



## Aspects of Anxiety Regarding Career Decision Making in the Future of High School Students

Nurbaiti<sup>1</sup>, Desy Murni Lasari<sup>2</sup>, Muhammad Munir An-Nabawi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Institut Agama Islam Negeri Lhokseumawe, Lhokseumawe, Indonesia

**Abstract :** The purpose of this study was to determine the understanding and anxiety aspects of SMA Negeri 1 Lhoksukon students about making future career decisions. This type of research is descriptive research. In this study the authors used class XI student informants at SMA Negeri 1 Lhoksukon, North Aceh Regency, as many as 125 students. Given that there were too many informants, namely 125 students, the researchers took informants representing classes XI-1, XI-2, XI-3 and XI-4 per class of one student, so the informants were 4 students. The data collection techniques are observation, interviews and documentation. The result of the first research is the understanding of SMA Negeri 1 Lhoksukon students about making career decisions in the future where students in making career decisions are the process of determining student choices about their careers. The problem is, in fact, there are students who are able to choose a path for their career decisions, and there are also students who are unable to choose a path for their career decisions. In making career decisions there are four processes, namely exploration, crystallization, selection and clarification. The two aspects of anxiety that occur in students when making decisions about future careers for SMA Negeri 1 Lhoksukon students include cognitive aspects, motor aspects, somatic aspects and affective aspects.

**Keywords :** *Anxiety; Career Decisions; Students.*

## Aspek-Aspek Kecemasan Terhadap Pengambilan Keputusan Karir di Masa Depan Siswa SMA

**Abstrak :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman dan aspek kecemasan siswa SMA Negeri 1 Lhoksukon tentang pengambilan keputusan karir di masa depan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini penulis menggunakan informan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara sebanyak 125 siswa. Mengingat informannya terlalu banyak yaitu 125 siswa maka peneliti mengambil informan mewakili kelas XI-1, XI-2, XI-3 dan XI-4 per kelas satu siswa maka informannya adalah yaitu 4 siswa. Adapun teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian *pertama* adalah Pemahaman siswa SMA Negeri 1 Lhoksukon tentang pengambilan keputusan karir di masa depan dimana siswa dalam pengambilan keputusan karir adalah proses penentuan pilihan siswa mengenai karirnya. Masalahnya, pada kenyataannya, ada siswa yang mampu memilih jalan untuk keputusan karirnya, dan ada juga siswa yang tidak mampu memilih jalur untuk keputusan karirnya. Dalam membuat keputusan karir menjadi empat proses, yaitu eksplorasi, kristalisasi, pemilihan dan klarifikasi, *Kedua* aspek kecemasan yang terjadi pada siswa ketika mengambil keputusan mengenai karir di masa depan siswa SMA Negeri 1 Lhoksukon antara lain aspek kognitif, aspek motoric, aspek somatic dan aspek afektif.

**Kata kunci :** Kecemasan; Keputusan Karir; Siswa.

### Article history

Received: 21 November 2023

Revised: 28 November 2023

Accepted: 29 November 2023

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



Corresponding Author: Nurbaiti ; [baity4190@gmail.com](mailto:baity4190@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan agen perubahan yang akan menjadi tongkat masyarakat bagi kehidupan secara logis juga realistis. Seorang anak mulai memakai gelar siswa semenjak menduduki kelas satu sekolah dasar sampai dengan kelas dua belas pada sekolah menengah atas (Sabri, 2019).

Artinya seorang anak akan memakai gelar siswa selama 12 tahun dan akan menggantikannya menjadi mahasiswa setelah mencapai kelulusan terakhir. Dalam menghabiskan umurnya selama 12 tahun pada masa sekolah, pastinya siswa akan mengalami perubahan, baik dari segi bentuk tubuh, cara berpikir, kemampuan intelengi, kemampuan mengendalikan emosi dan lainnya (Wirawan, 2014).

