



Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling terhadap Kecemasan Karir Siswa SMK

Ramadhania Putri

Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Palembang
Corresponding author, E-mail: ramadhaniaputri32@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan karir siswa kelas SMK Negeri 1 Empat Lawang serta implikasinya pada bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif melalui pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan diperoleh sampel sejumlah 22 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis statistik deskriptif, yaitu membuat interval dari skor yang diperoleh. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian statistik maka diperoleh hasil bahwa, secara umum kecemasan karir siswa berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 27,27%. Selanjutnya, sebesar 22,73% berada pada kategori tinggi dan sedang, dan 18,18% berada pada kategori sangat rendah. Implikasi terhadap layanan bimbingan konseling di sekolah adalah perlu ada upaya bimbingan untuk membantu siswa lebih memahami kelebihan dirinya agar tidak ragu dan cemas dalam memilih pilihan karir. Seperti: 1). Layanan Dasar, 2). Penelusuran minat bakat, 3). Bimbingan kelompok 4). Konseling individu.

Kata Kunci: Kecemasan Karir, Bimbingan karir

Abstract: This study was conducted to determine the level of career anxiety of students in SMK Negeri 1 Empat Lawang and its implications for guidance and counseling. This study uses a descriptive method through a quantitative approach with a survey method. The population in this study were all students of class XI. Sampling using purposive sampling and obtained a sample of 22 people. Collecting data in this study using a questionnaire or questionnaire. In this study, researchers used descriptive statistical analysis techniques, namely making intervals from the scores obtained. Based on the results of data analysis and statistical testing, it is obtained that, in general, students' career anxiety is in the very high category, which is 27.27%. Furthermore, 22.73% are in the high and medium category, and 18.18% are in the very low category. The implication of guidance and counseling services in schools is that there is a need for guidance efforts to help students better understand their strengths so that they do not hesitate and worry in choosing career choices. Like: 1). Basic Services, 2). Talent interest search, 3). Group guidance 4). Individual counseling.

Keywords: Career Anxiety, Career Guidance



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author.

Pendahuluan

Pada masa kini karir merupakan topik hangat yang banyak diperbincangkan oleh orang-orang dan merupakan masalah yang sangat serius. Tidak seimbang antara jumlah lowongan pekerjaan yang ada dengan jumlah lulusan atau tamatan pelajar yang telah menyelesaikan pendidikannya menjadikan hal

ini masalah yang sangat serius, terbukti dengan masih sangat tingginya angka pengangguran yang ada di Indonesia ini.

Era globalisasi menyebabkan banyak kemajuan dalam kehidupan sehari-hari, salah satu contohnya adalah perkembangan teknologi. Dengan adanya perkembangan teknologi ini telah menyebabkan dampak yang sangat baik bagi dunia karir, yaitu terbuka lebarnya informasi tentang lowongan pekerjaan yang ada diseluruh Indonesia bahkan dunia, akan tetapi dengan perkembangan teknologi ini jugalah peluang untuk mendapatkan pekerjaan tersebut semakin kecil dikarenakan semakin terbukanya informasi maka akan semakin banyak saingan kita dalam mendapatkan pekerjaan.

Fenomena yang ditemui di lapangan yaitu di SMK Negeri 1 Empat Lawang, peneliti menemukan sebagian besar dari siswa belum mampu memutuskan arah pilihan karir ke depan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang jurusan atau program studi yang akan dipilih ketika lulus sekolah nanti, serta pekerjaan yang cocok dan sesuai dengan bakat serta kemampuannya. Berdasarkan wawancara yang diperoleh dari guru BK, didapatkan data bahwa selama ini guru belum memberikan bimbingan karir secara maksimal kepada para siswa. Pemberian informasi terkait karir hanya diberikan didalam kelas kepada seluruh siswa. Para guru tidak menyediakan layanan khusus yang berhubungan dengan karir, baik dalam bentuk konseling individual maupun kelompok. Hal inilah yang membuat peserta didik khawatir dengan masa depan karir mereka dikarenakan kurangnya pengetahuan terhadap karir dalam menghadapi dunia kerja.

