

**TINGKAT KECEMASAN KARIER SISWA
SMA NEGERI 1 SERUWAY**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**WAN MARIAH
NIM. 3022016017**

**PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
1441 H / 2020 M**

**TINGKAT KECEMASAN KARIER SISWA
SMA NEGERI 1 SERUWAY**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

WAN MARIAH
NIM: 3022016017

**PROGRAM STUDI
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA
2020 M/1441 H**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam
Negeri Langsa untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam**

Oleh :

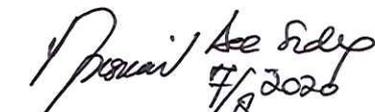
WAN MARIAH

NIM : 3022016017

**Mahasiswi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

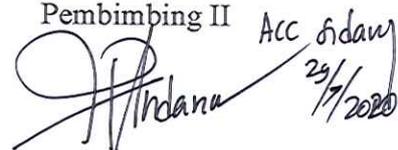
Disetujui Oleh :

Pembimbing I


Yusmami, MA

NIP.19730318 199905 1 001

Pembimbing II


ACC Andana
25/1/2020

Rizky Andana Pohan, M.Pd

NIP. 19910625 201801 1 002

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri
Langsa. Dinyatakan Lulus dan Diterima Sebagai Tugas Akhir
Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam
Bimbingan dan Konseling Islam**

Pada hari/tanggal:

**Kamis, 14 September 2020 M
26 Muharam 1442 H**

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua,



**Yushnami, S.Ag. M.A
NIP. 197303181999051001**

Sekretaris,



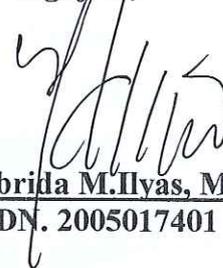
**Rizky Andana Pohan M.Pd
NIP. 1991062542018011002**

Penguji I,



**Dr. Muhammad Nasir, MA
NIP. 19730301 200912 1 001**

Penguji II,



**Sabrida M. Ilyas, M.Ed
NIDN. 2005017401**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa**




**Dr. Muhammad Nasir, MA
NIP. 19730301 200912 1 001**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : **Wan Mariah**
NIM : 3022016017
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) / Bimbingan dan
Konseling Islam (BKI)
Alamat : Desa Simpang Empat Upah, Kecamatan Karang Baru,
Kabupaten Aceh Tamiang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Tingkat Kecemasan Karier Siswa SMA Negeri 1 Seruway**” adalah benar hasil karya saya sendiri dan bersifat original. Apabila di kemudian hari ternyata terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 24 Agustus 2020

Pembuat Pernyataan



Wan Mariah
NIM. 3022016017

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

لَهُ مَعْقَبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

“Sesungguhnya Allah SWT tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”. (Q.S. Ar-Ra’d : 11)

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾

“Dan bahwasanya seorang manusia tidak memperoleh selain apa yang telah diusahakannya”. (Q.S. An-Najm : 39).

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Dharma Baktiku Kepada Alm. Ayahandaku (M. Junaidi) dan Ibundaku Tersayang (T. Khuzaimah) yang telah bersusah payah membesarkan, mendidik, dan selalu mendo’akan keberhasilan dan menginginkan menjadi yang terbaik.

Terimakasih juga kepada keluarga besar WAN FAMILY yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam hidup.

Teman-Teman Jurusan BKI Angkatan 2016

**Almamater Tercinta
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA**

TRANSLITERASI

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	Š	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Sad	Š	Es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	Ḍ	De (dengan titik dibawah)
ط	Ta	Ṭ	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	Ẓ	Zet (dengan titik dibawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (didas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrop
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	A	a
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	Dammah	U	U

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Gabungan Huruf	Nama
ـَي	fathah dan ya	Ai	a dan i
ـَو	fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

Kataba	=	كَتَبَ
Fa'ala	=	فَعَلَ
Zakira	=	ذَكَرَ
Yazhabu	=	يَذْهَبُ
Suila	=	سُئِلَ
Kaifa	=	كَيْفَ
Haula	=	هَوَّلَ

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Harakat	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
ـَا / اِى	fathah dan alif	Ā	A dan garis di atas
ـَاِى	kasrah dan ya	Ī	I dan garis di atas
ـَاِو	dammah dan wau	Ū	U dan garis di atas

Contoh:

Qāla	=	قَالَ
Ramā	=	رَمَى
Qīla	=	قِيلَ
Yaqūlu	=	يَقُولُ

4. Ta Marbutah

Transliterasi ta marbutah ada dua:

- a. Ta marbutah hidup
Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah /t/.
- b. Ta marbutah mati
Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/.
- c. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang **al** serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan **ha (h)**.

Contoh:

Rauḍah al-Aṭfal = رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ
Rauḍhatul aṭfal

al-Madīnah al-Munawwarah = الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ
al-Madīnatul-Munawwarah

Ṭalḥah = طَلْحَةَ

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

Rabbana = رَبَّنَا
Nazzala = نَزَّلَ
al-Birr = الْبِرُّ
al-Hajj = الْحَجُّ
Nu'imma = نُعِمَّ

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah dan kata sandang yang diikuti huruf qamariah.

- a. Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah
Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /ج/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.
- b. Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah
Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah ditransliterasikan sesuai aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh:

ar-Rajulu	=	الرَّجُلُ
as-Sayyidatu	=	السَّيِّدَةُ
asy-Syamsu	=	الشَّمْسُ
al-Qalamu	=	القَلَمُ
al-Badī'u	=	البَدِيعُ
al-Jalālu	=	الْجَلَالُ

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrop. Namun, itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

Ta'khuzūna	=	تَأْخُذُونَ
an-Nau'	=	النَّوْءُ
Syai'un	=	شَيْءٌ
Inna	=	إِنَّ
Umirtu	=	أُمِرْتُ
Akala	=	أَكَلٌ

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim* maupun *harf* ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan sehingga dalam transliterasi, penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn	وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn	
Fa aufu al-kaila wa al-mīzān	فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ
Fa auful- kaila wa-mīzān	
Ibrāhīm al-Khalīl	إِبْرَاهِيمَ الْخَلِيلُ
Ibrāhīmul-Khalīl	
Bismillāhi majrehā wa mursāhā	بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَهَا وَمَرْسَاهَا
Wa Allah 'alan-nāsi ḥijju al-baiti manistatā'a ilaihi sabīlā	وَاللَّهُ عَلَى النَّاسِ حُجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا
Walillāhi 'alan-nāsi ḥijju al-baiti manistatā'a ilaihi sabīlā	
Walillāhi 'alan-nāsi ḥijjul-baiti manistatā'a ilaihi sabīlā	

9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa

yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama dari itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

	وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ
Wa mā Muhammadun illa rasūl	
	إِنَّ أَوَّلَ نَبِيٍّ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِيَكَّةَ مُبَارَكًا
Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lallazī biBakkata muḥābāran	
	شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ
Syahru Ramadān al-lazī unzila fih al-Qur'an	
Syahru Ramadanal-lazī unzila fihil-Qur'an	
	وَلَقَدْ رَأَاهُ بِالْأَفُقِ الْمُبِينِ
Wa laqad raāhu bi al-ufuq al-mubīn	
Wa laqad raāhu bil-ufuqil-mubīn	
	الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
Alhamdu lillāhi rabb al-‘ālamīn	
Alhamdu lillāhi rabbil-‘ālamīn	

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arab-nya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harkat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

	نَصْرٌ مِنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ
Naṣrun minallāhi wa fathun qarīb	
	بِاللَّهِ الْأَمْرُ جَمِيعًا
Lillāhi al-amru jamī'an	
Lillāhil-amru jamī'an	
	وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ
Wallāhu bikulli syaiin 'alīm	

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘aalamin puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah mengkaruniakan nikmat akal, kesehatan dan segalanya kepada manusia sehingga dapat berfikir dan merasakan salah satu dari sekian banyak nikmat-Nya. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Besar Muhammad SAW beserta seluruh keluarga dan sahabatnya yang selalu eksis membantu perjuangan beliau dalam menegakkan Dinullah di muka bumi ini.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat akademis untuk menyelesaikan studi Strata Satu (S-1) di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri Langsa, yang berjudul : **“Tingkat Kecemasan Karir Siswa SMA Negeri 1 Seruway”**.

Penelitian ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu sebagai ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya, sudah sepantasnya peneliti sampaikan kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. H. Basri Ibrahim, MA selaku Rektor IAIN Langsa.
2. Bapak Dr. Muhammad Nasir, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.
3. Bapak Dr. Mawardi Siregar, MA selaku Ketua Prodi di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Yusmami, S.Ag, MA selaku Wakil Dekan I sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah bersedia mencurahkan waktu, memberikan arahan dan bimbingan serta saran selama proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Rizky Andana Pohan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah bersedia meluangkan banyak waktu, memberikan arahan sekaligus membimbing selama proses penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa yang telah ikhlas dan tulus membimbing dan mengajarkan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.

7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah ikhlas dan tulus membimbing dan mengajarkan ilmu-ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
8. Ibu Dwi selaku guru BK di SMAN 1 Seruway Aceh Tamiang yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
9. Seluruh staf dan guru-guru di SMAN 1 Seruway Aceh Tamiang yang telah mengizinkan dalam melakukan penelitian di sekolah.
10. Seluruh siswa-siswi SMAN 1 Seruway Aceh Tamiang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian serta meluangkan waktunya dalam pengisian kuesioner di google formulir sampai terselesainya penelitian ini.
11. Ibuku tersayang T. Khuzaimah selaku orang tua yang telah memberikan dukungan luar biasa melalui do'a-do'a dan selalu mencurahkan segalanya dengan kesabaran dan keikhlasan demi kesuksesan peneliti.
12. Keluarga besar WAN FAMILY yang telah senantiasa memberikan dukungan dan semangat.
13. Adik tersayang Sity Dzahiriah yang selalu memberikan motivasi, semangat, senantiasa menemani, menghibur dan mendo'akan selama penyelesaian skripsi ini.
14. Ayu Wulandari selaku teman seperjuangan yang selama ini rela meluangkan waktunya yang banyak untuk menemani, membantu dan mendukung dalam setiap kesempatan.
15. Keluarga besar Mahasiswa BKI Angkatan 2016 Unit 1 yang telah memberikan warna dan cerita selama masa perkuliahan yang tidak akan pernah terlupakan.
16. Keluarga besar "Rumoh Geutanyoe" : Khairiza Gustiana, Yulita, Zaratuzar, Uliya Minanda, Nur Azizah yang telah merasakan pahit manisnya selama berada di rumah kos.
17. Keluarga besar KPM Halu Angkatan Covid-19 : Khairiza Gustiana, Siti Shelly Varadhany, Putri Muhsina, Devi Maharani, Yulita, Zaratuzar, Ikhwanda, Randa Yustami, Muhammad Azmi yang telah berjuang sama-sama demi mendapatkan tempat dan lokasi yang layak hingga ke ujung

Timur Kecamatan Pantee Bidari, Lhoknibong hingga akhirnya mengabdikan di desa masing-masing.

18. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah memberikan balasan untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Peneliti menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Mengingat akan kemampuan yang peneliti miliki, untuk itu peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan sebagai acuan yang lebih baik dan bermanfaat untuk penelitian selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan khasanah keilmuan. Akhirul kalam, peneliti ucapkan terima kasih.

Langsa, 24 Agustus 2020

Wan Mariah

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	
TRASLITERASI	i
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	12
E. Penjelasan Istilah.....	13
F. Kerangka Teori.....	14
G. Kajian Terdahulu.....	16
H. Sistematika Pembahasan.....	22
BAB II LANDASAN TEORI	24
A. Konsep Kecemasan Karir.....	24
B. Aspek-Aspek Kecemasan.....	29
C. Dinamika Kecemasan.....	32
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	32
E. Tingkat-Tingkat Kecemasan.....	35
F. Terapi Penanggulangan Kecemasan.....	37
G. Teori Perkembangan Karir.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	43
B. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	44
C. Variabel Penelitian.....	44
D. Definisi Operasional.....	45
E. Instrument Penelitian.....	45
F. Kuesioner (Angket).....	46
G. Populasi dan Sampel.....	48
H. Teknik Pengumpulan Data.....	50
I. Teknik Analisis Data.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN	54
A. Deskripsi Data	54
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR KEPUSTAKAAN	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Pengukuran CAS	47
Tabel 3.2 Skala Skor Likert	48
Tabel 3.3 Populasi Penelitian	49
Tabel 3.4 Populasi dan Sampel	50
Tabel 3.5 Kategorisasi Penskoran dan Persentase Kecemasan Karir	53
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecemasan Karier Berdasarkan Kategori (N=79)	58
Tabel 4.2 Deskripsi Rata-Rata (Mean) dan Persentase (%) Kecemasan Karir Berdasarkan Indikator.....	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Diagram 4.1 Karakteristik Usia.....	54
Diagram 4.2 Karakteristik Jenis Kelamin	55
Diagram 4.3 Karakteristik Pekerjaan Orang Tua	56
Diagram 4.4 Karakteristik Pilihan Pekerjaan dan Jurusan.....	57
Grafik 4.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Karir Berdasarkan Kategori (N=79	58
Diagram 4.5 Distribusi Frekuensi Kecemasan Karir Berdasarkan Kategori	58
Diagram 4.6 Deskripsi Rata-Rata Kecemasan Karir Berdasarkan Indikator.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Keterangan Penggunaan Instrumen
- Lampiran 2. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3. Tabulasi Data Instrumen
- Lampiran 4. SK Pembimbing
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Tingkat Kecemasan Karir Siswa SMA Negeri 1 Seruway” oleh Wan Mariah, NIM. 3022016017 yang dibimbing oleh Bapak Rizky Andana Pohan, M.Pd dan Yusmami, S.Ag, MA.

Skripsi ini membahas tentang bagaimana tingkat kecemasan karier terhadap siswa di sekolah yang dilatarbelakangi dengan adanya beban pembelajaran, tingkat kesulitan dan berbagai hal lainnya yang terjadi di ruang lingkup SMA, sehingga pada umumnya banyak menimbulkan kekhawatiran atau kecemasan tersendiri bagi para siswa. Dunia karir membuat setiap siswa harus siap dalam berkompetisi agar memiliki peluang baik mendapatkan pekerjaan atau pengalaman yang sesuai dengan keinginan, minat maupun bakat. Untuk itu standar keahlian, keterampilan, ketekunan, kesiapan mental dan rasa kompetitif yang baik, bias menjadi penentu keberhasilan seseorang dalam menekuni karir terbaik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan karir terhadap siswa kelas X dan XI di SMAN 1 Seruway. Dalam penelitian ini rancangan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMAN 1 Seruway Aceh Tamiang tahun ajaran 2019/2020. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan alat ukur *Carrier Anxiety Scale* (CAS) yang berfungsi untuk mengetahui nilai hasil kecemasan karir siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa-siswi SMAN 1 Seruway memiliki keberagaman dalam kecemasan karir. Siswa yang memiliki kecemasan karir kategori tinggi sebanyak 43 orang yaitu sebesar 54%, siswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 32 orang yaitu sebesar 40%, kemudian siswa yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 orang yaitu sebesar 5%. Namun secara keseluruhan dengan nilai rata-rata 41,00 yang diperoleh sebesar 68% menunjukkan bahwa siswa-siswi SMAN 1 Seruway memiliki tingkat kecemasan karir yang tinggi.

Kata Kunci : Kecemasan Karir

ABSTRACT

Essay with the title "Level of Career Anxiety Against Students at SMA Negeri 1 Seruway" was written by Wan Mariah, NIM. 3022016017 guided by Mr. Rizky Andana Pohan, M.Pd and Yusmami, S.Ag, MA.

This thesis discusses how the level of career anxiety towards students in schools is motivated by the burden of learning, the level of difficulty and various other things that occur in the scope of high school, so that in general many cause concerns or anxieties for students. The career world makes every student must be ready to compete in order to have the opportunity to either get a job or experience in accordance with their desires, interests and talents. For this reason, good standards of expertise, skill, perseverance, mental readiness and competitiveness can be decisive for someone's success in pursuing the best career.

The purpose of this study was to determine how the level of career anxiety towards students of class X and XI in SMA Negeri 1 Seruway. In this study the research design uses a quantitative approach and uses descriptive research. The population in this study were all students of class X and XI of SMAN 1 Seruway Aceh Tamiang in the academic year 2019/2020. In this study data collection using a questionnaire measuring instrument Career Anxiety Scale (CAS) which serves to determine the value of the results of student career anxiety.

The results showed that the students of SMAN 1 Seruway had diversity in career anxiety. Career Anxiety is high as many as 43 people by 54%, some other students are in the moderate category as many as 32 people by 40%, then in the very high category as many as 4 people by 5%. But overall with an average value of 41.01 obtained at 68.01% shows that students of SMAN 1 Seruway have a high level of career anxiety.