Tentunya bukan hanya berubah dari beberapa segi yang tersebut di atas, namun sejatinya seorang anak akan mengalami perubahan pada segi cita-cita atau karir yang diinginkan ketika dewasa (Munandir, 2017). Saat kecil atau saat masa sekolah dasar, mungkin sang anak akan berpikir tentang beberapa karir atau pekerjaan yang terlihat keren atau lebih bermanfaat dalam lingkup umum, seperti menjadi seorang dokter untuk membantu orang yang sakit (Hawari, 2017). Lalu saat mulai beranjak menuju sekolah menengah awal, sang anak akan berpikir bahwa pekerjaan yang dimaksud memiliki lingkup yang luas, seperti dokter. Meski ada dokter umum, tapi anak mulai dapat melihat beberapa macam dokter seperti, dokter anak, bedah dan kulit. Spesialisasi akan menjadi fokus sang anak untuk memilih karir masa depan saat itu. Sedangkan saat mulai masuk pada remaja tengah atau akhir, anak akan memilih karir yang menurutnya lebih menguntungkan dan masih merangkul erat spesialisasi untuk mempermudah kecocokannya (Manrihu Mohammad Thayeb, 2012).

Ada tanggung jawab pengembangan profesional yang perlu dicapai pada setiap tahap kehidupan seseorang, dimulai dari masa kanak-kanak (Hartati, 2018). Siswa di kelas 15 sampai 18 berada pada tahap menyelidiki karir potensial (Bimo Walgito, 2010). Siswa mencari informasi tentang dirinya dan lingkungan sekitarnya selama tahap ini. Mereka dapat mengidentifikasi minat dan kemampuan mereka, serta nilai-nilai dari diri mereka sendiri dan orang-orang di masyarakat yang dapat membantu mereka menentukan pilihan karir agar mereka dapat berkomitmen pada pilihan karir tertentu. pilihan pekerjaan dalam hubungannya dengan tujuan profesional yang digariskan . Seseorang yang dianggap memiliki tingkat pemahaman yang tinggi akan merasa yakin bahwa ia (Daryanto dan Muhamad Farid, 2015) mampu mencapai tujuan profesionalnya, akan menyadari hambatan yang menghalangi pencapaian tujuan tersebut, dan akan siap untuk mengatasi rintangan tersebut.

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) informasi Karir dikirimkan kepada siswa kelas BK setiap tiga bulan sekali khususnya untuk kelas XII sesaat sebelum ujian nasional Para pengajar di BK memberikan bantuan karir kepada siswa, sehingga siswa tersebut dapat melanjutkan pendidikan sesuai dengan jalur profesional yang diinginkan. Dari hasil wawancara diketahui bahwa beberapa siswa berpendapat bahwa informasi yang mereka akses saat ini tidak cukup untuk memungkinkan mereka membuat pilihan tentang pendidikan dan karir masa depan mereka. Selain itu, ada pengaruh teman sebaya yang belum menyelidiki pilihan pekerjaan, masih sangat sedikit informasi yang ditawarkan oleh sekolah, dan baik individu maupun orang lain tidak memberikan dorongan apa pun. Mereka masih belum terinspirasi untuk memutuskan suatu profesi karena mereka terlalu tua untuk mengambil keputusan itu. Siswa di kelas dua belas sadar bahwa mereka harus melakukan penelitian dan membuat keputusan tentang karir masa depan mereka berdasarkan seberapa baik karir tersebut selaras dengan minat dan keterampilan mereka, tetapi mereka dicegah untuk melakukannya dengan kebutuhan untuk mengikuti tes standar dan memilih di antara banyak perguruan tinggi.

Fenomena ini menjelaskan mengapa semakin banyak remaja yang merasa khawatir tentang masa depan, yaitu kehidupan profesional mereka, sebagai akibat dari memikirkan masa depan. Kecemasan atas karier seseorang dapat dicirikan sebagai kecemasan karier atau emosi kegelisahan yang dimiliki seseorang sebagai akibat dari kegagalan sekolah dan/atau pengangguran yang terkait dengan proses pengembangan profesi seseorang.