Kecemasan dapat timbul ketika menjalani proses perkembangan karir yang muncul akibat adanya perasaan takut terhadap masa depan, rendahnya pengetahuan terhadap diri dan bimbingan karir, serta adanya tekanan dari orang tua (Pirasik, Rowell, & Thompson, 2017). Fenomena tersebut menjelaskan bahwa kecemasan sudah semakin dirasakan oleh para remaja karena memikirkan tentang masa depan. Kecemasan karir yang tidak segera diatasi, dapat berdampak pada kurangnya komitmen terhadap karir, merasa kurang puas dan gagal dalam berkontribusi terhadap lingkungan meskipun memiliki pengetahuan dan pendidikan yang memadai (Daniels et al., 2010). Selain menghambat kemampuan pengambilan keputusan karir, kecemasan karir juga dapat menghalangi seseorang dalam mengambil keputusan akan jalur karirnya (Thai, 2014:30).

Di sisi lain, untuk mengatasi kecemasan karir, seseorang justru terdorong untuk semakin aktif melakukan tugas yang membantunya mengenal diri dan lingkungan kerja (Blustein, Preszioso, & Schultheiss, 1995; Park, Woo, Park, Kyea, & Yang, 2016). Dengan semakin aktif melakukan kegiatan eksplorasi karir maka membantu seseorang untuk berkomitmen pada pilihan karirnya (Blustein & Phillips, 2014). Hasil lainnya menunjukkan bahwa semakin seorang remaja cemas pada kegagalan dalam akademik dan karir, mereka semakin fokus terhadap perilaku melakukan eksplorasi karir, meningkatkan pengambilan informasi yang relevan, serta mengurangi memproses informasi yang tidak relevan dengan karirnya yang dapat mengarah pada peningkatan komitmen terhadap pilihan karir (Vignoli, Belz, Chapeland, Phillipis, & Garcia, 2005; Vignoli, 2015).

Karir sebagai arah kemajuan profesional, kata yang penggunaannya terbatas pada pekerjaan yang memiliki kemajuan yang hirarki formal, seperti halnya manajer dan profesional. Karir diartikan juga sebagai serangkaian pengalaman kerja seseorang yang mengalami perkembangan (Widyanti, 2018). Kartono (2013) menegaskan bahwa kecemasan sebagai semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau kabur, dapat berupa perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Begitu juga dengan Hurlock (2015), mendefinisikan kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Tanda-tanda yang biasanya muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan.

Tetapi definisi yang paling sering digunakan adalah jalannya peristiwa-peristiwa kehidupan, sekuensi okupasi-okupasi dan perjalanan kehidupan lainnya yang keseluruhannya menyatakan tanggung jawab seseorang kepada pekerjaan dalam keseluruhan pola perkembangan dirinya, serangkaian posisi-posisi yang diberi upah atau tidak berupah yang diduduki oleh seseorang sejak remaja sampai pensiun, yang mana okupasinya hanya satu mencakup peranan-peranan yang berkaitan dengan pekerjaan seperti misalnya mereka sebagai pelajar, karyawan, dan pensiunan bersama-sama dengan peranan-peranan pelengkap seperti kesenangan yang berkaitan dengan keluarga, dan kewarganegaraan.

Demikian, dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir merupakan kondisi dimana seseorang tidak mampu membuat keputusan karena situasi intersepsi dalam proses pengambilan keputusan.

Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling sebagai layanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir berdasarkan norma-norma yang berlaku (Prayitno dkk, 2014). Sedangkan Azzet (2015 : 11) mendefinisikan bimbingan konseling merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada anak didik agar dapat memahami dirinya sehingga sanggup mengarahkan diri dan bertindak dengan baik sesuai dengan perkembangan jiwanya. Upaya ini dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Begitu juga Tohirin (2016: 25) mengatakan bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, supaya konseli mempunyai kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mempunyai kemampuan memecahkan masalahnya sendiri. Maka dari itu, dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan layanan atau bantuan yang diberikan kepada konseli, baik secara perorangan (individu) maupun kelompok agar peserta didik mampu mandiri dan berkembang secara optimal.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dimana penelitian ini mencoba memberikan gambaran keadaan masa sekarang, sebagaimana dikemukakan oleh Lechman dalam Yusuf (2014:62). Penelitian deskriptif kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Dengan demikian penelitian deskriptif kuantitatif merupakan data yang diperoleh dari sampel dan populasi dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