Keywords: Career Anxiety

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat. SMA ditempuh dalam waktu tiga tahun, mulai dari kelas X sampai kelas XII.¹ Pada tahun kedua yakni kelas XI, siswa SMA dapat memilih salah satu dari tiga jurusan yang ada, yaitu Sains, Sosial, dan Bahasa. Pada akhir tahun ketiga yakni kelas XII, siswa diwajibkan mengikuti Ujian Nasional yang mempengaruhi kelulusan siswa tersebut. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 12, ayat 1, huruf b: setiap peserta didik pada setiap satuan pendidikan berhak mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya siswanya. Sekolah Menengah Atas, dipandang sebagai jenjang pendidikan yang penting untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Ditengah tuntutan dunia global yang semakin bebas, peran SMA sebagai perantara untuk meneruskan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi dianggap sangat tepat.

Dalam fungsi sekolah itu sendiri sebagai tempat untuk memperoleh pendidikan, pengetahuan serta pengalaman. Setiap sekolah pastinya memiliki bobot atau standar yang berbeda-beda disetiap tingkatannya. Bagi siswa tingkat dasar (SD), bobot serta beban pembelajarannya masihlah ditahap yang sangat

¹Kemendiknas, *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa* (Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional, 2010)

santai. Tidak ada tekanan atau dorongan yang begitu besar yang dialami oleh siswanya. Berbeda jika tingkat pendidikan sekolah tersebut memasuki tahapan Sekolah Menengah Atas. Beban pembelajaran, tingkat kesulitan dan berbagai hal lainnya yang terjadi di ruang lingkup SMA pastinya jauh berbeda, dimana umumnya banyak menimbulkan kekhawatiran atau kecemasan tersendiri bagi para siswanya.

Bagi pelajar SMA, proses belajar di sekolah bukanlah satu-satunya hal harus dilakukan. Adanya dorongan untuk belajar dan menghasilkan nilai yang maksimal, mendapatkan prestasi, atau aktif berorganisasi juga menjadi aspek kegiatan dalam pembelajaran di sekolah yang harus mereka lalui serta jalani. Pada dasarnya, segala proses yang terjadi dalam dunia pendidikan tingkat SMA merupakan bekal bagi para siswa untuk mampu menghadapi masa yang akan datang. Hal inilah menjadi salah satu dasar terjadinya permasalahan bagi siswa, dimana pada tahap ini sekolah juga menjadi sumber pemicu kecemasan. Tujuan pendidikan siswa yang menitik beratkan pada keberhasilan atau kemampuan para siswa menghadapi masa depan menjadi tuntutan tersendiri bagi seorang siswa.

Siswa hampir selalu disibukkan dengan banyak tuntutan internal maupun eksternal yang dapat menimbulkan masalah. Untuk itu siswa perlu memiliki cara pandang yang baik, berfikir positif, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat agar terhindar dari masalah-masalah yang mereka hadapi. Selayaknya pula seorang siswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya dan mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dengan pantang menyerah pada kenyataan yang ada.

Siswa sebagai salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar dimana di dalam proses ini, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, kedepannya akan memiliki tujuan yang ingin dicapainya secara optimal. Siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang akan berpengaruh pada hasil atau arah pilihan pada karir masa depannya. Seorang siswa bisa memutuskan karir yang sesuai, dimana karir tersebut pastinya membutuhkan sebuah proses. Siswa juga perlu mengenal atau memahami dan mengembangkan diri serta berpikir secara rasional sehingga nantinya mampu memutuskan karir yang berdasarkan kemampuannya masing-masing.

Pada masa sekarang ini ketidak seimbangannya antara jumlah lowongan kerja yang ada dengan jumlah lulusan atau tamatan yang telah menyelesaikan pendidikannya menjadikan hal ini masalah yang sangat serius. Hal ini jelas menyebabkan banyaknya jumlah tingkat pengangguran yang ada. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwasanya data pada bulan Agustus tahun 2015, menunjukkan angka pengangguran di Indonesia yakni sebesar 7,56 juta orang dari total angkatan kerja 122,38 juta orang. Sedangkan orang yang bekerja mencapai 114,82 juta orang.²

Dalam kemajuan zaman, karir merupakan hal yang sangat penting dan menjadi suatu kewajiban bagi setiap masyarakat. Dunia karir juga menuntut kita untuk siap dalam situasi apapun, menjadi pribadi yang berkualitas tinggi dengan ketangguhan mental dan pribadi yang unggul, selain itu kita juga dituntut untuk kompeten dalam bidang keahlian masing-masing.

²(www.bps.go.id).

Dunia karir membuat setiap individu harus siap dalam berkompetisi agar memiliki peluang baik mendapatkan pekerjaan atau pengalaman yang sesuai dengan keinginan, minat maupun bakat. Dalam berkompetisi untuk meraih karir, para pesaing telah mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya, semua pihak berusaha untuk menjadi yang terbaik dibidangnya. Untuk itu standar keahlian, keterampilan, ketekunan, kesiapan mental dan rasa kompetitif yang baik, bisa menjadi penentu keberhasilan seseorang dalam menekuni karir terbaik. Dalam proses menjadi yang terbaik itulah diperlukan sikap profesional, kompeten, mental pejuang dan memiliki pengalaman di bidangnya tanpa merasa kecemasan sedikitpun. Maka dari itu para siswa dan siswi di sekolah juga harus melakukan yang terbaik guna mempersiapkan kemungkinan yang akan terjadi dimasa depan terkait karir mereka sendiri, hal inilah yang tentunya menjadi permasalahan dimana munculnya rasa khawatir dan kecemasan pada diri siswa.

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.

Kecemasan juga merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas,

tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan yang melekat pada kepribadian.³ Dalam Bahasa Arab dikatakan, “*Bila suatu cemas, maka ia akan bergerak pada tempatnya*”. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan yang bersebrangan dengan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya yang berbunyi :

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي
عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya : Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, Masuklah ke dalam syurga-Ku. (Q.S. Al-Fajr : 27-30)

Kecemasan adalah hal yang umum terjadi dalam bidang pendidikan. Setiap siswa pastinya pernah merasa cemas ketika mereka bersekolah. Akan tetapi, bagi siswa tertentu, kecemasan dapat menghambat pembelajaran dan prestasi, khususnya ketika menghadapi karir setelah tamat sekolah. Kecemasan adalah hal yang normal di dalam kehidupan, karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka dari itu kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang disebut sebagai gangguan kecemasan. Kecemasan juga merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami oleh sebagian manusia, termasuk siswa di sekolah.

³M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2016), h. 141

Kecemasan adalah alasan utama untuk menghindar perilaku pada orang fobia.⁴ Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak kepermukaan. Selanjutnya, dikemukakan pula bahwa kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dengan tindakan-tindakan yang efektif disebut traumatik, yang akan menjadikan seseorang merasa tak berdaya, dan serba kekanak-kanakan.

Apabila ego tidak dapat menanggulangi kecemasan dengan cara-cara rasional, maka ia akan kembali pada cara-cara yang tidak realistik. Maka dari itu sangat penting bagi seseorang individu untuk bisa menanggapi secara positif suatu kecemasan agar tidak terjadi perilaku negatif dalam menghadapi suatu tekanan.

Kecemasan karir ini sendiri dapat digambarkan sebagai kondisi dimana seseorang tidak mampu membuat keputusan karena situasi intersepsi dalam proses pengambilan keputusan. Keputusan karir adalah proses yang kompleks, dimana dalam proses ini, beberapa remaja mungkin menghadapi keraguan dalam pengambilan setiap langkah keputusannya. Siswa remaja sebagian besar bertanggung jawab untuk membuat keputusan tentang bidang karir, pendidikan pekerjaan atau pendidikan tinggi. Keputusan semacam itulah yang diharapkan mampu menciptakan hasil seumur hidup untuk masa depan dari segi pendapatan atau pekerjaan, kesejahteraan psikologis, kesehatan dan penerimaan sosial.

⁴Karl Koenig, *Anxiety and Personality Das Konzept Vom Steuernden Objekt Und Seine Anwendungen* 6 (Auflage : Göttingen, 2000), h. 14.

Kecemasan menghadapi masa depan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang terkait dengan berbagai masalah yang harus dihadapi dalam masa perkembangannya yang berpengaruh pada aspek afektif, kognisi, dan perilaku. Masalah yang menjadi sumber kecemasan dalam menghadapi masa depan berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan berkeluarga.⁵

Penyebab terjadinya kecemasan sukar untuk diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subyektif dari kecemasan, yaitu bahwa kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang. Dengan kata lain, suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali dijumpai orang-orang yang gampang hanyut dalam kegelisahan, kebingungan, ragu, takut, tidak percaya diri, sulit tidur, selalu khawatir akan terjadinya hal-hal negatif, bahkan terhadap persoalan sepele sekalipun. Kecemasan memang merupakan pernak pernik kekayaan hidup, tapi ia harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif. Pada dasarnya kecemasan selalu membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan mental seseorang. Orang yang selalu dihinggapai kecemasan dipastikan akan terus menerus tertekan dan jauh dari ketenangan.⁶

⁵M. Ali Hadriyah, "Pengaruh Terapi Berpikir Positif, *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*, Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan Terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman," vol. 12, No. 2 (2015) : h. 42-43.

⁶M. Darwis Hude, *Emosi ; Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an* (Penerbit Erlangga: PT. Gelora Aksara Pratama, 2006), h. 242.

Berkaitan dengan hal ini, Al-Qur'an berulang-ulang mengingatkan manusia untuk tidak membiarkan dirinya larut dalam kecemasan. Keimanan dan ketaqwaan adalah obat penawar bagi kecemasan. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an yang berbunyi :

يٰۤاٰدَمُ اِمَّا يٰٓاَتِيَنَّكَمۡ رُسُلٌ مِّنۡكُمْ يَقُصُّوۡنَ عَلَيۡكُمْ ءَاٰيٰتِيۡ فَمَنۡ اٰتَقٰ وَاَصْلَحَ فَلَا
خَوْفٌ عَلَيۡهِمْ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُوۡنَ ﴿٣٥﴾

Artinya : Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, maka barang siapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Q.S. Al-A'raf : 35).

Dalam kehidupan sehari-hari, para siswa di sekolah seringkali mendapatkan tuntutan dalam berbagai situasi. Siswa-siswi tersebut menilai tuntutan tersebut secara subjektif. Situasi yang dirasakan oleh seorang siswa dapat menimbulkan rasa khawatir, bingung, gelisah, takut, dan rasa tidak tenang dihubungkan dengan ancaman baik dari dalam maupun luar diri yang disebut dengan kecemasan. Setiap individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda tergantung cara individu tersebut menyesuaikan diri dengan keadaan yang memicu kecemasan. Jika penyesuaian baik, maka kecemasan tersebut dapat diatasi, namun berbeda jika sebaliknya. Kecemasan dapat menghambat kegiatan sehari-hari, kecemasan juga dapat menyerang siapa saja terutama individu yang biasa menghadapi tantangan dan tuntutan dalam kehidupan termasuk siswa di sekolah.

Dalam artikel yang ditulis oleh seorang pakar psikologis asal Denver dan penulis buku *'From Conflict to Resolution'* menjelaskan bahwa gangguan kecemasan adalah yang paling umum dari semua penyakit mental. Kecemasan ini dapat mempengaruhi setidaknya 25% dari semua remaja pria dan 30% dari semua remaja perempuan. Bahkan, banyak ahli melihat adanya peningkatan tingkat kecemasan serta timbulnya gangguan kecemasan pada orang dewasa dan remaja.⁷ Serta menurut sebuah survey kesehatan mental yang dilakukan oleh Pew Research Center ditahun 2018, remaja saat ini adalah yang paling merasa kecemasan atau gelisah. Mereka (para remaja) mengakuinya sendiri, dalam survey ini ditemukan bahwa 70% remaja mengatakan kecemasan dan depresi adalah "masalah utama" bagi para remaja, serta hanya 26 % yang mengatakan itu adalah masalah kecil.⁸

Berkaitan dengan data diatas, hal serupa juga dialami oleh para siswa di SMA Negeri 1 Seruway. Pastinya ada tantangan serta tuntutan yang harus mereka hadapi yang berhubungan dengan situasi sekolah yakni berkaitan dengan kewajiban individu sebagai pelajar. Sebagai contoh adanya pemberian tugas yang padat serta tantangan menghadapi ujian yang merupakan bentuk dari evaluasi secara rutin dihadapi oleh siswa, terutama siswa kelas XI. Beberapa aspek yang bersumber dari kurikulum sekolah, penerapan disiplin sekolah yang ketat, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang terbatas juga merupakan faktor-faktor yang menjadi pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa.

⁷Susan Heitler, *"High School and College Student Anxiety: Why the Epidemic?"* melalui halaman (<https://www.psychologytoday.com/>); diakses pada 3 April 2020.

⁸J.M Horowitz, Nikki Graf, Most U.S, *"Teens See Anxiety and Depression as a Major Problem Among Their Peers"*, (<https://www.pewsocialtrends.org/>)diakses pada 3 April 2020.

Bukan hanya kecemasan yang timbul dari lingkungan sekolah. Adanya tantangan dan tuntutan dari pihak luar dapat digambarkan sebagai aspek lain diluar lingkup ranah pendidikan serta proses belajar mengajar. Seperti kondisi ekonomi siswa, lingkungan sekitar, dan sebagainya yang pastinya berpengaruh terhadap proses pengembangan siswa sehingga kecemasan dalam memilih, menentukan dan mencapai karirnya secara tepat menjadi terhambat. Berbagai hal dan kondisi tersebut tentunya berpengaruh terhadap karier siswa setelah menyelesaikan pendidikan di sekolah.

Berdasarkan fenomena tersebut jelas terjadi terhadap siswa-siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Seruway. Sekiranya ada sekitar 80% siswa dari kelas X dan XI mengalami kecemasan dalam memutuskan dan memilih karirnya. Siswa-siswa tersebut terlihat cemas dan khawatir dalam memikirkan masa depannya. Mereka kerap mengalami perasaan bingung dan ragu untuk melanjutkan karir yang tepat untuk mereka.

Siswa seringkali menemukan berbagai permasalahan dalam pemilihan karir mereka. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi akan menghambat siswa dalam mencapai pemilihan karir yang optimal. Kecemasan tersebutlah yang membuat seseorang menjadi tertekan dan akibatnya seseorang takut untuk menatap masa depan secara optimis, akan lebih fatalnya lagi seseorang tersebut akan hilang semangat belajarnya, putus sekolah atau tidak ingin melanjutkan kuliah yang jelas-jelas merupakan jembatan menuju masa depan yang lebih cerah demi mencari pekerjaan dikarenakan kurangnya pemahaman individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Hal ini sangat perlu mendapat perhatian khusus terutama oleh guru Bimbingan Konseling di sekolah, karena gangguan

kecemasan terhadap karir bisa sangat merugikan individu terutama masa depannya apabila tidak dapat dikurangi atau dituntaskan.

Untuk mengetahui seberapa tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut, maka perlu dilakukan sebuah penelitian agar dapat diketahui bagaimana tingkat kecemasan karir siswa-siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Seruway. Peneliti berasumsi bahwa para siswa-siswi kelas X dan XI mampu memutuskan dan memilih gambaran karir yang tepat sesuai dengan perkembangan zaman dan potensinya. Melalui penelitian ini diharapkan para siswa tersebut mampu terhindar dari berbagai bentuk kecemasan dan mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik maupun psikis, yang pada gilirannya dapat menunjukkan prestasi belajar yang unggul. Atas dasar inilah peneliti merasa sangat perlu dilakukan sebuah penelitian secara lebih mendalam dengan mengambil judul penelitian yang akan dilakukan yaitu "*Tingkat Kecemasan Karier Siswa SMA Negeri 1 Seruway*".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah yang peneliti ajukan yaitu adanya tingkat kecemasan karier terhadap siswa-siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Seruway.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu, bagaimana tingkat kecemasan karir siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Seruway ?

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan karier siswa SMAN 1 Seruway.

2. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan kontribusi ilmu atau referensi ilmiah bagi jurusan Bimbingan Konseling Islam, khususnya mengenai tingkat kecemasan terhadap karir bagi siswa di sekolah.

b. Manfaat Praktis

Sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh, terutama:

- 1) Bagi peneliti pribadi, sebagai penambah wawasan pengetahuan tentang fenomena yang terjadi di lapangan terkait dengan kecemasan karir siswa.
- 2) Bagi siswa, penelitian ini semoga bermanfaat dalam meningkatkan motivasi serta memilih dan memutuskan karier yang tepat serta dapat dijadikan pedoman untuk dapat mengurangi kecemasan.
- 3) Bagi guru BK atau guru pembimbing, penelitian ini dapat dijadikan pedoman referensi agar kedepan tidak banyak lagi siswa-siswi di sekolah yang mengalami kecemasan karir.