Di sisi lain, seseorang benar-benar didorong untuk lebih aktif dalam menyelesaikan tugas-tugas yang membantunya mengenal diri sendiri dan lingkungan kerjanya untuk mengatasi kecemasan profesional. Ini adalah salah satu strategi untuk mengatasi kecemasan karir. Seseorang mungkin merasa lebih mudah untuk berkomitmen pada jalur pekerjaan yang telah mereka pilih jika mereka berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan yang mencakup eksplorasi karir. Semakin besar ketakutan

remaja untuk gagal dalam pengejaran akademik dan usaha profesional mereka, semakin mereka akan fokus pada perilaku mereka ketika melakukan eksplorasi karir, yang akan menghasilkan peningkatan pengambilan informasi yang relevan dan pengurangan pemrosesan yang tidak relevan. informasi. bidang pekerjaan yang berpotensi menghasilkan tingkat dedikasi yang lebih besar terhadap profesi yang dipilih.

Bimbingan karir merupakan salah satu layanan bimbingan yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada mahasiswa dalam menyelesaikan masalah penyesuaian diri maupun masalah karir yang dihadapinya (Zainimal Afriato, 2019). Sementara itu, bimbingan karir adalah bimbingan dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja, dalam memilih bidang pekerjaan atau jabatan atau karir tertentu, serta membekali diri agar siap menerima jabatan tersebut, dan dalam menyesuaikan diri dengan banyaknya tuntutan yang datang dari bidang pekerjaan yang telah dimasukkan (Dewa Ketut Sukardi, 2010).

Seseorang lebih mungkin mengalami kecemasan jika terpapar sejumlah faktor risiko, yang tentu saja banyak. Menurut (Jeffrey Nevid, Rathus, 2016) kecemasan adalah suatu ebagai kondisi pemahaman atau sebagai keadaan kecemasan yang meratapi prospek bahwa sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi. Kecemasan adalah reaksi alami dan sehat terhadap risiko; namun demikian, kecemasan dapat menjadi abnormal jika tingkat kecemasan yang dialami tidak sebanding dengan beratnya ancaman atau jika terjadi tanpa pemicu yang jelas. Kecemasan adalah semacam ketakutan dan kekhawatiran terhadap hal-hal tertentu yang belum ada kejelasan yang pasti (Kartini Kartono, 2014). Dia setuju dengan pernyataan yang disampaikan. Terdapat gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui tiga komponen yaitu : komponen kognitif mengacu pada cara seseorang melihat keadaan yang mereka yakini ada kemungkinan negatif yang menyebabkan ketidakpastian, kekhawatiran dan terror yang berlebihan ketika terjadi; komponen fisik dan komponen perilaku yang mengacu pada aktivitas atau perilaku yang terlalu kontrol.

## **METODE**

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lhoksukon dengan alamat jalan Banda Aceh Medan Dusun Blang Barat Gampong Alue Buket Kecamatan Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara Provinsi Aceh. SMA Negeri 1 Lhoksukon secara goegrafi sangat strategis karena telak di jalan Banda Aceh Medan dan pusat ibu kota Kabupaten Aceh Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. penelitian kualitatif deskriptif yaitu data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata, gambar, bukan angka-angka (Sugiyono, 2016). Adapun subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lhoksukon sebanyak 4 orang siswa perwakilan kelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan observasi dan wawancara kepada responden.