SMK Negeri 1 Empat Lawang adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMK yang berdiri sejak tahun 2013 dan berada di bawah naungan kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Empat Lawang yang beralamat di Jalan Terusan Baru Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang. SMK Negeri 1 Empat Lawang terakreditasi A (Sangat Baik). Sekolah yang letaknya 10 Km dari pusat kota. Kabupaten Empat Lawang ini memiliki beberapa jurusan yaitu 1.) TSM, 2.)TKR, 3.) Akutansi, 4.) Agribisnis Perikanan Air tawar, 5.)TKJ, dan 6.)Asisten Keperawatan. Dalam menunjang karir siswanya, SMK Negeri 1 Empat Lawang memiliki bursa kerja yang bekerjasama dengan beberapa industri.

Dari hasil observasi peneliti menemukan banyaknya siswa kelas XI yang memiliki kecemasan karir terhadap masa depan. Selain itu alasan memilih SMK Negeri 1 Empat Lawang sebagai tempat penelitian karena belum ada yang meneliti di sekolah ini sebelumnya. Penelitian dilakukan pada kelas XI TKJ 1 dan XI TKJ 2 dikarenakan jurusan tersebut memiliki daya saing yang tinggi. Jurusan TKJ merupakan jurusan yang banyak dimiliki oleh SMK baik Negeri maupun Swasta, sehingga siswa pada jurusan TKJ kemungkinan akan memiliki kecemasan karir dan kekhawatiran tidak mampu bersaing dengan lulusan TKJ di sekolah lain. Penelitian menggali profil kecemasan karir pada siswa kelas XI TKJ 1 dan XI TKJ 2, dan implikasinya kepada layanan BK. Walaupun sudah ada bursa kerja, layanan BK tetap penting untuk membantu perencanaan karir siswa, karena dalam perencanaan karir bukan hanya memiliki pilihan karir tapi harus memiliki kesiapan secara mental dan pribadi.

Tahapan penelitian yang dilakukan antara lain menyebarkan angket kepada sampel penelitian, selanjutnya peneliti membuat analisis secara deskriptif, dan membuat profil kategori kecemasan karir. Setelah diperoleh profil kategori kecemasan karir, peneliti membahas hasil penelitian dan mengaitkannya dengan layanan BK yang dibutuhkan untuk mengurangi kecemasan karir.

Deskripsi Data

Data penelitian diperoleh menggunakan angket kecemasan karir yang berisikan 21 item valid. Angket yang digunakan adalah skala likert yang memiliki lima pilihan jawaban yaitu Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (RG), Tidak setuju (TS), dan Sangat tidak setuju (STS). Data penelitian mengenai kecemasan karir secara deskriptif dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Kecemasan Karir	
Mean	72.27
Standard Error	2.34
Median	75.00
Mode	84.00
Standard Deviation	10.96
Sample Variance	120.21
Kurtosis	-0.67
Skewness	-0.45
Range	37
Minimum	51
Maximum	88
Sum	1590
Count	22