- 4) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi jika ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan tingkat kecemasan karir siswa di sekolah.

E. Penjelasan Istilah

Adapun istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kecemasan

Kecemasan merupakan fenomena kognitif, fokus pada hasil negatif, dan ketidakjelasan hasil didepan.⁹ Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam.

2. Karier

Karier ialah suatu rangkaian perilaku dan sikap yang berhubungan dengan pengalaman maupun aktivitas kerja selama rentang waktu pada kehidupan seorang individu serta merupakan rangkaian aktivitas kerja berkelanjutan. Karir yakni kondisi yang dapat menunjukkan adanya peningkatan status kepegawaian seorang individu dalam organisasi sesuai dengan pekerjaan yang sudah ditentukan oleh organisasi tersebut. Perbedaan antara karir dan pekerjaan adalah karir merupakan cita-cita, ambisi, dan tujuan hidup seseorang secara jangka panjang didalam menekuni suatu bidang. Sedangkan pekerjaan ialah kegiatan untuk

⁹Abdul Muhith, *Pendidikan Keperawatan Jiwa ; Teori dan Aplikasi* (Yogyakarta : CV. Andi Offset, 2015), h. 447.

menggantikan waktu, kemampuan, dan tenaga kerja seseorang dengan timbal balik yakni mendapatkan uang.

Bagi siswa, karir adalah suatu hal yang penting untuk didapatkan. Siswa merupakan hasil (*output*) dari sebuah lembaga sekolah, bagaimana mereka kedepannya memang bukan seluruhnya dipengaruhi oleh sekolah, tetapi juga dari diri mereka. Dengan memilih dan memutuskan karir yang tepat, dapat membantu siswa untuk mengurangi kesalahpahaman antara dunia kerja dengan dunia pendidikan.

F. Kerangka Teori

Adapun teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori kecemasan karir Thai dalam Jurnal Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia yang menjelaskan bahwa meskipun keragu-raguan karir dikaitkan dengan kecemasan karir, kecemasan karir adalah suatu konstruk yang berbeda dari keraguan karir karena kecemasan karir tidak secara otomatis menghilang setelah keputusan karier. Mengukur kecemasan karier sangatlah penting, karena kecemasan memediasi hubungan antara stres dan kesehatan fisik. Kecemasan karier tidak hanya merupakan bentuk dari tekanan mental tetapi dapat melemahkan siswa secara fisik. Melebihi yang mempengaruhi fisik kesejahteraan, kecemasan karier juga terkait dengan gangguan dalam kompetensi dan kepastian karier.¹⁰

Menurut Thai (2014), salah satu penyebab munculnya kecemasan karir pada remaja ialah perasaan takut tidak mendapatkan sebuah pekerjaan dikarenakan

¹⁰Thai, M., Unno, S., Montgomery, S., Benitez, B, *The Development and Validation of a Scale of Career Anxiety* (Unpublished Manuscript : Northwestern University Evanston, 2014), h. 3.

rendahnya nilai akademis yang diperoleh. Bagi siswa kelas X dan kelas XI, nilai akademis yang diperoleh belum relatif stabil dan belum dianggap sebagai penentu masa depan. Jika dalam kelas tersebut mereka memperoleh nilai akademis yang rendah, maka masih terdapat waktu untuk memperbaiki nilai tersebut. Berbeda dengan kelas XII, apabila mendapatkan nilai akademis rendah, maka dianggap sebagai penentu masa depan dan tidak banyak waktu untuk memperbaikinya.

Kecemasan karier dapat mengganggu kemampuan pengambilan keputusan. Meskipun kecemasan karier mungkin timbul karena keragu-raguan karier, itu juga bisa mencegah siswa dari memutuskan jalur karier. Siswa memiliki tingkat kecemasan karier yang berbeda-beda. Berdasarkan asosiasi antar karier kegelisahan dan keragu-raguan karier, tidak mengherankan bahwa siswa memutuskan karier lebih rendah tingkat kecemasan karier dibandingkan siswa yang belum memutuskan.

Konsekuensi negatif dari kecemasan karier menyarankan pentingnya mengukur karier kegelisahan. Begitu orang-orang sadar bahwa mereka mengalami kecemasan karier, mereka dapat memperoleh bantuan mengurangi kecemasan mereka dan untuk mengurangi dampak negatif dari kecemasan tersebut. Apalagi yang membedakan kecemasan karier dari keragu-raguan karier akan memastikan intervensi dilayani untuk semua orang mengalami kecemasan karier daripada hanya mereka yang berjuang untuk memutuskan karier.

Menurut Mallet dan Vignoli dalam Jurnal Penelitian Pendidikan Eurasia, kecemasan karier terkait dengan kecemasan individu tentang karier akademik dan profesional, takut keluarga yang mengecewakan, dan takut menjauh dari keluarga dan teman dekat karena pekerjaan atau kebutuhan akademik. Dengan kata lain,

selama tahun-tahun sekolah menengah atas, kecemasan karier mungkin muncul dalam banyak mata pelajaran seperti siswa yang gagal memenuhi harapan keluarga atau tidak mampu mencapai tujuan yang diinginkan, dan tidak dapat memilih pekerjaan yang diinginkan.¹¹

Menurut Blustein, Ellis, & Devenis dalam Jurnal Psikologi yang menjelaskan bahwa, *Commitment to Career Choice* merupakan keadaan seseorang dalam perkembangan kariernya yang meliputi adanya kepastian pada suatu pilihan karier, bersikap optimis pada masa depan dan menyadari akan adanya hambatan pada karirnya.¹²

Dari kerangka teori yang dipaparkan tersebut, peneliti hanya mengambil dari teori kecemasan karir Thai (2014) saja yang akan digunakan sebagai alat pengupas permasalahan mengenai kecemasan karir yang dialami oleh siswa di sekolah.

G. Kajian Terdahulu

Penulis menyadari bahwa tidak ada penelitian yang murni berangkat dari ide dan teori pribadi. Namun demi keaslian sebuah karya ilmiah perlu dikemukakan untuk membedakan dengan hasil penelitian yang lain. Kajian terdahulu bertujuan untuk dapat mengetahui tulisan-tulisan yang sebelumnya pernah ditulis yang berkaitan dengan judul yang akan di bahas, juga bertujuan sebagai bahan perbandingan yang menggambarkan keistimewaan judul yang akan

¹¹Funda Nalbantoglu Yilmaz, *Hicran Cetin Gunduz, Career Indecision and Career Anxiety in High School Students: An Investigation Through Structural Equation Modelling*, Eurasian Journal of Educational Research (2018): h. 25

¹²Fenesh Flourenca Effraim Mirah, *Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment to Career Choice dengan Kelekatan Orang Tua sebagai Moderator*, Vol. 2, No. 1 (2018) : h.75

di bahas oleh peneliti, berikut peneliti akan coba memberikan gambaran beberapa tulisan yang berkaitan diantaranya:

Fenesha Flourenzia Effraim Mirah, Universitas Pendidikan Indonesia, pada tahun 2018. Penelitian ini berupa jurnal yang berjudul "*Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator*".¹³ Permasalahan yang terdapat dalam jurnal tersebut adalah kecemasan karier remaja yang mana remaja tersebut tidak biasa menentukan komitmen terhadap pilihan karirnya sehingga berpengaruh terhadap hubungan yang tidak aman dengan orang tua. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan karir terhadap *Commitment to Career Choice* melalui peran moderasi kelekatan orang tua pada remaja. Sedangkan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan karirnya saja. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah pendekatan kuantitatif. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan karir memiliki pengaruh terhadap *tendency to foreclose* melalui peran moderasi kelekatan orangtua. Penelitian ini difokuskan pada salah satu dimensi *Commitment to Career Choice* yaitu *tendency to foreclose* yang merupakan keinginan untuk secepat mungkin berkomitmen pada suatu pilihan karir tanpa periode eksplorasi. Peneliti mencoba memakai penerapan metode *Career Anxiety* yang sama yakni menggunakan metode yang sudah dikembangkan oleh Fenesha sendiri yakni menggunakan alat ukur CAS (*Career Anxiety Scale*). Namun

¹³Fenesha Flourenzia Effraim Mirah, *Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment to Career Choice dengan Kelekatan Orang Tua sebagai Moderator*, Vol. 2, No. 1, Universitas Pendidikan Indonesia (2018)

perbedaan yang peneliti lakukan pada skripsi ini yakni menitik fokuskan pada kecemasan karir saja sementara pada penelitian oleh Fenesha, mencantumkan alat ukur lain seperti *Career Choice Scale*. Pada penelitian ini, instrumen penelitian yang akan peneliti ambil ialah menggunakan metode adaptasi alat ukur yang sudah dilakukan dan diuji validitasnya. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan alat ukur CAS untuk mengukur tingkat kecemasan karir siswa dan juga salah satu variabel yang sama digunakan peneliti dengan peneliti sebelumnya yaitu variabel kecemasan karir.

Fatmawati, Universitas Negeri Yogyakarta, pada tahun 2016. Penelitian berupa skripsi dengan judul penelitian "*Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI Akuntansi di SMKN 1 Bantul*".¹⁴ Permasalahan yang terdapat dalam skripsi tersebut yaitu mengenai kecemasan karir siswa yang terdapat di Kelas XI Akuntansi Di SMK Negeri 1 Bantul. Pada penelitiannya, peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan karir siswa kelas XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan karir siswa di SMAN 1 Seruway. Metode penelitian yang digunakannya adalah metode pendekatan kuantitatif deskriptif, dan metode penelitian yang peneliti gunakan disini juga metode penelitian kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan karir siswa. Hal ini ditunjukkan dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan persamaan garis regresinya $Y : 118,023 + (- 0,655) X$ yang berarti jika

¹⁴Fatmawati, *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI Akuntansi di SMKN 1 Bantul* (Universitas Negeri Yogyakarta, 2016)

dukungan sosial dinaikkan sebesar satu satuan maka kecemasan karir akan menurun sebesar 0,6555. Pada penelitiannya, alat yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data berupa skala dukungan sosial dan skala kecemasan karir. Sedangkan pada penelitian ini, alat yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data hanya berupa skala kecemasan karir. Terdapat persamaan serta perbedaan antara skripsi ini dengan penelitian yang peneliti tulis. Persamaannya yakni sama-sama bersifat penelitian kuantitatif deskriptif dengan memakai skala kecemasan karir. Perbedaannya yaitu, pada penelitian Fatmawati, menggunakan skala dukungan sosial dalam pengukuran karir, sementara penelitian ini hanya fokus kepada kecemasan karir itu sendiri.

Hartono, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penelitian berupa jurnal Bimbingan dan Konseling dengan judul penelitian "*Pola Pemilihan Karier Siswa SMA*".¹⁵ Permasalahan dalam penelitian tersebut yaitu siswa di SMA sekarang ini banyak yang tidak dapat menggambarkan pola pemilihan karirnya secara tepat. Pada penelitiannya, peneliti bertujuan untuk membantu para siswanya agar mereka mampu mengembangkan potensinya secara optimal. Sementara pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan karir yang dialami oleh siswa di SMAN 1 Seruway. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian survey, sedangkan pada penelitian ini metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif deskriptif. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA sebesar 47,25% menggunakan pola demokratis dalam pemilihan karier atas hasil konsultasi

¹⁵Hartono, *Pola Pemilihan Karier Siswa SMA*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia, Pengurus Daerah JawaTimur, Universitas PGRI AdiBuana Surabaya Vol. 1, No. 1: (2015)

dengan guru. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang karier siswa.

Putri Laila Qariiba dan Ragil Amida Army Duntari, IKIP Siliwangi, pada tahun 2019. Penelitian berupa jurnal yang berjudul "*Layanan Bimbingan Karier untuk Mengurangi Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Nasional*"¹⁶. Permasalahan yang terdapat dalam penelitian tersebut yaitu adanya kecemasan karir terhadap siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional. Pada penelitiannya peneliti bertujuan untuk mengetahui layanan bimbingan karier dalam membantu siswa untuk lebih siap dalam menghadapi ujian nasional dan meniti karier kedepannya. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan karir siswa di SMAN 1 Seruway. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perasaan cemas yang dialami oleh siswa tidak diikuti dengan gejala-gejala berat yang dapat mengganggu aktifitas atau bahkan mengganggu jalannya ujian nasional. Persamaannya dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang kecemasan karir siswa SMA.

Nilla Agustin, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, pada tahun 2019. Penelitian berupa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA*

¹⁶Putri Laila Qariiba & Ragil Amida Army Duntari, "*Layanan Bimbingan Karier untuk Mengurangi Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Nasional*", IKIP Siliwangi, Vol. 2, No. 1 : (2016)

*Muhammadiyah Gresik*¹⁷. Permasalahan yang terdapat dalam skripsi ini adalah adanya kecemasan karir siswa di SMA Muhammadiyah Gresik, padahal sekolah telah membekali para siswa berupa materi-materi dan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler lainnya agar memudahkan siswa dalam pemilihan kariernya, akan tetapi tetap saja siswa masih cemas. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi shalat dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Perbedaannya dengan penelitian ini yaitu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan karir siswa saja. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre experimental design* dengan menggunakan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Sedangkan pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Hasil dari penelitian tersebut adanya pengurangan kecemasan karir masa depan antara sebelum dan sesudah mendapatkan treatment. Hal ini dibuktikan berdasarkan analisis data menggunakan uji paired sample t-test dapat diperoleh hasil $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ yaitu $22,767 > 2,056$, dengan nilai signifikan dua sisi (2-tailed) $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$), sehingga hipotesis nihil (H_0) dan hipotesis alternative (H_a) diterima yang artinya Terapi Shalat Dhuha berpengaruh dalam mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Persamaannya dengan penelitian ini yaitu sama-sama variable kecemasan karir dan respondennya siswa SMA.

¹⁷Nilla Agustin, *Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah Gresik*, Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.

Berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian diatas, belum terdapat fenomena khusus mengenai tingkat kecemasan karier yang tujuannya untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan karier terhadap siswa di SMA Negeri 1 Seruway. Oleh karena itu penelitian ini memenuhi unsur ilmiah dan belum pernah diteliti.

H. Sistematika Pembahasan

Dalam sistematika penulisan dan pembahasan, peneliti menggunakan pedoman karya tulis ilmiah (Skripsi dan Proposal) edisi revisi terbaru tahun 2018 sesuai dengan buku panduan yang diterbitkan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa. Untuk mempermudah penulisan, peneliti membagi ke dalam lima bab. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut:

BAB I : Bab ini memuat tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, penjelasan istilah, kerangka teori, kajian terdahulu dan sistematika pembahasan.

BAB II : Bab ini memuat tentang teori-teori yang relevan dengan masalah penelitian. Bab ini terdiri dari konsep kecemasan karier, teori kecemasan karier, aspek-aspek kecemasan, dinamika kecemasan, factor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, tingkat-tingkat kecemasan, terapi penanggulangan kecemasan dan teori perkembangan karir.

BAB III : Bab ini memuat tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, variable penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, kuesioner (angket), populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

BAB IV: Bab ini memuat tentang deskripsi data, hasil dan pembahasan, serta keterbatasan penelitian.