Teknik keabsahan data merupakan cara untuk menguji keabsahan dan kebenaran dari suatu data yang dikumpulkan (Lexy. J. Moleong, 2015). Peneliti menggunakan triangulasi dalam proses menentukan apakah data tersebut dapat dipercaya atau tidak (Sudarwan Danim, 2012). Ini adalah metode untuk menentukan apakah data dapat diandalkan atau tidak yang menggunakan apa pun selain data untuk tujuan pemeriksaan atau sebagai perbandingan terhadap data. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu reduksi data sebagai proses memilih, memusatkan, dan mereduksi data yang sudah dapat diakses sebagai konsekuensi dari wawancara yang dilakukan dan dokumentasi yang diperoleh dari lapangan. Kemudian Proses penyajian data yang bertujuan untuk memastikan bahwa data yang telah dikumpulkan dipahami oleh peneliti sehingga dapat menarik kesimpulan yang tepat. Lalu proses verifikasi dan penarikan kesimpulan adalah langkah terakhir dalam proses memperoleh temuan dalam penelitian (Suharsimi Arikunto, 2012). Sangat penting untuk memeriksa data yang telah dikumpulkan secara konsisten selama penelitian agar temuan benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara Penelitian tentang pengambilan keputusan karir ini diperuntukkan untuk Siswa di SMA Negeri 1 Lhoksukon yang tidak memiliki pemahaman psikologis yang kuat tentang diri mereka sendiri adalah target audiens untuk penelitian ini dalam membuat keputusan tentang pekerjaan di masa depan. Remaja, yang merupakan bagian dari siswa sekolah menengah, adalah tipe orang yang pada umumnya membutuhkan dukungan untuk dapat mengidentifikasi diri mereka sebagai titik awal untuk pilihan karir mereka; Namun, hal ini tidak terjadi pada semua siswa sekolah menengah. Penulis Hurlock menggambarkan masa remaja sebagai masa ketika orang mencari siapa mereka.

Oleh karena itu, anak-anak di sekolah menengah perlu memiliki akses ke layanan saran karir untuk mendapatkan arahan dan bantuan saat memutuskan jalur profesional untuk masa depan. Kapasitas siswa untuk memilih jalur profesional dapat dipecah menjadi empat tahap yang berbeda, seperti yang digariskan oleh: tahap eksplorasi, tahap kristalisasi, tahap seleksi, dan tahap kejelasan (Garry, 2012). Kemampuan untuk menyelidiki berbagai pilihan potensial yang mungkin dibuat dikenal sebagai eksplorasi. Tujuan dari fase penelitian ini adalah untuk mengatur dan memilih pilihan-pilihan yang akan diambil nantinya. Untuk mengurangi kemungkinan tidak bahagia dengan hasil pilihan ini, setiap peluang yang muncul selama proses pengambilan keputusan diselidiki secara menyeluruh dan dieksplorasi secara menyeluruh.

Selain itu, proses penemuan yang dilakukan oleh siswa tidak lepas dari fungsi yang diperankan oleh instruktur BK dalam memberikan konseling karir kepada siswa guna membantu siswa dalam memahami dan mengenali dirinya sendiri. Jika siswa dapat memahami dan mengidentifikasi diri, maka mereka juga akan mengetahui batas-batas bakat yang dimiliki siswa. Hal ini akan memastikan bahwa siswa tidak membuat penilaian yang berada di luar kemampuan mereka. Selama proses kristalisasi, siswa mulai mencari deskripsi pekerjaan yang sesuai dengan kategori pilihan alternatif bagi siswa. Siswa juga akan mulai mengembangkan kepercayaan diri yang diperlukan untuk membuat keputusan saat menjalani proses ini. Siswa diharapkan muncul dari proses ini dengan kemampuan untuk membuat pilihan yang tepat sehubungan dengan panggilan profesional masa depan mereka sebagai hasil dari pertimbangan ini. Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lhoksukon termasuk dalam kategori kurang mampu mengkristalkan pengetahuannya. Siswa di Kelas XI memiliki kapasitas yang berkurang untuk mengartikulasikan dan merefleksikan konsekuensi positif atau negatif dari tindakan yang mereka lakukan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Risda Sapirah dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek kecemasan yang terjadi pada saudari Risda Sapirah antara lain aspek kognitif, motorik, somatik dan afektif hal ini dapat dilihat ketika guru Bimbingan dan Konseling menjelaskan tentang bimbingan karir Risda Sapira merasa tidak tenang dan kelihatan cemas dan kekhawatir. Ia cemas ketika guru BK menjelaskan tentang bimbingan karir karena saya belum focus tentang karir. Ia merasa gugup ketika guru menjelaskan tentang bimbingan karir karena ia belum yakin dengan keputusan karirnya. Ia merasa aman-aman saja ketika guru memberikan bimbingan karir kadang-kadang ia cemas juga tentang karirnya. Ia tidak terlalu tegang ketika guru BK memberikan bimbingan Karir.