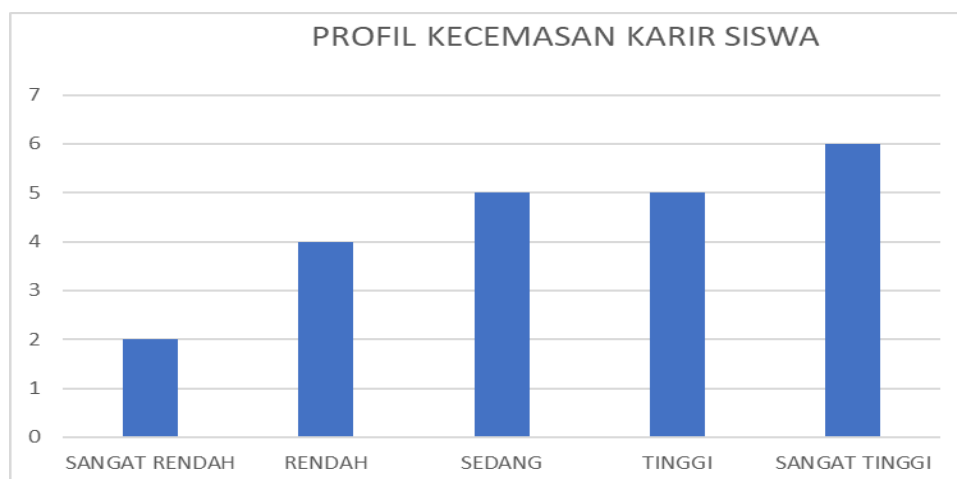
Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bawah skor terendah yang diperoleh adalah 51, dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 88. Rentang keseluruhan skor (range) adalah 37 poin. Rata – rata skor kecemasan karir yang diperoleh adalah 72.27.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif oleh karena itu analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan menggunakan distribusi frekwensi. Data penelitian dibagi kepada lima kategori kecemasan karir yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Setelah diketahui interval skor untuk membagi kategorisasi kecemasan karir, selanjutnya data penelitian dibagi kepada masing masing kategori. Hasil analisis distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi

Interval	Kategori	Frekuensi
51 - 58	Sangat Rendah	2
59 - 66	Rendah	4
67 - 74	Sedang	5
75 - 82	Tinggi	5
83 - 90	Sangat Tinggi	6

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa kecemasan karir memang terjadi pada kelas XI TKJ 1 dan XI TKJ 2 SMK Negeri 1 Empat Lawang. Mayoritas sampel mengalami kecemasan karir pada kategori Sangat Tinggi, Tinggi, dan Sedang. Grafik data kecemasan karir per kategori dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Profil Kecemasan Karir Per Kategori

Setelah diketahui jumlah siswa dalam setiap kategori kecemasan karir siswa, peneliti melakukan analisis frekuensi dalam bentuk persentase. Hasil pembagian kategorisasi berdasarkan persentase disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Persentase Kategorisasi Kecemasan Karir

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	2	9.09
2	Rendah	4	18.18
3	Sedang	5	22.73
4	Tinggi	5	22.73
5	Sangat Tinggi	6	27.27

Berdasarkan data pada tabel diketahui 27.27 % siswa merasakan kecemasan karir sangat tinggi, 22.73 % merasakan kecemasan yang tinggi dan sedang. Sedangkan untuk kategori rendah adalah 18.18 %, dan kategori sangat rendah adalah 9.09. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa mengalami kecemasan karir.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan karir terjadi pada kelompok sampel. Lebih dari setengah jumlah sampel yang diteliti merasakan kecemasan karir berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan angket kecemasan karir siswa. Hal tersebut merupakan penguat akan adanya permasalahan karir di SMK Negeri 1 Empat Lawang, khususnya pada jurusan TKJ.

Berdasarkan hasil pengumpulan data, bentuk kecemasan karir yang banyak dirasakan siswa antara lain sebagai berikut. (1) Selalu berpikiran negatif ketika teman-teman membicarakan karir mereka dimasa depan; (2) Merasa ragu-ragu dengan kemampuan yang saya miliki; (3) Merasa tidak tenang ketika mendengar pembahasan mengenai karir disekolah; (4) Merasa gugup ketika orangtua saya tidak menyetujui pilihan karir yang saya sukai