BAB V : Bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Kecemasan Karier

Menurut Nietzal dalam buku teori-teori psikologi berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Menurut Muchlas, istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.¹⁸ Sementara Lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua, yaitu :

a. State Anxiety

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

b. Trait Anxiety

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (sifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.¹⁹

¹⁸M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Jakarta : Ar-Ruz Media, 2016), h. 142

¹⁹*Ibid*, h. 142

Menurut Freud, Lefrancois, dan Johnston yang dikutip dari Alwisol dalam buku *Blue Print of My Life*, kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya, jika tidak dilakukan tindakan yang tepat, bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Freud juga menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya. Sedangkan Lefrancois menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan ketakutan. Tidak jauh berbeda dengan pendapat Johnston, menurutnya, kecemasan dapat terjadi karena kekecewaan, ketidakpuasan, perasaan tidak aman, atau adanya permusuhan dengan orang lain.²⁰

Lazarus dalam Darwis Hude, membedakan antara kesedihan dan kecemasan dalam tulisannya : *“the difference is that in anxiety, a sense of loss (of meaning) has not yet occurred but is imminent. In sadness, the loss (of meaning) has already occurred and is irrevocable”* (Perbedaannya adalah bahwa dalam kekhawatiran, perasaan kehilangan belum terjadi, namun akan datang. Dalam kesedihan, kehilangan itu telah terjadi dan tidak dapat diubah).²¹ Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri.²²

Kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang,

²⁰Bunda Erina & Sri Hastuti, *Blue Print Of My Life : Bahagia Dengan Profesiku* (Jakarta : Penebar Swadaya Grup, 2016), h. 79-80

²¹Darwis Hude, *Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an...*, h. 243

²²Erina & Hastuti, *Profesiku...*, h. 79

yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Semua pasti mempunyai kecemasan dalam derajat tertentu. Bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna yakni dalam memberikan rangsangan terhadap seseorang. Rangsangan untuk mengatasi kecemasan dan membuang sumber kecemasan. Kecemasan yang menyebabkan seseorang putus asa dan tidak berdaya sehingga mempengaruhi seluruh kepribadiannya adalah kecemasan yang negatif.²³

Kecemasan lahir dari adanya ketakutan akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan atau pun adanya pertentangan dalam diri. Bisa dikatakan, kecemasan lebih parah dari ketakutan biasa. Ketakutan umumnya akan hilang dengan hilangnya penyebab yang memunculkannya. Namun, kecemasan yang sudah muncul seolah akan tetap menjadi lingkaran setan dalam dirinya. Apabila salah satu penyebab kemunculannya hilang, maka akan timbul sebab lainnya yang datang dari bisikan setan. Kecemasan bisa datang tiba-tiba dan hanya sementara sebagaimana yang dikenal pada saat ini dalam kehidupan manusia. Dan terkadang pula menimpa manusia dalam beberapa waktu dan beberapa hari. Terkadang juga dalam jangka waktu yang lama, terkadang sebentar, tergantung keadaan yang ada.²⁴

Dari beberapa definisi mengenai kecemasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk

²³Singgih D. Gunarsa & Ny. Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perawatan* (Jakarta : Gunung Mulia, 2008), h. 27

²⁴Dr. Musfir bin Said Az Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta : Gema Insani Pers, 2005), h. 511

ketakutan tersebut. Kecemasan karir dianggap sebagai jenis kecemasan sosial karena menyangkut status individu sebagai siswa atau sebagai orang yang memiliki profesi di masyarakat secara keseluruhan. Selama masa remaja, kecemasan karier meningkat secara bertahap. Siswa menjadi lebih khawatir tentang masa depan akademik dan pekerjaan mereka.

Karier merupakan keseluruhan jabatan atau posisi yang mungkin diduduki seseorang dalam organisasi dalam kehidupan kerjanya, dan tujuan karir merupakan jabatan tertinggi yang akan diduduki seseorang dalam suatu organisasi. Menurut Mathis & Jackson, bahwa karir adalah rangkaian posisi yang berkaitan dengan kerja yang ditempati seseorang sepanjang hidupnya²⁵.

Sedangkan menurut Cascio karir dapat dilihat dari perspektif yang berbeda. Merujuk pada perspektif dari Cascio ini, karir ialah tahapan posisi dalam pekerjaan yang dialami seumur hidupnya. Sedangkan disisi lain karir ialah apa yang dirasakan seseorang dalam menjalani kehidupan pekerjaannya.²⁶ Selain itu, menurut Handoko karir adalah seluruh pekerjaan atau jabatan yang ditangani atau dipegang selama kehidupan kerja seseorang. Suatu karir terdiri dari urutan pengalaman atau suatu rangkaian kerja yang dipegang selama kehidupan seseorang yang memberikan kesinambungan dan ketentraman sehingga menciptakan sikap dan perilaku.²⁷ Karir adalah sebagai suatu rangkaian pekerjaan-pekerjaan, jabatan-jabatan, dan kedudukan yang mengarah pada

²⁵Mathis, R.L, Jackson, J.H, *Manajemen Sumber Daya Manusia* (Jakarta : 2006), h. 342

²⁶Ascio, Wayne F, *Managing Human Resources* (Colorado: Mc Graw,2003), h. 379

²⁷Handoko T. Hani, *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*, Edisi II, Cetakan Keempat Belas (Yogyakarta : Penerbit BPFE, 2000), h. 121

kehidupan dalam dunia kerja. Karir adalah semua pekerjaan atau jabatan yang ditangani atau dipegang selama kehidupan kerja seseorang.²⁸

Menurut Dogan dan Bacanlı yang juga dikutip dalam Jurnal Penelitian Pendidikan Eurasia, keputusan karier adalah pilihan individu atas suatu program pekerjaan atau karier dengan memiliki kecenderungan ke arah yang paling cocok untuknya di antara banyak pilihan. Karir adalah sebagai pola pengalaman berdasarkan pekerjaan (*work-related experiences*) yang merentang sepanjang perjalanan pekerjaan yang dialami oleh setiap individu atau pegawai dan secara luas dapat dirinci ke dalam *objective events*.

Menurut Greenhaus yang dikutip oleh Irianto memaparkan bahwa terdapat dua pendekatan untuk memahami makna karir, yaitu : pendekatan pertama memandang karir sebagai pemilikan (*a property*) dan/atau dari *occupation* atau organisasi. Pendekatan ini memandang bahwa karir sebagai jalur mobilitas didalam organisasi yang tunggal seperti jalur karir di dalam fungsi marketing, yaitu menjadi *sales representative*, manajer produk, manajer marketing distrik, manajer marketing regional, dan wakil presiden divisional marketing dengan berbagai macam tugas dan fungsi pada setiap jabatan. Pendekatan kedua memandang karir sebagai suatu properti atau kualitas individual dan bukan *occupation* atau organisasi. Pendekatan ini memandang bahwa karir merupakan perubahan-perubahan nilai, sikap, dan motivasi yang terjadi pada setiap individu atau pegawai.²⁹

²⁸*Ibid*, h. 123

²⁹Irianto, J, *Manajemen Sumber Daya Manusia* (Surabaya : Insan Cendekia, 2001), h. 93

Berdasarkan kedua pendekatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa definisi karir adalah sebagai pola pengalaman berdasarkan pekerjaan (*work-related experiences*) yang merentang sepanjang perjalanan pekerjaan yang dialami oleh setiap individu atau pegawai dan secara luas dapat dirinci ke dalam *obyective events*. Salah satu contoh untuk menjelaskannya melalui serangkaian posisi jabatan atau pekerjaan, tugas atau kegiatan pekerjaan, dan keputusan yang berkaitan dengan pekerjaan (*work related decisions*).

Dari beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa karier terdiri atas urutan pengalaman atau suatu rangkaian kerja yang dipegang selama kehidupan seseorang yang memberikan kesinambungan dan ketentraman sehingga menciptakan sikap dan perilaku tertentu. Karir adalah suatu status atau jenjang pekerjaan atau jabatan seseorang sebagai sumber nafkah apakah itu sebagai pekerjaan utama maupun pekerjaan sambilan.

B. Aspek-Aspek Kecemasan

Freud juga membagi kecemasan menjadi tiga, yaitu :

- a. Kecemasan realistis atau objektif yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di dunia luar atau lingkungannya.
- b. Kecemasan neurotik adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting (dorongan *Id*) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang

diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas, jika dia melakukan perbuatan impulsif.

- c. Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). Orang-orang yang memiliki super ego yang baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berfikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Deffenbacher dan Hazaleus dalam buku teori-teori psikologi mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*imosionality*), sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecendrungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.³⁰

³⁰Ghufron & Risnawita, *Psikologi...*, h. 143

Shah (2000) membagi kecemasan menjadi tiga komponen, yaitu :

- 1)Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi dan lain-lain.
- 2)Emosional seperti panik dan takut.
- 3)Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Selain itu, ada tiga komponen yang ada pada kecemasan menghadapi tes, yaitu kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*imosionality*), serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated*).³¹

Kecemasan dapat ditinjau dari dua macam bentuk, yaitu kecemasan sebagai sebuah kepribadian (*trait*) atau kondisi sementara (*state*). Keduanya sama-sama merespon pada kondisi yang menekan, namun berbeda pada intensitas, durasi dan kondisi pada saat terjadi. Perbedaannya, kecemasan sebagai *trait* menunjukkan tingkat kecemasan dan kecenderungan untuk menjadi seorang pencemas, sedangkan kecemasan sebagai *state* merupakan perasaan cemas yang tidak selalu ada, namun sering timbul karena ancaman atau stressor tertentu.

Dalam kaitannya dengan karir, kecemasan sebagai *state* menjadi prediktor yang lebih kuat dalam menentukan karir seseorang dibandingkan kecemasan sebagai *trait*. Hal tersebut disebabkan kecemasan sebagai perasaan yang terjadi saat ini (*state*) lebih mudah dipengaruhi dan berubah dibandingkan kepribadian seseorang yang pencemas (*trait*).³²

³¹*Ibid*, h. 144

³²Fenesha, *Sebagai Moderator...*, h. 76

C. Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Dalam buku teori-teori psikologi menyatakan bahwa teori yang dikemukakan oleh Adler dan Rodman didalam terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman Negatif pada Masa Lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang Tidak Rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.³³

Menurut Adler dan Rodman, memberi daftar kepercayaan atau keyakinan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

1) Kegagalan Katastropik

Kegagalan katastrofik yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

³³Ghufron & Risnawita, *Psikologi...*, h. 146

2) Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

3) Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

4) Generalisasi yang Tidak Tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.³⁴

Secara umum, faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religius yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.³⁵

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi komitmen seseorang terhadap pilihan karirnya. Menurut Thai dalam Jurnal Psikologi menyatakan bahwa salah satu faktor kritis yang harus diperhatikan adalah kecemasan. Ketika seseorang dihadapkan pada tugas perkembangan karir, maka tugas perkembangan tersebut dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman seperti cemas, bingung dan keraguan terhadap diri sendiri. Kecemasan dapat timbul ketika menjalani

³⁴Adler dan Roman, *Psychoogical Testing, Sixth Edition* (New York: Memilan Publishing Company, Inc., 1991)

³⁵Ghufron & Risnawita, *Psikologi...*,h. 145-147

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.

Fenomena tersebut menjelaskan bahwa kecemasan sudah semakin dirasakan oleh para remaja karena memikirkan tentang masa depan, dalam hal ini mengenai karirnya. Kecemasan yang dikaitkan dengan karir dapat didefinisikan sebagai kecemasan karir atau perasaan tidak nyaman yang dirasakan terkait dengan kegagalan akademis dan atau pengangguran yang berkaitan dengan proses perkembangan karir.

E. Tingkat-Tingkat Kecemasan

Kecemasan diidentifikasi menjadi 4 tingkat (level) yaitu; ringan, sedang, berat, dan panik.³⁶

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Individu melihat, mendengar, dan memegang secara lebih dibanding sebelumnya. Kecemasan jenis ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan perkembangan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

³⁶Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa* Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha (Jakarta: EGC, 2006), h.144

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang hanya berfokus pada persoalan yang sedang, melibatkan penyempitan dari lapangan persepsi sehingga individu kurang melihat, mendengar dan menggenggam. Individu menahan beberapa area terpilih tetapi dapat menyelesaikan jika diarahkan. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu belajar tapi tidak maksimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah kecemasan, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat ditandai oleh penurunan lapang persepsi. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang khusus dan detail dan tidak berfikir tentang hal-hal lain. Semua tingkah laku pada pengurangan kecemasan, dan memerlukan banyak bimbingan untuk berfokus pada area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur, sering kencing, diare, palpilasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada diri sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan sangat tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi.

d. Panik

Panik berhubungan dengan perasaan takut, ketakutan, dan teror. Karena kehilangan kontrol/kendali secara lengkap, individu tidak dapat

melakukan sesuatu, walaupun dengan bimbingan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsinya menyimpang, dan kehilangan pikiran yang rasional. Panik adalah pengalaman yang menakutkan dan melemahkan. Seseorang yang panik tidak dapat berfungsi atau berkomunikasi secara efektif. Manifestasi pada orang yang panik adalah susah bernafas, dilatasi pupil, palpilasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit mengalami halusinasi dan delusi. Tingkat kecemasan ini tidak dapat berlangsung dalam jangka waktu yang tidak terbatas sebab pertentangan dengan kehidupan. Panik dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan dan kematian.³⁷

F. Terapi Penanggulangan Kecemasan

Dalam psikiatri penanggulangan kecemasan dikenal bentuk terapi yang disebut terapi holistik. Terapi holistik adalah bentuk terapi yang tidak hanya menggunakan obat dan ditujukan hanya kepada bentuk gangguan jiwa saja, melainkan juga mencakup aspek-aspek lain dari pasien. Menurut Hawari terapi penanggulangan stres, kecemasan dan deperesi dapat diberikan terapi yang meliputi :

a. Psikoterapi Psikiatrik

Bentuk terapi ini menganut asas psikiatri dengan tujuan mengembalikan kepercayaan diri (*self confidence*) dan memperkuat fungsi

³⁷ Hartoyo, M. *Asuhan Keperawatan Klien Anxietas (Kecemasan)* (Semarang: Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah, 2004), h. 6

ego. Biasanya berupa wawancara atau konsultasi, pasien dapat mengemukakan secara bebas dengan jaminan kerahasiaan segala permasalahan, konflik dan uneg-uneg yang berhubungan langsung atau tidak langsung terhadap kecemasan.

b. Psikoterapi Keagamaan

Terapi keagamaan dengan memberikan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini bebas dari rasa cemas, tegang dan depresi. Terapi keagamaan ini dapat berupa kegiatan ritual keagamaan seperti sembahyang, berdoa, mamanjatkan puji-pujian kepada Tuhan, ceramah keagamaan, kajian kitab suci dan sebagainya.

c. Psikofarmaka

Psikofarmaka (farmakoterapi) adalah terapi dengan obat anti depresen dan harus sesuai dosis yang tepat. Dalam pemberian obat anti depresen harus hati-hati terhadap penggunaan obat secara berlebihan, hal ini dikarenakan penggunaan obat anti depresen secara berlebihan dapat menyebabkan overdosis. Pemberian ukuran obat anti depresen harus disesuaikan dengan penyebab kecemasan dan tingkat kecemasan. Penggunaan obat sebaiknya jika gejala-gejala kecemasan semakin kuat.

d. Terapi Somatik

Terapi somatik adalah terapi dengan memberikan jenis obat-obatan yang ditujukan kepada keluhan-keluhan yang dialami. Jenis obat-obatan yang diberikan sesuai dengan keluhan-keluhan atau sakit yang dirasakan saat penderita merasa kecemasan, misalkan sakit perut obat yang diberikan obat sakit perut.

e. Terapi Relaksasi

Cara yang dapat ditempuh dengan melakukan teknik relaksasi dengan cara duduk atau berbaring, lakukan teknik pernafasan, usahakanlah menemukan kenyamanan selama 30 menit. Terapi ini berawal dari instruktur kemudian sampai penderita kecemasan merasa mampu melakukannya sendiri dan merasa nyaman.

f. Terapi Perilaku

Terapi perilaku digunakan untuk menghilangkan berbagai bentuk dan gejala kecemasan dengan jalan melatih diri menghadapinya, baik sedikit demi sedikit, maupun secara langsung dan frontal menghadapinya. Penderita kecemasan dihadapkan pada suatu bayangan dari suatu daftar yang telah ditentukan lebih dahulu dari situasi, objek / kondisi yang membuat ada cemas, yang kemudian dihubungkan dengan situasi-situasi yang menyenangkan, sehingga perasaan penderita kecemasan merasa nyaman dan senang setelah situasi kecemasan berubah menjadi kesenangan.

G. Teori Perkembangan Karir

Menurut Parsons (1909) berpendapat bahwa *trait and factor* merupakan bimbingan vokasional yang dilakukan pertama dengan mempelajari individu, kemudian dengan menelaah berbagai okupasi, hingga akhirnya mencocokkan individu dengan okupasi. Secara sederhana dapat diartikan bahwa mencocokkan karakter individu dengan tuntutan suatu okupasi tertentu, yang pada gilirannya akan memecahkan masalah penelusuran karirnya. Teori trait and-faktor ini berkembang dari studi tentang perbedaan-perbedaan individu dan perkembangan

selanjutnya terkait erat dengan gerakan testing atau psikometri. Teori ini berpengaruh besar terhadap studi tentang deskripsi pekerjaan dan persyaratan pekerjaan dalam upaya memprediksi keberhasilan pekerjaan di masa depan berdasarkan pengukuran traits yang terkait dengan pekerjaan. Karakteristik utama dari teori ini adalah asumsi bahwa individu mempunyai pola kemampuan unik atau traits yang dapat diukur secara objektif dan berkorelasi dengan tuntutan berbagai jenis pekerjaan.

Berdasarkan teori Ann Roe (1956), hubungan dini dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap arah karir. Roe menekankan bahwa pengalaman pada awal masa kanak-kanak memainkan peranan penting dalam pencapaian kepuasan dalam bidang yang dipilih seseorang. Menurut penelitiannya menginvestigasi bagaimana gaya asuh orang tua (*parental styles*) mempengaruhi hierarki kebutuhan anak, dan bagaimana hubungan antara kebutuhan ini dengan gaya hidup masa dewasanya. Dalam mengembangkan teorinya, dia menggunakan teori Maslow tentang *hierarchy of needs* sebagai dasar. Struktur kebutuhan seorang individu, menurut Roe, sangat dipengaruhi oleh frustrasi dan kepuasan pada awal masa kanak-kanak. Roe memodifikasi teorinya bahwa perbedaan interaksi orang tua dan anak menghasilkan perbedaan dalam pemilihan pekerjaan. Kini dia mengambil posisi bahwa orientasi dini seorang individu terkait dengan keputusan utama yang diambilnya di kemudian hari — terutama dalam pemilihan okupasi — tetapi variable-variabel lain yang tidak diperhitungkan dalam teorinya pun merupakan faktor-faktor yang penting.