Kecemasan dapat dianggap sebagai semacam emosi yang berpusat pada simbol, kewaspadaan, dan aspek yang tidak jelas (Gani, 2012). Selain itu, dijelaskan bahwa gagasan tentang bahaya mengacu pada evaluasi negatif yang diterima seseorang dari orang lain dan bahwa evaluasi ini menimbulkan risiko bagi keselamatan individu itu sendiri. Kecemasan adalah keadaan pikiran yang memanifestasikan dirinya dalam beberapa cara yang berbeda, salah satunya adalah pola perilaku yang ditandai dengan keadaan emosi negatif yang disebabkan oleh pikiran dan sensasi yang mengganggu.

Meskipun bukan merupakan komponen dari emosi inti, kecemasan tetap merupakan jenis perasaan yang dialami orang. Salah satu perasaan tidak menyenangkan yang mungkin dialami

seseorang adalah kecemasan (Syamsu Yusuf, 2015). Kecemasan dan ketakutan adalah contoh dari emosi yang tidak menyenangkan, dan istilah ini sering dipertukarkan karena hubungan yang erat antara keduanya. Ketakutan, seperti halnya kekhawatiran, adalah campuran ketegangan dan harapan akan sesuatu yang tidak menyenangkan. Ketakutan, di sisi lain, tidak sama dengan kecemasan dalam hal apa penyebabnya, berapa lama itu berlangsung, atau bagaimana itu dipertahankan.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa (1) pemahaman siswa SMA Negeri 1 Lhoksukon tentang pengambilan keputusan karir di masa depan dimana siswa dalam pengambilan keputusan karir adalah proses penentuan pilihan siswa mengenai karirnya. Hanya saja pada kenyataannya ada siswa yang mampu dengan dapat mengambil keputusan karir ada juga siswa yang tidak mampu mengambil keputusan karir. Dalam membuat keputusan karir menjadi empat proses, yaitu eksplorasi, kristalisasi, pemilihan dan klarifikasi, (2) aspek kecemasan yang terjadi pada siswa ketika mengambil keputusan mengenai karir di masa depan siswa SMA Negeri 1 Lhoksukon antara lain aspek kognitif seperti perasaan tidak menyenangkan yang memicu kecemasan serta kekhawatiran, aspek motorik seperti perasaan tidak mengenakkan yang memicu kecemasan serta kekhawatiran, aspek somatic seperti perasaan tidak menyenangkan yang dapat memunculkan reaksi fisik dan aspek afektif seperti perasaan tidak menyenangkan yang menimbulkan perasaan tegang akibat ledakan emosi.

## REFERENSI

- Bimo Walgito. (2010). *Bimbingan Dan Konseling*. Andi.
- Daryanto dan Muhamad Farid. (2015). *Bimbingan Konseling*. Gava Media.
- Dewa Ketut Sukardi. (2010). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Citra.
- Gani, R. (2012). *Bimbingan Karir*. Angkasa.
- Garry, D. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Indeks.
- Hartati. (2018). *Ilmu Psikologi*. Rineka Cipta.
- Hawari. (2017). *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Dana Bhakti Yasa.
- Jeffrey Nevid, Rathus, G. (2016). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Kartini Kartono. (2014). *Ilmu Jiwa*. Kencana.
- Lexy. J. Moleong. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Manrihu Mohammad Thayeb. (2012). *Pengantar Bimbingan dan Konseling Karier*. Bumi Aksara.
- Munandir. (2017). *Program Bimbingan Karier di Sekolah*. Depdikbud.
- Sabri, A. (2019). *Bimbingan Karir*. Pelajar Pustaka.
- Sudarwan Danim. (2012). *Menjadi Peneliti Kualitatif Rancangan Metodologi, Presentasi, dan Publikasi Hasil Penelitian untuk Mahasiswa dan Penelitian Pemula Bidang Ilmu Sosial, Pendidikan, dan Humaniora*. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Syamsu Yusuf. (2015). *Ilmu Psikologi*. Pelajar Pustaka.
- Wirawan, S. (2014). *Psikologi Remaja*. Rajawali Press.
- Zainimal Afriato. (2019). *Bimbingan Karir di Sekolah*. Garuda Press.