Bentuk kecemasan karir tersebut merupakan kecemasan secara kognitif. Umumnya siswa merasa memerlukan dukungan, penguat, dan saran berkenaan pilihan karirnya baik dari teman sebaya, guru, dan orang tua. Sesuai dengan hasil penelitian Wicaksana, D.R (2016) mengenai Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada siswa SMK Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Implikasi penelitian terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi kecemasan karir siswa adalah layanan bimbingan dan konseling harus menciptakan dukungan sosial terhadap perencanaan karir siswa, serta membantu siswa untuk lebih memahami kelebihan dirinya agar tidak ragu ragu memilih pilihan karir. Upaya yang dapat dilakukan oleh Guru BK antara lain sebagai berikut. (1) Layanan dasar dalam bentuk bimbingan klasikal tentang keterampilan yang harus dimiliki siswa dalam memasuki dunia kerja. Guru BK dapat memberikan informasi mengenai cara mengembangkan *hard skill* dan *soft skill*; (2) Melakukan penelusuran minat dan bakat siswa. Hasil psikotes minat dan bakat dijelaskan kepada siswa agar siswa memahami kemampuan utama mereka dan minat yang cocok untuk ditekuni; (3) Bimbingan kelompok seperti diskusi dan sharing mengenai tips agar sukses melamar pekerjaan; (4) Konseling individu untuk melatih siswa mengurangi kecemasan seperti melakukan relaksasi. Selain itu konseling juga diperlukan ketika siswa memiliki konflik atau perbedaan pendapat dengan orang tua mengenai pilihan karirnya.

Simpulan

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa Siswa kelas XI TKJ 1 dan XI TKJ 2 SMK Negeri Empat Lawang secara umum mengalami kecemasan karir, dengan pembagian 27.27 % siswa merasakan kecemasan karir sangat tinggi, 22.73 % merasakan kecemasan yang tinggi dan sedang. Sedangkan untuk kategori rendah adalah 18.18 %, dan kategori sangat rendah adalah 9.09%. Layanan bimbingan dan konseling harus menciptakan dukungan sosial terhadap perencanaan karir siswa, serta membantu siswa untuk lebih memahami kelebihan dirinya agar tidak ragu ragu memilih pilihan karir

Saran penelitian yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan antara lain: (1) Agar siswa dapat lebih memahamai potensi dan yakin terhadap pilihan karirnya agar tidak mengalami kecemasan karir; (2) Agar guru BK dapat melakukan upaya pencegahan dengan melakukan layanan dasar, dan bimbingan kelompok; (3) Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan eksperimen salah suatu kegiatan bimbingan untuk mengatasi kecemasan karir siswa.

Daftar Rujukan

- Arumsari, C. 2016. "Profil Self Efficacy Karir Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya". *Jurnal Konseling*, 2(2), 1-9.
- Darmawan, D. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Flourenca, F, dkk. 2018. "Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator". *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 1-9.
- Gani, R. 2020. *Bimbingan Karir*. Bandung: Angkasa
- Ghufron, N, dkk. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Jannah, M. 2015. "Kecemasan Kerier Mada Depan Ditinjau Dari Konsep Diri dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Akhir S 1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta". Skripsi. Ilmu Sosial dan Humaniora. Psikologi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Kesumawati, N, dkk. 2017. *Pengantar Statistika Penelitian*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lusiana, R. 2014. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa Kelas X SMA Negeri 14 Palembang". Skripsi. Ilmu Pendidikan. Bimbingan dan Konseling.
- Mariah, W. 2020. "Analisis Tingkat Kecemasan Karier Siswa". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1-9.
- Maulidya, W, dkk. 2015. "Pengaruh Pemberian Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Therapy Teknik Live Model Terhadap Kecemasan Karir Mahasiswa Bk Reguler A 2015". *Jurnal Psikologi Konseling*, 11(2), 1-9.
- Munawaro, M. 2015. "Gambaran Self Efficacy Siswa Korban Bullying di SMP Negeri 2 Rambutan". Skripsi. Ilmu Pendidikan. Bimbingan dan Konseling. Universitas PGRI Palembang.
- Prayitno, Erman. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Purwanto, E. 2020. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ramaiah, S. 2017. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Suhariyanto. (2020). Indonesia Resesi, Jumlah Pengangguran Naik Jadi 9,77 Juta Orang. *Kompas.com*. Diperoleh 18 Maret 2020 dari <https://money.kompas.com/read/2020/11/05/141654326/indonesia-resesi-jumlah-pengangguran-naik-jadi-977-juta-orang>
- Suherman, U. 2018. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press
- Susilo, R, Gudnanto. 2016. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Uyoh, S. 2017. *Pengantar Filsafat Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wicaksana, D. R. 2016. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada siswa SMK". Skripsi. Psikologi. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Yusuf, A. M. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.