Menurut John Holland (1973), individu tertarik pada suatu karir tertentu karena kepribadiannya dan berbagai variabel yang melatarbelakanginya. Pada

dasarnya, pilihan karir merupakan ekspresi atau perluasan kepribadian ke dalam dunia kerja yang diikuti dengan pengidentifikasian terhadap stereotipe okupasional tertentu. Perbandingan antara self dengan persepsi tentang suatu okupasi dan penerimaan atau penolakannya merupakan faktor penentu utama dalam pilihan karir. Harmoni antara pandangan seseorang terhadap dirinya dengan okupasi yang disukainya membentuk “modal personal style”. Teori Holland ini memberikan penekanan pada ketepatan self-knowledge dan informasi karir yang diperlukan untuk pembuatan keputusan karir. Dampaknya sangat besar pada prosedur asesmen minat dan prosedur konseling karir. Implikasinya untuk konseling adalah bahwa tujuan utama konseling adalah mengembangkan strategi untuk meningkatkan pengetahuan tentang diri, berbagai persyaratan okupasional dan berbagai macam lingkungan kerja.

Menurut Krumboltz, Mitchell, dan Gelatt (1975), pendekatan teori social-learning dalam pemilihan karir merupakan upaya untuk menyederhanakan proses pemilihan karir, terutama didasarkan atas peristiwa-peristiwa kehidupan yang berpengaruh terhadap penentuan pilihan karir. Dalam teori ini, proses perkembangan karir melibatkan empat faktor yaitu: (1) warisan genetic dan kemampuan khusus, (2) kondisi dan peristiwa lingkungan, (3) pengalaman belajar, dan (4) keterampilan pendekatan tugas. Krumboltz et al. menekankan bahwa pengalaman belajar yang unik dari masing-masing individu selama hidupnya dapat menyebabkan berkembangnya pengaruh-pengaruh primer yang mengarahkan pilihan karirnya. Pengaruh tersebut mencakup:

- (1) Penggeneralisasian self berdasarkan pengalaman dan kinerja yang terkait dengan standar yang dipelajari,

(2) Keterampilan yang dipergunakan dalam menghadapi lingkungan, dan

(3) Perilaku memasuki karir seperti melamar pekerjaan atau memilih lembaga pendidikan atau pelatihan.

Pembentukan keyakinan dan generalisasi individu merupakan hal yang sangat penting dalam model social-learning. Peranan konselor adalah menelusuri asumsi-asumsi dan keyakinan individu dan mengeksplorasi alternative keyakinan dan tindakan yang perlu dilakukan. Membantu individu memahami sepenuhnya validitas keyakinan individu merupakan komponen utama model social-learning.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka, mulai dari proses pengumpulan data, menganalisis data serta menyajikan dari hasil penelitian. Penelitian kuantitatif adalah metode analisis dengan melakukan perhitungan terhadap data-data yang bersifat pembuktian dari masalah.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu, atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Didalam penelitian deskriptif kuantitatif memusatkan pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang atau masalah kejadian yang aktual dan berarti.³⁸

Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara atau metodologi tertentu untuk menemukan data akurat tentang hal-hal yang meningkatkan mutu objek yang diamati.³⁹ Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angka-angka yang dijumlahkan sebagai data yang kemudian dianalisis.

³⁸A.Muri Yusuf, *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Prenadamedia Group, 2014), h. 62

³⁹Suryadi, *Panduan Penelitian Tindakan Kelas* (Yogyakarta: DIVA Press, 2011), h. 9

B. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Seruway yang beralamat di Jalan Gedung Biara, Desa Tangsi Lama, Kecamatan Seruway, Kabupaten Aceh Tamiang, Provinsi Aceh. Adapun yang menjadi alasan dan pertimbangan pemilihan lokasi ini adalah SMAN 1 Seruway merupakan salah satu dari beberapa sekolah unggulan di Aceh Tamiang, dimana sekolah tersebut peran Bimbingan Konselingnya juga aktif serta terdapat fenomena mengenai kecemasan karier siswanya sehingga membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Waktu penelitian ini dilaksanakan secara online pada tanggal 27 Juni sampai 12 Juli 2020.

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁰ Dalam penelitian ini variabel yang digunakan hanya satu variabel atau bisa disebut dengan variabel tunggal. Menurut Hadari Nawawi dan H.M Martini Hadari variabel tunggal adalah variabel yang hanya mengungkapkan satu variabel untuk di deskripsikan unsur atau faktor-faktor di dalam setiap gejala yang termasuk variabel tersebut.⁴¹ Dalam penelitian ini yang menjadi variabel tunggal adalah kecemasan karir.

⁴⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi* (Bandung : Alfabeta, 2016) h. 38

⁴¹*Ibid*, h. 40

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang dapat diamati atau diukur, dapat diamati artinya memungkinkan penelitian untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat dalam suatu obyek atau fenomena yang dapat diulang oleh orang lain. Untuk menghindari terjadinya interpretasi yang berbeda-beda dan kerancuan pemahaman tentang aspek-aspek yang menjadi variabel penelitian, maka berikut penjelasan definisi operasional. Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini, penulis menggunakan satu variabel tunggal, yaitu :

- Kecemasan Karier

Definisi operasional kecemasan karir : ketakutan atau rasa takut yang timbul pada situasi yang belum terjadi dalam pengambilan keputusan karier yang dapat mencegah siswa dalam memutuskan jalur karier.

E. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk menjembatani antara subjek dan objek (secara substansial antara hal-hal teoritis dengan empiris, antara konsep dengan data), sejauh mana data mencerminkan konsep yang ingin diukur tergantung kepada instrumen (yang substansinya disusun berdasarkan penjabaran konsep atau penentuan indikator) yang dipergunakan untuk mengumpulkan data.

Skala pengukuran atau instrumen penelitian merupakan kesepakatan yang dijadikan acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur dan akan menghasilkan data kuantitatif bila alat ukur tersebut digunakan

dalam pengukuran.⁴² Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Likert*. Skala *Likert* adalah acuan yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi, seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial dan variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel⁴³.

F. Kuesioner (Angket)

Angket merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan yang akan diisi oleh responden. Kuesioner (angket) penelitian digunakan sebagai alat bantu untuk mengumpulkan data dalam penelitian.⁴⁴ Menurut Yusuf, tujuan utama penggunaan kuesioner dalam penelitian adalah untuk memperoleh informasi yang lebih relevan dengan tujuan penelitian, dan mengumpulkan informasi dengan validitas dan reliabilitas yang tinggi.⁴⁵

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala *Likert* dengan rentang skala lima. Kuesioner (angket) penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kecemasan kariersiswa di SMAN 1 Seruway. Untuk melihat kecemasan karir pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur berupa kuesioner self-report yaitu *Career Anxiety Scale* (CAS) yang dibuat oleh Thai (2014) yang diadaptasi oleh jurnal penelitian milik Fenesha Flourenca, dimana alat ukur ini dibuat dengan tujuan mengetahui kecemasan karir yang dapat muncul pada siswa di sekolah. Peneliti mengadaptasi alat ukur ini untuk diuji cobakan kembali pada siswa di SMAN 1 Seruway, Aceh Tamiang. Alat ukur CAS

⁴²*Ibid*, h. 105

⁴³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R &D* (Bandung : Alfabeta, 2013) h. 93

⁴⁴*Ibid*, h.101

⁴⁵A. Manzilati, *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma, Metode, dan Aplikasi*. (Malang: UB Press : 2017), h. 47

terdiri dari 12 item pertanyaan, salah satu contoh item dalam CAS ialah “memikirkan tentang masa depan karir saya adalah hal yang menakutkan”. Respon partisipan diukur dengan menggunakan poin skala Likert, mulai dari 1 (*sangat tidak sesuai*) hingga 5 (*sangat sesuai*). Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh mengindikasikan semakin besar kecemasan karir yang sedang dirasakan individu pada saat tersebut.

Dalam adaptasi pengukuran data CAS, peneliti membagi 12 item tersebut dalam bentuk skala sebagai berikut:

Kecemasan Karier	Indikator Pengukuran	Skala
CA 1	- Eksplorasi Diri	<i>Likert</i>
CA 2	- Rancangan Karir	
CA 3	- Kepercayaan Diri	
CA 4	- Keputusan Karir	
CA 5	- Tujuan Karir	
CA 6	- Ketidaksesuaian Pilihan Karir	
CA 7	- Semangat Karir	
CA 8	- Penyesuaian Karir	
CA 9	- Peluang Karir	
CA 10	- Pilihan Karir	
CA 11	- Kesempatan Karir	
CA 12	- Kepuasan Karir	

Tabel 3.1. Tabel Pengukuran CAS

Variable yang diukur dijabarkan menjadi indikator variable, kemudian indikator digunakan sebagai titik tolak ukur untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan maupun pernyataan. Skor setiap alternatif jawaban yang diberikan oleh responden pada pernyataan positif (+) dan pernyataan negatif (-) yang dapat dinyatakan sebagai berikut:

Skor Skala Likert

Kategori Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Ragu-Ragu (R)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Tabel 3.2. Skala Skor Likert

G. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah himpunan semua individu atau objek yang menjadi bahan pembicaraan atau bahan penelitian. Populasi juga dapat diartikan sebagai “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan dari objek yang akan dipelajari oleh peneliti dan akan ditarik kesimpulan.⁴⁶

Populasi penelitian menjadi faktor utama yang harus ditentukan sebelum melakukan penelitian dan tujuan menghindari kesalahan generalisasi dalam mengambil keputusan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian siswa SMA Negeri 1 Seruway. Dimana populasi keseluruhannya yakni siswa-siswi SMA Negeri 1 Seruway pada kelas X dan XI yang di tiap-tiap bagian terdiri dari:

⁴⁶Sugiyono, *R&D...*, h. 95

No	Kolas	Jumlah Keseluruhan
1	X	193 Siswa
2	XI	180 Siswa
Total		373 Siswa

Tabel 3.3. Populasi Penelitian
Sumber : Guru BK SMAN 1 Seruway

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada dalam populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.⁴⁷

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *Non Probability Purposive Sampling*. Dimana, kriteria yang peneliti pilih dalam mengambil sampel menggunakan kriteria inklusi yang merupakan kriteria yang peneliti inginkan berdasarkan tujuan penelitian. Penentuan jumlah sampel yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah berdasarkan metode Slovin sebagai alat ukur untuk menghitung ukuran sampel karena jumlah populasi yang diketahui lebih dari 100 responden. Jumlah siswa kelas X dan XI SMA Negeri Seruway sebanyak 373 orang. Untuk lebih jelas rumus Slovin yang dikemukakan oleh Husein Umar yaitu:⁴⁸

$$n = \frac{N}{1 + ne^2}$$

⁴⁷*Ibid*, h.118

⁴⁸Husein Umar, *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi Kedua* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h.78

Dimana :

n = Ukuran sampel

N = Ukuran populasi

e = Batas toleransi kesalahan (error tolerance)

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dengan menggunakan rumus Slovin, ukuran sampel dapat dihitung sebagai berikut :

$$n = \frac{373}{1 + (373)(0,1)^2} = 78.8 = 79$$

Oleh karena itu, untuk membagi jumlah sampel agar seluruh aspek jenis populasi dapat terjangkau, maka peneliti membagi hasil ukuran sampel sesuai dengan spesifikasi kelas dan jurusan dari keseluruhan populasi yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Kelas	Jurusan	Siswa	Populasi	Sampel
X	IPA	106	193 siswa	19 siswa
	IPS	87		19 siswa
XI	IPA	114	180 siswa	21 siswa
	IPS	66		20 siswa
Total			373	79

Tabel 3.4. Populasi & Sampel

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara memperoleh data-data yang diperlukan dalam penelitian. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah dengan kuesioner. Kuesioner (angket) adalah cara pengumpulan data dengan memberikan daftar pertanyaan berupa angket atau daftar isian kepada populasi atau sampel penelitian (responden). Kuesioner yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup, karena jawaban dari pertanyaan-

pertanyaan tersebut telah disediakan dengan menggunakan *skala likert*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket) di gunakan dalam mengumpulkan data untuk menjawab rumusan masalah pertama.⁴⁹

Pada tahap persiapan, peneliti mencari alat ukur variabel. Kemudian peneliti menemukan alat ukur *Career Anxiety Scale (CAS)* di jurnal penelitian milik Fenesha yang sesuai dengan variabel kecemasan karier. Untuk menggunakan alat ukur CAS, peneliti menghubungi Fenesha pemilik jurnal untuk meminta izin penggunaan serta akan melakukan adaptasi alat ukur tersebut yang sebelumnya telah dikembangkan oleh Fenesha dan diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia dengan bantuan dosen Fakultas Psikologi UI.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan pengambilan data selama satu minggu kepada pihak sekolah melalui via Whatsapp dari guru BK di SMAN 1 Seruway yang sebelumnya telah meminta izin kepada pihak sekolah yang bersangkutan. Kemudian, peneliti memberikan kuesioner kepada siswa secara online melalui google formulir yang disebar lewat sosial media Whatsapp berdasarkan jumlah responden yang sudah ditetapkan sebelumnya. Adapun jenis angket yang digunakan yaitu angket tertutup sehingga responden tinggal memilih jawaban yang paling sesuai dengan responden kepada peneliti.

Pengumpulan data dilakukan siswa SMAN 1 Seruway dengan prosedur sebagai berikut :

1. Studi pendahuluan, yaitu menggali data-data yang berhubungan dengan kecemasan karir, baik itu dari alat ukur, sampel, serta landasan

⁴⁹Asfi Minzilati, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma, Metode, dan Aplikasi*, (Malang : UB Media, 2017), h. 73-75

teori. Studi pendahuluan yang digunakan adalah studi literatur yaitu dengan membaca teori dan hasil penelitian dari beberapa jurnal.

2. Menyiapkan kuesioner *Cariet Anxiety Scale (CAS)*.
3. Membuat kuesioner kedalam bentuk *google formulir*.
4. Menyebarkan *link google formulir* kepada responden yang sudah ditetapkan dan mempersilahkan siswa untuk mengisinya.
5. Mengumpulkan seluruh hasil kuesioner yang telah diisi sesuai perencanaan.

I. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data statistik deskriptif. Yang dimaksud dengan teknik analisis data statistik deskriptif adalah jenis analisis data yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Data kuesioner kecemasan karier dianalisis dan dideskripsikan dengan menggunakan rumus persentase. Rumus persentase yang digunakan adalah :

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

P : tingkat persentase jawaban

f : frekuensi jawaban

n : number of cases (banyaknya individu)

Selanjutnya dalam melakukan kategorisasi diperlukan interval data yang diperoleh dengan rumus berikut :

$$Interval K = \frac{data\ terbesar - data\ terkecil}{jumlah\ kelompok}$$

Setelah didapatkan interval dari variabel penelitian, kemudian dibuat pengkategorian dan persentase dari variabel penelitian kecemasan karier. Untuk mengetahui kategorisasi dan persentase kecemasan karier dengan 12 item pernyataan, skor tertinggi adalah 60 dan skor terendah adalah 12.

Kategorisasi Kecemasan Karir	Rentang	
	Skor	% Rata-Rata
Sangat Tinggi	>50	83%
Tinggi	40 – 49	66%
Sedang	30 – 39	50%
Rendah	20 – 29	0,00
Sangat Rendah	<28	0,00

Tabel.3.5 Kategorisasi Penskoran dan Persentase Kecemasan Karir

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Responden

Pada bab ini dikemukakan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran kecemasan karier terhadap siswa- siswi kelas X dan kelas XI di SMA Negeri 1 Seruway Aceh Tamiang. Berdasarkan verifikasi terhadap data penelitian yang diperoleh dari hasil pengadministrasian kuesioner, dapat disimpulkan bahwa semua data layak untuk diolah, yaitu seluruh sampel sebanyak 79 orang siswa. Data penelitian ini meliputi variabel tunggal yaitu *Kecemasan karier*.

Berikut ini ditampilkan karakteristik responden dan deskripsi data hasil penelitian.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan ragam latar belakang yang dimiliki responden itu sendiri. Karakteristik ini bertujuan untuk melihat keberagaman responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan ayah dan ibu, peringkat kelas serta pertimbangan antara memilih pekerjaan atau menyambung ke perguruan tinggi (kuliah). Hasil yang di dapat adalah :

a. Karakteristik Berdasarkan Usia

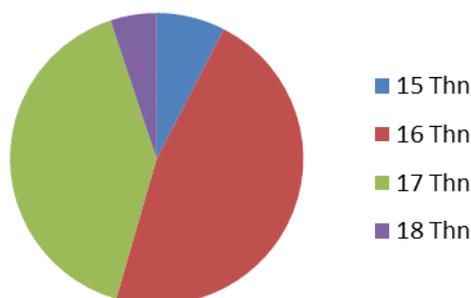


Diagram 4.1. Karakteristik Usia

Hasil analisis dari diagram 4.1 memberikan gambaran bahwa sampel yang digunakan peneliti secara keseluruhan merupakan siswa yang berusia 15-18 tahun. Pada setiap tahap perkembangan manusia, terdapat tugas perkembangan karir yang harus diselesaikan. Remaja yang berada pada usia 15 hingga 24 tahun berada pada tahap eksplorasi karir. Pada tahap tersebut seharusnya remaja melakukan pencarian informasi mengenai diri dan lingkungan sekitarnya, dapat mengidentifikasi minat dan kemampuan, serta nilai-nilai dirinya maupun yang terdapat di masyarakat yang dapat membantunya dalam menentukan pilihan karir.⁵⁰

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fenesha sebelumnya, terdapat 104 siswa SMA yang berusia 15-18 tahun, hanya 53,8% siswa yang belum dapat memutuskan pilihan karirnya.⁵¹

b. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

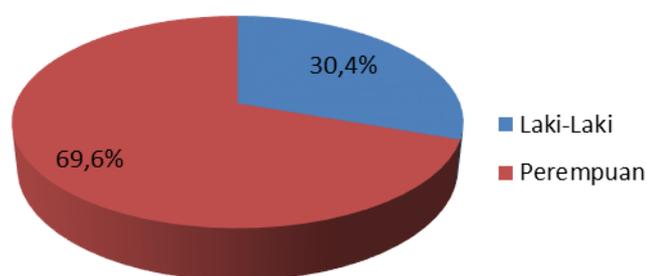


Diagram 4.2. Karakteristik Jenis Kelamin

Berdasarkan diagram 4.2 diatas, penelitian ini menggunakan responden siswa-siswi SMAN 1 Seruway. Jika dilihat dari segi jenis

⁵⁰Fenesha Flouencia Effraim Mirah, *Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment to Career Choice dengan Kelekatan Orang Tua sebagai Moderator*, Vol. 2, No. 1 (2018) : h.75

⁵¹ *Ibid.*, h. 75

kelamin secara keseluruhan sampel, jenis kelamin laki-laki sebanyak 30,4% dan jenis kelamin perempuan sebanyak 69,6%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi SMAN 1 Seruway lebih di dominasi oleh siswa perempuan.

c. Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

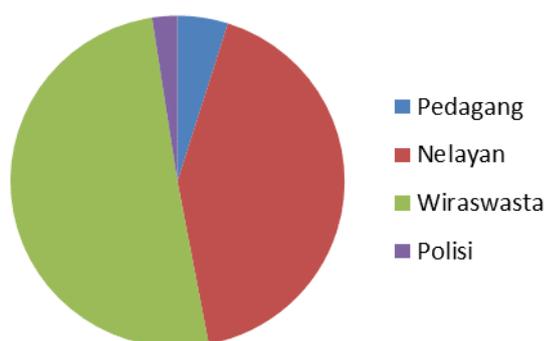


Diagram 4.3. Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan OrangTua

Berdasarkan diagram 4.3 diatas, penelitian ini menggunakan responden siswa-siswi SMAN 1 Seruway. Jika dilihat dari segi pekerjaan orang tua secara keseluruhan sampel lebih banyak dari pekerjaan sebagai nelayan dan wiraswasta. Dalam hal ini, pekerjaan orang tua juga berpengaruh terhadap kecemasan karir siswa. Siswa yang pekerjaan orang tuanya sebagai wiraswasta dan nelayan kurang memiliki harapan untuk dapat melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi, otomatis karir yang akan didapat juga kurang baik. Maka dari itu, terdapat beberapa siswa cemas terhadap karirnya karna berpengaruh dengan keadaan ekonomi orang tuanya.

- d. Karakteristik Berdasarkan Pertimbangan antara Pekerjaan dan Jurusan Kuliah.

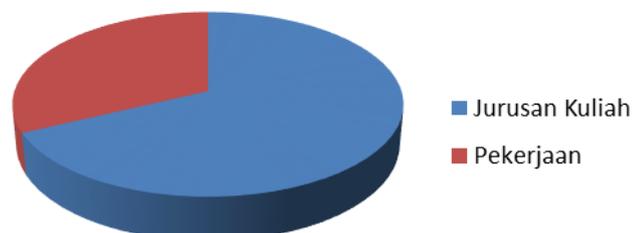


Diagram 4.4 Karakteristik Berdasarkan Pilihan Pekerjaan dan Jurusan

Berdasarkan diagram 4.4 diatas, jika dilihat dari segi perbandingan secara keseluruhan sampel dalam memilih antara jurusan kuliah dan pekerjaan, siswa SMAN 1 Seruway lebih banyak mempertimbangkan untuk memilih jurusan kuliah daripada memilih pekerjaan. Pertimbangan pilihan jurusan kuliah sebanyak 74,7% sedangkan pertimbangan dalam memilih pekerjaan sebanyak 35,4%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fenesha sebelumnya dari 104 siswa yang diteliti, terdapat 23,1% siswa yang merasa belum yakin dengan pilihan jurusan kuliah yang akan dipilihnya setelah lulus SMA.

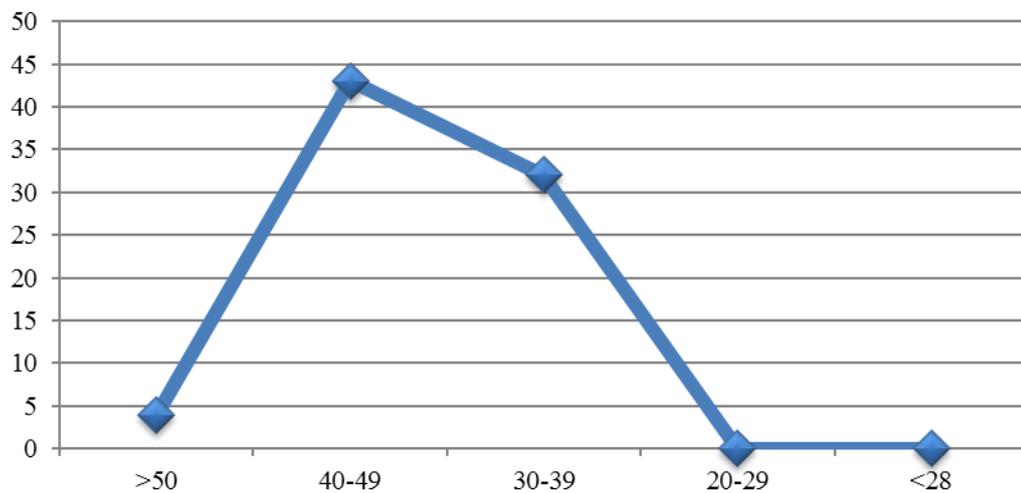
2. Deskripsi Data Kecemasan Karier

Hasil pengumpulan dan pengolahan data melalui kuesioner (angket) *Carier Anxiety* dari keseluruhan sampel (responden) berjumlah 79 siswa, dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Interval Skor	Kategori	F	%
>50	Sangat Tinggi	4	5%
40 – 49	Tinggi	43	54%
30 – 39	Sedang	32	40%
20 – 29	Rendah	0	0,00
<28	Sangat Rendah	0	0,00
Total		79	100,00%

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kecemasan Karier Berdasarkan Kategori (N=79)

Distribusi Frekuensi Kecemasan Karir Berdasarkan Kategori (N=79)



Grafik 4.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Karir Berdasarkan Kategori (N=79)

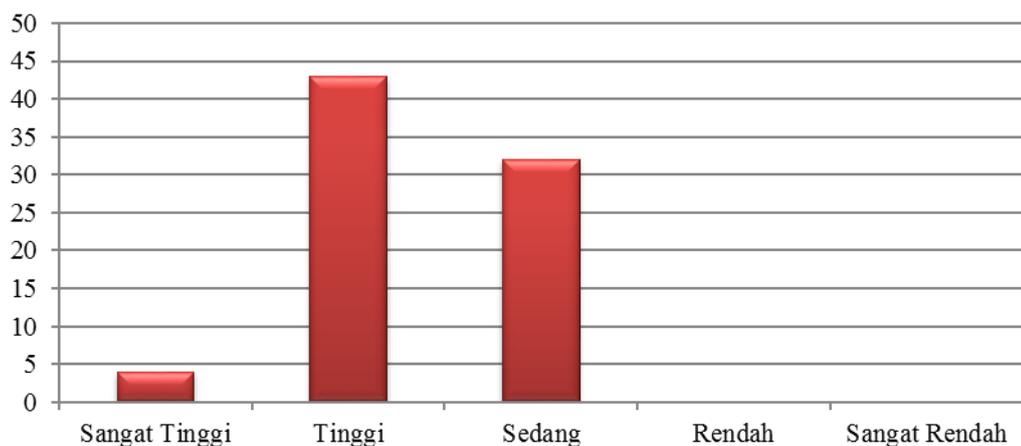


Diagram 4.5 Distribusi Frekuensi Kecemasan Karir Berdasarkan Kategori

Berdasarkan tabel 4.1, grafik 4.1 dan diagram 4.5 di atas memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa-siswi SMAN 1 Seruway memiliki Kecemasan Karier yang tinggi sebanyak 43 orang yaitu sebesar 54%, siswa berada pada kategori sedang sebanyak 32 orang yaitu sebesar 40%, kemudian pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 orang yaitu sebesar 5%. Untuk lebih rincinya dapat dilihat pada Tabel 4.2. di bawah ini.

No	SKOR								
	Indikator	Ideal	Max	Min	Σ	Mean	%	SD	Ket
1.	Eksplorasi Diri	5	5	1	218	2,76	55,19	1,08	SR
2.	Rancangan Karir	5	5	1	231	2,92	58,48	1,01	R
3.	Kepercayaan Diri	5	5	3	322	4,08	81,52	0,78	T
4.	Keputusan Karir	5	5	2	274	3,47	69,37	0,89	S
5.	Tujuan Karir	5	5	2	337	4,27	85,32	0,83	T
6.	Ketidaksesuaian Pilihan Karir	5	5	1	213	2,69	53,92	1,07	SR
7.	Semangat Karir	5	5	3	336	4,25	85,06	0,78	T
8.	Penyesuaian Karir	5	5	1	235	2,97	59,49	0,97	R
9.	Peluang Karir	5	5	1	272	3,44	66,86	1,10	S
10.	Pilihan Karir	5	5	2	260	3,29	65,82	0,83	S
11.	Kesempatan Karir	5	5	2	278	3,52	70,38	0,90	S
12.	Kepuasan Karir	5	5	1	264	3,34	66,84	1,11	S
	Keseluruhan	60	60	20	3.240	41	68,01%	11,35	T

Tabel 4.2. Deskripsi Rata-Rata (Mean) dan Persentase (%) Kecemasan Karier Berdasarkan Indikator.

Keterangan :

Max : Skor Maksimal

Min : Skor Minimal

Mean : Rata-Rata

SD : Standar Deviasi

T : Tinggi

ST : Sangat Tinggi

S : Sedang

R : Rendah

SR : Sangat Rendah

Jika digambarkan secara diagram batang, deskripsi rata-rata (mean) kecemasan karir berdasarkan indikator adalah sebagai berikut :

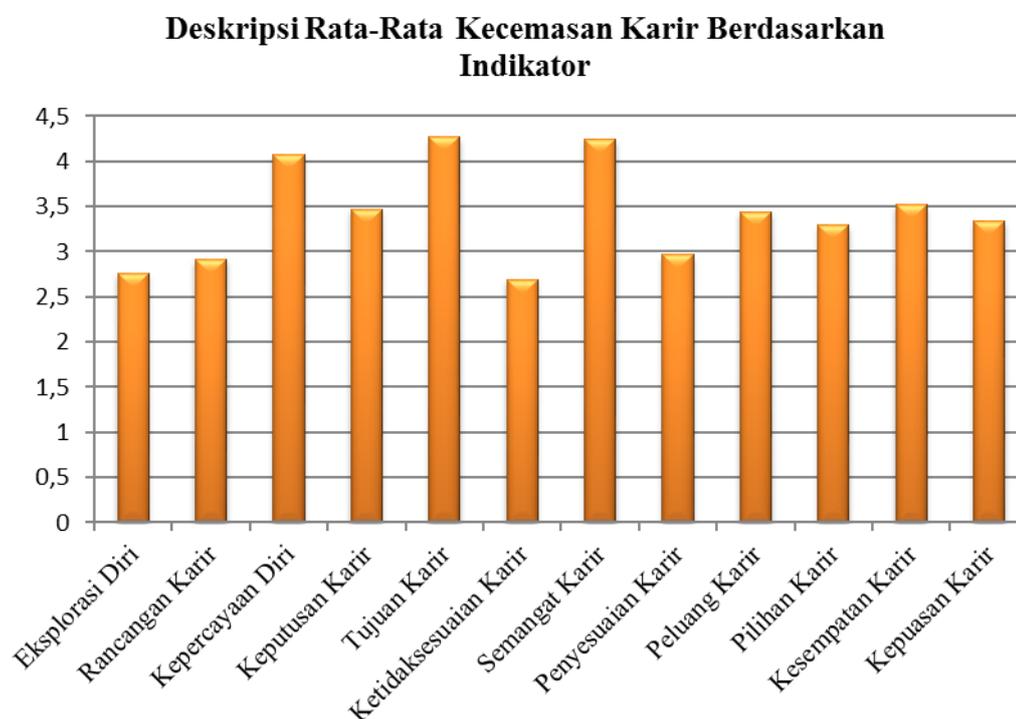


Diagram 4.6 Deskripsi Rata-Rata Kecemasan Karir Berdasarkan Indikator

Tabel 4.2 dan diagram 4.6 diatas memperlihatkan bahwa secara rata-rata dari keseluruhan indikator, siswa-siswi SMAN 1 Seruway memiliki kecemasan karier yang tinggi yaitu sebesar 41,00. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data pada masing-masing indikator, antara lain yaitu : Eksplorasi diri siswa sebesar 2.76, rancangan karir sebesar 2.92, kepercayaan diri siswa sebesar 4.08, keputusan karir sebesar 3.47, tujuan karir sebesar 4.27, ketidakesesuaian pilihan karir pada siswa sebesar 2.69, semangat karir yang ada pada siswa sebesar 4.25, penyesuaian karir siswa sebesar 2.97, peluang karir sebesar 3.44, pilihan karir sebesar 3.29, kesempatan karir sebesar 3.52, dan kepuasan karir yaitu sebesar 3.34.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, dapat dimaknai bahwa variabel kecemasan karier berkontribusi terhadap siswa-siswi SMAN 1 Seruway. Hal ini dibuktikan dengan kecemasan karir yang dimiliki sudah berada pada kategori tinggi. Berikut ini akan dijelaskan pembahasan mengenai masing masing indikator dari variabel kecemasan karier.

1. Eksplorasi Diri

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator eksplorasi diri yang mendasar pada siswa SMAN 1 Seruway berada dalam kategori sangat rendah sebesar 2,76 yaitu 55,19%. Hal ini berarti kesadaran tentang diri dan lingkungan karier siswa SMAN 1 Seruway kurang baik.

Berdasarkan teori Luzzo dan McGregor, menyatakan bahwa eksplorasi karier merupakan proses yang terjadi sepanjang waktu. Terdapat dua pengertian tentang eksplorasi karier yaitu (1) merupakan perilaku pencarian informasi dan pemecahan problem karier; (2) merupakan proses belajar sepanjang hayat tentang karier dan perkembangannya. Maka dapat disimpulkan bahwa eksplorasi karier berdasarkan teori Luzzo merupakan aktivitas-aktivitas yang mempunyai tujuan tertentu yang diarahkan sebagai usaha untuk meningkatkan pengetahuan masing-masing individu serta lingkungan sekitarnya dengan harapan agar individu dapat memacu perkembangan karier.⁵² Dalam hal ini, eksplorasi karir siswa SMAN 1 Seruway belum memadai, artinya informasi mengenai pengetahuan tentang karir

⁵²*Ibid*, h. 229

belum sempurna didapatkan oleh siswa. Eksplorasi karier yang lengkap dan memadai akan membantu siswa dalam proses pilihan karier secara cerdas, baik secara kognitif maupun emosional.⁵³ Eksplorasi diri adalah keseluruhan aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang diri dan lingkungan kariernya, sehingga siswa tersebut dapat memacu perkembangan kariernya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin banyak siswa yang memiliki eksplorasi karier yang rendah, maka kecemasan karir yang dimiliki oleh siswa SMAN 1 Seruway semakin tinggi.

2. Rancangan Karier

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator rancangan karier siswa-siswi SMAN 1 Seruway juga berada dalam kategori rendah 2,92 yaitu 58,48%. Hal ini berarti perencanaan karier siswa-siswi SMAN 1 Seruway masih kurang baik.

Perencanaan karir merupakan suatu hal yang penting untuk menentukan masa depan setiap individu. Perencanaan karir erat kaitannya dengan pemilihan jenis pekerjaan. Menurut teori Winkel & Hastuti dalam Jurnal Bimbingan Konseling, mengemukakan bahwa perencanaan karir adalah segala sesuatu yang menuntut pemikiran tentang segala tujuan yang hendak dicapai dalam jangka waktu panjang (*long-range goals*).⁵⁴ Dan semua tujuan yang hendak dicapai dalam dalam jangka waktu pendek (*short range goals*). Dalam hal ini, terlihat

⁵³Edi Purwanta, *Faktor yang Mempengaruhi Eksplorasi Karier Siswa SLTP*, Jurnal FIP Universitas Negeri Yogyakarta No. 2 : (2012), h. 229

⁵⁴Agus Ria Kumara & Vivi Lutfiyani, "*Strategi Bimbingan dan Konseling Komprehensif dalam Perencanaan Karir Siswa SMP*", Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1, No. 2 : (2017), h. 183

bahwa rancangan karier dalam mencapai tujuan karir belum dimiliki oleh siswa-siswi SMAN 1 Seruway.

Berdasarkan hasil penelitian Aris Ria Kumara dari Jurnal Bimbingan Konseling, menunjukkan bahwalayanan peminatan dan perencanaan karir siswa SMP sebesar 25%.⁵⁵ Hal tersebut menunjukkan bahwa, perencanaan karir siswa SMP masih juga termasuk dalam kategori rendah. Jadi, dapat disimpulkan siswa yang sudah memiliki perencanaan karir yang baik, dapat mengevaluasi kemampuan dan minatnya sendiri, mempertimbangkan kesempatan karir yang alternatif, menyusun tujuan karir, serta dapat merencanakan aktivitas-aktivitas pengembangan yang praktis. Maka, semakin rendah rancangan karier siswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan karir siswa di sekolah.

3. Kepercayaan Diri

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator kepercayaan diri siswa-siswi SMAN 1 Seruway berada dalam kategori tinggi 4,08 yaitu 81,52%. Hal ini berarti kepercayaan diri dalam menentukan karier siswa-siswi SMAN 1 Seruway sudah baik.

Percaya diri menjadi aspek yang penting dalam perkembangan siswa di sekolah. Menurut Perry dalam jurnal Kajian Bimbingan Konseling menjelaskan bahwa kepercayaan diri memberikan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengeluarkan

⁵⁵*Ibid*, h. 187

bakat serta kemampuan sepenuhnya, dan tidak mengkhawatirkan kegagalan.⁵⁶ Menurut Afiatin dan Andayani, kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri biasanya menganggap bahwa dirinya mampu melakukan segala sesuatu yang dihadapinya dengan kemampuan yang dimilikinya.⁵⁷ Sikap percaya diri memiliki kontribusi yang besar terhadap motivasi siswa. Seperti dalam melaksanakan kewajiban siswa sebagai pelajar, melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan dalam merencanakan karir, siswa perlu mengenali potensi diri, membuat target yang akan ditempuh dan mampu berkembang serta bersaing baik dalam dunia akademik maupun dunia karir siswa.⁵⁸ Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri siswa, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan karier yang dimiliki oleh siswa.

4. Keputusan Karir

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator keputusan karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway berada dalam kategori sedang sebesar 3,47 yaitu 69,37%. Hal ini berarti keputusan karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway termasuk dalam kategori cukup baik.

Menurut Tolbert, pengambilan keputusan karir adalah suatu proses sistematis dimana berbagai data digunakan dan dianalisis atas dasar

⁵⁶Wahyu Nanda Eka Saputra & Hardi Prasetyawan, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Defusion", *Jurnal Kajian Bimbingan Konseling*, Vol. 3, No. 1 (2018), h. 14

⁵⁷Ghufron & Risnawita, *Psikologi...*, h. 34

⁵⁸Indra Bangkit Komara, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa", *Jurnal Psikopedagogia*, Vol. 5, No. 1 : (2016), h. 34

prosedur-prosedur yang eksplisit, dan hasil-hasilnya dievaluasi sesuai dengan yang diinginkan.⁵⁹ Menurut Gladding dalam jurnal *Bimbingan Konseling* menyatakan bahwa informasi karir yang cukup dan kredibel dapat mendukung siswa dalam pengambilan keputusan karir. Siswa akan menilai baik kualitas layanan informasi karir jika layanan yang diberikan melebihi harapan atau setara dengan yang diharapkan siswa.⁶⁰ Berdasarkan hasil penelitian dari Dina Lestari dalam jurnal *Bimbingan Konseling*, menunjukkan adanya kontribusi positif dari minat jurusan, kualitas layanan informasi karir, dan pemahaman karir terhadap kemampuan mengambil keputusan karir secara simultan sebesar 67,70% ($F=80.907$; $p<0.05$) dengan subjek penelitian sebanyak 120 siswa SMKN 4 Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan karir siswa SMK 4 Semarang juga termasuk dalam kategori cukup baik. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian siswa belum memiliki kemampuan mengambil keputusan karir, dimana bagian dari syarat pengambilan keputusan karir diantaranya adalah pengetahuan tentang dunia kerja dan pemahaman tentang menentukan pilihan karir. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah keputusan karir yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan karirnya.

5. Tujuan Karir

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator tujuan karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway berada

⁵⁹Retno Juli Widyastuti, "*Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa*", *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA*, Vol. 3, No. 1 : (2013), h. 233

⁶⁰Dina Lestari & Supriyo, "*Kontribusi Minat Jurusan, Kualitas Layanan Informasi Karir, Dan Pemahaman Karir Terhadap Kemampuan Mengambil Keputusan Karir*", *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 5, No. 1 : (2016), h. 49

dalam kategori tinggi 4,27 yaitu sebesar 85,32%. Hal ini berarti keputusan karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway termasuk dalam kategori baik.

Menurut Hoyt dalam Jurnal Bimbingan Konseling menjelaskan tujuan bimbingan karir berdasarkan paradigma perubahan global bimbingan karir mempunyai tujuh tujuan utama yaitu untuk :⁶¹

- a. Membekali pribadi dengan ketrampilan untuk mampu bekerja, menyesuaikan diri, dan meningkatkan diri,
- b. Membantu pribadi dalam memperoleh kesadaran karir, eksplorasi karir, dan pembuatan keputusan karir,
- c. Menghubungkan antara pendidikan dan pekerjaan sehingga dapat membuat pilihan keduanya,
- d. Membuat pekerjaan sebagai satu bagian keseluruhan gaya hidup yang bermakna,
- e. Memperbaiki pendidikan dengan memasukan penekanan karir di dalam kelas,
- f. Meningkatkan dan menerapkan kemitraan antara opic swasta dan pendidkkan,
- g. Mengurangi penyimpangan dan keragaman dan melindungi kebebasan membuat pilihan.

Dengan demikian ketujuh tujuan utama diatas sudah terdapat dalam diri siswa SMAN 1 Seruway. Hal ini telah terbukti dengan indikator tujuan karier yang memiliki kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dari Edris Zamroni

⁶¹Edris Zamroni dkk, “*Pengembangan Multimedia Interaktif Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Keterampilan Membuat Keputusan Karir Pada Program Peminatan Siswa SMP*”, Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 3, No. 2 (2014), h. 132

dalam jurnal *Bimbingan Konseling* menunjukkan bahwa multimedia interaktif bimbingan karir terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan membuat keputusan karir. Tingkat keterampilan membuat keputusan karir sebelum bimbingan karir adalah 37,32 dan setelah karir meningkat menjadi 50,63. Terjadi peningkatan sebesar 13,2 atau 11,89%.⁶² Jadi, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tujuan karir yang baik, maka dapat menyesuaikan diri dan membuat pilihan karir yang baik. Semakin tinggi tujuan karir siswa, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan karirnya.

6. Ketidaksesuaian Pilihan Karir

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator ketidaksesuaian pilihan karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway berada dalam kategori sangat rendah 2,69 yaitu sebesar 53,92%. Hal ini berarti ketidaksesuaian pilihan karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway termasuk dalam kategori kurang baik.

Menurut Santamaria, faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan dan pembuat keputusan karier yaitu: sikap, minat, skill/kemampuan, kebutuhan, nilai-nilai yang dianut individu dan kepribadian. Berdasarkan hal tersebut perencanaan karier individu dapat dinilai dari sikap individu, minat individu, kemampuan individu, kebutuhan individu, nilai-nilai yang dianut individu serta kepribadian individu.⁶³ Dalam hal ini adanya kesenjangan antara perencanaan arah karier dengan pilihan keahlian yang telah dipilih oleh siswa, dapat menyebabkan

⁶²*Ibid*, h. 135

⁶³Rima Pratiwi Fadli, "*Persepsi Siswa tentang Kesesuaian Perencanaan Arah Karir Berdasarkan Pilihan Keahlian Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*, Jurnal Konselor, Vol. 1 No. 2 (2017), h. 74

ketidaksesuaian antara perencanaan arah karier dengan pilihan keahlian serta mengalami kesulitan untuk memasuki dunia kerja dan menjalani arah karier kedepannya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah ketidaksesuaian pilihan karir, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan karir yang dialami oleh siswa.

7. Semangat Karir

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator semangat karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway berada dalam kategori tinggi 4,25 yaitu sebesar 85,06%. Hal ini berarti semangat karir yang dimiliki oleh siswa-siswi SMAN 1 Seruway termasuk dalam kategori baik.

Menurut Sardiman motivasi adalah daya penggerak dari dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Menurut Mc Donald dan Wasty Soemanto menyatakan bahwa motivasi adalah suatu perubahan tenaga di dalam diri atau pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha mencapai tujuan.⁶⁴ Dalam hal ini diharapkan siswa mempunyai keinginan untuk meningkatkan semangat karirnya lebih tinggi lagi agar dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi untuk mencapai cita-citanya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi semangat karir yang dimiliki oleh siswa, semakin rendah pula tingkat kecemasan karirnya.

⁶⁴Nanik Suryani, "Pengaruh Kondisi Sosial dan Ekonomi Orangtua terhadap Motivasi Melanjutkan Pendidikan ke Perguruan Tinggi", Jurnal Pendidikan Ekonomi UNNES, Vol 1, No 2 (2006).

8. Penyesuaian Karir

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator penyesuaian karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway berada dalam kategori sangat rendah 2,97 yaitu sebesar 59,49%. Hal ini berarti penyesuaian karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway termasuk dalam kategori kurang baik.

Menurut Satmoko, penyesuaian diri merupakan interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri atau penyesuaian karier yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usaha memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai symptom yang mengganggu.⁶⁵ Dalam hal ini, siswa SMAN 1 Seruway belum dapat menyesuaikan dirinya dalam memilih karier yang tepat. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah penyesuaian karir siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan karirnya.

9. Peluang Karir

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator peluang karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway berada dalam kategori sedang 3,44 yaitu sebesar 66,86%. Hal ini berarti peluang karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway termasuk dalam kategori cukup baik.

Peluang pertumbuhan karir merupakan usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk selalu meningkatkan kinerja, yang dilakukan secara berulang ulang untuk mendapatkan apresiasi berupa kenaikan jenjang jabatan.

⁶⁵Ghufroon & Risnawita, *Psikologi...*, h. 50

Pertumbuhan karir merupakan upaya seseorang yang didefinisikan sebagai persepsi seseorang tentang kemungkinan perkembangan dan kemajuan dalam sebuah organisasi. Dalam hal ini peluang karir yang dimiliki oleh siswa SMAN 1 Seruway masih cukup baik, artinya persepsi siswa dalam pengembangan untuk kemajuan karir belum memadai. Untuk itu sangat diperlukan informasi lebih mendalam mengenai peluang karir agar dapat dikembangkan oleh siswa itu sendiri. Jadi, dapat disimpulkan bahwa, semakin rendah peluang karir yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan karirnya.

10. Pilihan Karir

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator pilihan karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway berada dalam kategori sedang 3,29 yaitu sebesar 65,82%. Hal ini berarti pilihan karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway termasuk dalam kategori cukup baik.

Berdasarkan teori Roe yang biasa disebut "*a need theory approach to career choice*" (pemilihan karir dengan pendekatan kebutuhan). Menurut Roe, kombinasi antara hubungan orang tua-anak pada masa dini, pengalaman lingkungan, dan faktor-faktor genetic, menentukan perkembangan struktur kebutuhan itu. Individu kemudian belajar untuk memuaskan kebutuhannya tersebut. Intensitas kebutuhan merupakan faktor penentu utama yang memotivasi individu untuk mencapai tingkat hierarkhi yang lebih tinggi dalam suatu struktur pekerjaan. Dalam hal ini, pilihan karir siswa SMAN 1 Seruway masih dalam kategori cukup baik, artinya pilihan karir siswa tersebut didasarkan atas struktur kebutuhan siswa dalam suatu kategori yang lebih tergantung pada tingkat

kemampuan dan latar belakang sosioekonomi siswa. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah pilihan karier siswa, maka tingkat kecemasan karir siswa juga semakin tinggi.

11. Kesempatan Karir

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator kesempatan karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway berada dalam kategori sedang 3,52 yaitu 70,38%. Hal ini berarti kesempatan karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway termasuk dalam kategori cukup baik.

Berdasarkan teori *Locus of Control* internal menjelaskan bahwa peristiwa dalam hidup itu ditentukan oleh usaha dan perilakunya sendiri, sedangkan seseorang dengan *Locus of Control* eksternal, peristiwa dalam hidup itu ditentukan oleh nasib, kesempatan dan kekuatan lain yang berada diluar kendali.⁶⁶ Dalam hal ini, kesempatan karir yang dimiliki oleh siswa SMAN 1 Seruway tergantung pada siswa itu sendiri. Jika *locus of controlnya* dapat dikendalikan, maka kesempatan karir yang didapat juga baik. Kesimpulannya, semakin rendah kesempatan karir yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula kecemasan karirnya.

12. Kepuasan Karir

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa secara rata-rata keseluruhan dari indikator kepuasan karir siswa-siswi SMAN 1 Seruway berada dalam kategori sedang 3,34 yaitu sebesar 66,84%. Hal ini berarti kepuasan karir

⁶⁶Anita Zulkaida, dkk, "Pengaruh *Locus of Control* dan *Efikasi Diri* terhadap *Kematangan Karir Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)*, Jurnal Psikologi Gunadarma, Vol. 2 : (2007), h. 1

siswa-siswi SMAN 1 Seruway termasuk dalam kategori kurang baik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah kepuasan karir siswa, maka semakin tinggi tingkat kecemasan karirnya.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas, terlihat bahwa tingkat kecemasan karier siswa SMAN 1 Seruway termasuk dalam *kategori tinggi* dengan rata-rata 41,01 sebesar 68,01%. Dari hasil penelitian yang ada, terdapat hasil yang menyatakan bahwa kecemasan karir dapat secara langsung memberikan dampak bagi seseorang untuk berkomitmen terhadap pilihan karirnya. Secara spesifik, kecemasan karir yang muncul erat kaitannya dengan kemampuan seseorang untuk cepat mengambil keputusan berkomitmen pada pilihan karir.

Dari penelitian terdahulu Fenesha Flourenca, Universitas Pendidikan Indonesia mengenai kecemasan karier berupa jurnal yang berjudul "*Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator*", menunjukkan hasil bahwasanya kecemasan karir memiliki pengaruh terhadap *tendency to foreclose* melalui peran moderasi kelekatan orang tua. Kesimpulan penelitian ini adalah *Commitment To Career Choice* dapat mempengaruhi kecemasan karir mahasiswa yang memiliki *kategori tinggi*. Untuk melihat kecemasan karir pada penelitian ini, peneliti juga menggunakan salah satu alat ukur yang sama dengan penelitian tersebut berupa kuesioner self-report yaitu *Career Anxiety Scale (CAS)* yang dibuat oleh Thai (2014). Alat ukur ini dibuat dengan tujuan mengetahui kecemasan karir yang dapat muncul pada siswa di sekolah. Sehingga hasil penelitian yang didapat menunjukkan kecemasan karier yang tinggi terhadap siswa.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati dalam skripsinya yang berjudul "*Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI Akuntansi di SMKN 1 Bantul*" juga menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan karir siswa. Hal ini ditunjukkan dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan persamaan garis regresinya $Y : 118,023 + (- 0,655) X$ yang berarti jika dukungan sosial dinaikkan sebesar satu satuan maka kecemasan karir akan menurun sebesar 0,655. Kesimpulan penelitian ini adalah dukungan sosial dapat mempengaruhi kecemasan karir siswa, dan mayoritas dukungan sosial dan kecemasan karir siswa kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul memiliki *kategori sedang*.

Pada penelitian Nilla Agustin, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dalam skripsinya yang berjudul "*Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah Gresik*", menunjukkan hasil analisis adanya pengurangan kecemasan karir masa depan antara sebelum dan sesudah mendapatkan treatment. Hal ini dibuktikan berdasarkan analisis data menggunakan uji paired sample t-test dapat diperoleh hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $22,767 > 2,056$, dengan nilai signifikan dua sisi (2-tailed) $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$), sehingga hipotesis nihil (H_0) dan hipotesis alternative (H_a) diterima yang artinya Terapi Shalat Dhuha berpengaruh dalam mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Kesimpulannya adalah terapi shalat dhuha dapat mempengaruhi kecemasan karir masa depan siswa, sehingga hasil kecemasan karir termasuk dalam *kategori rendah*.

Sedangkan pada penelitian Putri Laila Qariiba dan Ragil Amida Army Duntari, IKIP Siliwangi, dalam sebuah jurnal yang berjudul "*Layanan Bimbingan Karier untuk Mengurangi Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Nasional*" menunjukkan hasil perasaan cemas yang dialami oleh siswa tidak diikuti dengan gejala-gejala berat yang dapat mengganggu aktivitas atau bahkan mengganggu jalannya ujian nasional. Layanan bimbingan karier bisa menjadi salah satu cara dalam mempersiapkan siswa dalam menghadapi ujian nasional, dan juga ujian akhir lainnya yang bertujuan sebagai langkah awal siswa dalam mempersiapkan jenjang kariernya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, jadi penelitian ini tidak digambarkan hasil berdasarkan kategori. Kesimpulannya, hasil penelitian tersebut mengurangi kecemasan karir siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional dengan memberikan layanan bimbingan karir.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi faktor untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang agar lebih menyempurnakan penelitiannya. Karna penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Penelitian ini juga telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan, yaitu :

1. Dalam penelitian ini hanya terdiri dari satu variabel, yaitu kecemasan karier.

2. Pengisian kuesioner yang dilakukan melalui google formulir secara online yang disebarakan melalui sosial media, hal ini disebabkan karna mengingat keadaan dan kondisi saat ini dalam masa pandemi covid-19.
3. Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan kuesioner yaitu terkadang informasi atau jawaban yang diberikan oleh responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi dikarenakan perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.
4. Jumlah responden yang hanya 79 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan yang sesungguhnya.
5. Jumlah populasi yang digunakan penelitian ini hanya satu sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa-siswi SMAN 1 Seruway memiliki keberagaman dalam kecemasan karier. Berdasarkan kategori keseluruhan sebanyak 79 orang siswa-siswi SMAN 1 Seruway, siswa yang memiliki kecemasan karier tinggi sebanyak 43 orang yaitu sebesar 54%, siswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 32 orang yaitu sebesar 40%, dan siswa yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 orang yaitu sebesar 5%. Namun secara keseluruhan dengan nilai rata-rata 41,01 yang diperoleh sebesar 68,01% menunjukkan bahwa siswa-siswi SMAN 1 Seruway memiliki tingkat kecemasan karir yang tinggi.

Siswa-siswi SMAN 1 Seruway memiliki kecemasan karir yang tinggi disebabkan karena siswa-siswi tersebut masih termasuk dalam *state anxiety* yaitu reaksi emosi mereka masih bersifat sementara yang timbul pada situasi tertentu saja dan dirasakan karna adanya ancaman tertentu. Keadaan tersebut ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif. Perbedaannya dengan *trait anxiety* adalah kecemasan sebagai *trait* ini menunjukkan tingkat kecemasan dan kecendrungan untuk menjadi seorang pencemas, sedangkan kecemasan sebagai *state* merupakan perasaan cemas yang tidak selalu ada, akan tetapi sering timbul karna adanya ancaman tertentu. Kaitannya dengan karir adalah kecemasan sebagai *state* menjadi prediktor yang lebih kuat dalam menentukan karir seseorang dibandingkan dengan kecemasan sebagai *trait*. Hal tersebut disebabkan karna

kecemasan sebagai perasaan yang terjadi saat ini (*state*) lebih mudah dipengaruhi dan berubah dibandingkan kepribadian seseorang yang pencemas (*trait*). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir sebagai *state* yang dialami siswa-siswi SMAN 1 Seruway masih ada kesempatan untuk diperbaiki atau dikurangi agar tidak semakin tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Sekolah merupakan tempat dimana siswa menghabiskan sebagian besar waktunya dalam belajar, sehingga siswa harus merasa bahwa sekolah sebagai rumah sendiri. Sehingga sekolah tersebut diharapkan mampu menciptakan suasana, iklim, atmosfer yang ramah dan nyaman bagi siswa. Guru juga sebaiknya ikut berperan dalam tumbuhnya kecemasan karier pada siswa-siswi di sekolah sekarang ini, terutama kepada guru BK. Kemudian dengan hasil penelitian yang telah didapat, diharapkan lembaga sekolah juga bisa melakukan kiat-kiat kedepannya untuk lebih berperan dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan karier siswa-siswi di sekolah, seperti melaksanakan bimbingan dan konseling karir di sekolah.

2. Bagi Siswa

Untuk mengurangi kecemasan karir dengan cara menjadikan faktor-faktor lain seperti keyakinan diri, pengetahuan diri, dan minat dalam diri sebagai pendorong dalam mengembangkan kemampuan dan dalam menambah

pengetahuan mengenai karir yang sedang ditempuh. Disarankan pula agar siswa terus mengembangkan informasi mengenai lingkungan sekitar yang berhubungan dengan karir juga dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah. Menyarankan pula agar siswa dapat terus membangun kedekatan dengan anggota keluarga, guru, ataupun teman sebagai tempat berdiskusi dalam mengumpulkan informasi.

3. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Guru BK dapat memanfaatkan konseling karir sebagai media untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasan karir siswa, dan membantu siswa dalam memahami pilihan karirnya sesuai dengan jurusan, minat, bakat dan potensi yang dimiliki siswa.

4. Bagi Prodi BKI

Prodi BKI diharapkan mampu menjadikan pedoman terkait dengan adanya kecemasan karier. Dosen BKI sebaiknya juga ikut berperan dalam tumbuhnya kecemasan karier pada siswa di sekolah. Kemudian dengan hasil penelitian yang telah didapat, diharapkan Prodi BKI bisa melakukan kiat-kiat kedepannya untuk lebih berperan dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan karir siswa dengan mengadakan kegiatan-kegiatan seperti layanan bimbingan karir.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar mendapatkan suatu model penelitian yang baik dengan adanya dukungan teori yang kuat dan disarankan untuk lebih memperbanyak referensi penelitian yang mampu mendukung topik yang diteliti. Peneliti selanjutnya juga agar dapat melakukan penelitian terkait bagaimana

tingkat kecemasan karir siswa di sekolah lainnya. Variabel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini sangat sedikit, yaitu hanya satu variabel. Oleh sebab itu pada penelitian selanjutnya agar dapat menambahkan variabel lainnya yang berhubungan dengan kecemasan karier sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas lagi. Jumlah populasi yang digunakan penelitian ini hanya satu sekolah. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah populasi agar dapat memperbanyak jumlah sampel yang akan digunakan, sehingga akan mendapatkan gambaran hasil yang lebih mendekati kondisi yang sebenarnya. Peneliti selanjutnya juga disarankan agar mencermati alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan karir siswa di sekolah. Tata bahasa alangkah baiknya jika disesuaikan dengan subjek penelitian. Kemudian peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengukur tingkat kecemasan karir yang lebih mendalam lagi.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adler dan Roman. *Psychoogical Testing, Sixth Edition*. New York: Memilan Publishing Company, Inc., 1991.
- Andri & Yenny Dewi. "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan". Vol. 57, No. 7 (2007).
- D. Gunarsa, Singgih & Ny. Singgih D. Gunarsa. *Psikologi Perawatan*. Jakarta : Gunung Mulia, 2008.
- Erina, Bunda & Sri Hastuti, *Blue Print Of My Life : Bahagia Dengan Profesiku*. Jakarta : Penebar Swadaya Grup, 2016.
- Fadli, Rima Pratiwi. "Persepsi Siswa tentang Kesesuaian Perencanaan Arah Karir Berdasarkan Pilihan Keahlian Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Jurnal Konselor Vol. 1 No. 2 (2017).
- Flourenca, Fenesha dan Effraim Mirah. *Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment to Career Choice demean Kelekatan Orang Tua sebagai Moderator*. Vol. 2, No. 1 (2018).
- Hadriyah, M. Ali. "Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behaviour Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan Terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman". Vol. 12, No. 2 (2015).
- Heitler, Susan. "High School and College Student Anxiety: Why the Epidemic?" melalui halaman <https://www.psychologytoday.com/> ; diakses pada 3 April 2020
- Horowitz, J.M dan Nikki Graf, Most U.S, "Teens See Anxiety and Depression as a Major Problem Among Their Peers", (<https://www.pewsocialtrends.org/>), diakses pada 3 April 2020.
- Hude, M. Darwis. *Emosi ; Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*. Penerbit Erlangga: PT. Gelora Aksara Pratama, 2006.
- J, Irianto. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Surabaya : Insan Cendekia, 2001.
- J, Noor. *Metodologi Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah)*. Jakarta:Prenada Media Group, 2011.
- Koenig, Karl. *Anxiety and Personality Das Konzept Vom Steuernden Objekt Und Seine Anwendungen*6. Auflage : Göttingen, 2000.

- Komara, Indra Bangkit. “*Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa*”. Jurnal Psikopedagogia. Vol. 5. No. 1 : (2016).
- Lestari, Dina & Supriyo. “*Kontribusi Minat Jurusan, Kualitas Layanan Informasi Karir Dan Pemahaman Karir Terhadap Kemampuan Mengambil Keputusan Karir*. Jurnal Bimbingan Konseling Vol. 5, No. 1 : (2016).
- M, Hartoyo. *Asuhan Keperawatan Klien Ansietas (Kecemasan)*. Semarang: Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah, 2004.
- M., Thai, Unno, S., Montgomery, S., Benitez, B. *The Development and Validation of a Scale of Career Anxiety*. Unpublished Manuscript : Northwestern University Evanston, 2014.
- Manzilati, A. *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma, Metode, dan Aplikasi*. Malang: UB Press : 2017.
- Muhith, Abdul. *Pendidikan Keperawatan Jiwa ; Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta : CV. Andi Offset, 2015.
- Musfir, Dr. bin Said Az Zahrani. *Konseling Terapi*. Jakarta : Gema Insani Pers, 2005.
- Purwanta, Edi. “*Faktor yang Mempengaruhi Eksplorasi Karier Siswa SLTP*”. Jurnal FIP Universitas Negeri Yogyakarta. No. 2 : (2012).
- R.L, Mathis dan Jackson, J.H. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : 2006.
- Ria Kumara, Agus & Vivi Lutfiyani, “*Strategi Bimbingan dan Konseling Komprehensif dalam Perencanaan Karir Siswa SMP*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1, No. 2 : (2017).
- S, Azwar. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Saputra, Wahyu Nanda Eka & Hardi Prasetiawan. “*Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Defusion*”. Jurnal Kajian Bimbingan Konseling, Vol. 3, No. 1 (2018).
- Setyawan, Febri Endra Budi. *Pedoman Metodologi Penelitian: (Statistika Praktis)*. Sidoarjo : Zifatama Jawara, 2017.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta, 2016.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung :Alfabeta, 2015.
- Suharsaputra, Uhar. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*. Bandung: Refika Aditama, 2012.

- Suryadi, *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: DIVA Press, 2011.
- Suryani, Nanik. "Pengaruh Kondisi Sosial dan Ekonomi Orangtua terhadap Motivasi Melanjutkan Pendidikan ke Perguruan Tinggi". *Jurnal Pendidikan Ekonomi UNNES*. Vol 1, No 2 (2006).
- T. Hani, Handoko. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Edisi II Cetakan Keempat Belas. Yogyakarta : Penerbit BPFE, 2000.
- Umar, Husein. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Pers, 2013.
- W. Stuart, Gail. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. (Jakarta: EGC, 2006).
- Wayne F, Ascio. *Managing Human Resources*. Colorado: Mc Graw, 2003.
- Widyastuti, Retno Juli. "Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa". *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA*. Vol. 3 No. 1 : (2013).
- Yilmaz, Funda Nalbantoglu. *Hicran Cetin Gunduz, Career Indecision and Career Anxiety in High School Students: An Investigation Through Structural Equation Modelling*. *Eurasian Journal of Educational Research* (2018).
- Yusuf, A.Muri. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Prenadamedia Group, 2014.
- Zamroni, Edris. "Pengembangan Multimedia Interaktif Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Keterampilan Membuat Keputusan Karir Pada Program Peminatan Siswa SMP". *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 3 No. 2.(2014).



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
NOMOR 25 TAHUN 2020
T E N T A N G

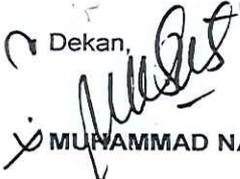
PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA

- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran penyusunan skripsi mahasiswa pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi;
b. bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk ditunjuk dalam tugas tersebut;
c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan b, maka perlu ditetapkan dalam suatu Surat Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Langsa tentang Penunjukan Pembimbing Skripsi Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
3. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
6. Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
7. Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor: 10 Tahun 2015, Tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa;
8. Peraturan Menteri Agama Indonesia Nomor 14 Tahun 2017 Tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Langsa;
10. Hasil Seminar Proposal Mahasiswa tanggal 07 November 2019.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
- KESATU : Menunjuk dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa:
1. **Yusmami, MA**
(sebagai Pembimbing I / Materi)
2. **Rizky Andana Pohan, M.Pd**
(sebagai Pembimbing II / Metodologi)
Untuk membimbing skripsi:
Nama : **Wan Mariah**
Tempat / Tgl. Lahir : Aceh Tamiang/ 21 September 1998
NIM : 3022016017
Jurusan/Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam / Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : **Tingkat Kecemasan Karier Siswa SMAN 1 Seruway**
- KEDUA : Bimbingan harus diselesaikan selambat-lambatnya selama 1 (satu) tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- KETIGA : Kepada pembimbing tersebut di atas diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada Institut Agama Islam Negeri Langsa sesuai DIPA Nomor: 025.04.2.888040/2020 Tanggal 12 November 2019;
- KEEMPAT : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan

Ditetapkan di Langsa
Tanggal 29 Januari 2020
04 Rajab 1441 H

Dekan,

M. MUHAMMAD NASIR



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Kampus Zawiyah Cot Kala, Jln. Meurandeh - Kota Langsa -Provinsi Aceh
Telp. 0641-23129 Fax. 0641-425139 Website. <http://www.iainlangsa.ac.id>
E-mail : info@iainlangsa.ac.id

Nomor : B-122/FUAD/TL.1/3/2020
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Mohon Izin Untuk Penelitian Ilmiah

Langsa, 10 Maret 2020

Yth,

Kepala SMAN 1 Seruway

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami maklumkan kepada Bapak/Ibu bahwa Mahasiswa kami yang tersebut di bawah ini :

N a m a : **Wan Mariah**
N I M : 3022016017
Semester : VIII (Delapan)
Jurusan / Prodi : Bimbingan Konseling Islam
A l a m a t : Kuala Simpang
Aceh Tamiang

Bermaksud mengadakan penelitian di Kantor/Wilayah yang Bapak Pimpin, sehubungan dengan penyusunan Skripsi berjudul : *"Tingkat Kecemasan Karier Siswa SMAN 1 Seruway."* Untuk kelancaran penelitian dimaksud kami mengharapkan Kepada Bapak berkenan memberikan bantuan sepenuhnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku, segala biaya penelitian dimaksud ditanggung yang bersangkutan.

Demikian harapan kami atas bantuan serta perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.





PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 SERUWAY

Alamat : Jl Gedong Biara No. 37 Tel (0641) 7446544 Tangsi Lama Seruway Kab. Aceh Tamiang Kode Pos 24473
e-mail : smansa_seruway@yahoo.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 074 / 195 / 2020

Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Seruway Kabupaten Aceh Tamiang menerangkan bahwa :

Nama : WAN MARIAH
NIM : 3022016017
Semester : VIII (delapan)
Jenjang Studi : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Kabupaten Aceh Tamiang

Benar telah melaksanakan Penelitian dan pengumpulan data pada SMA Negeri 1 Seruway Kabupaten Aceh Tamiang Sejak tanggal 27 Juni s/d 12 Juli 2020 sesuai surat Dekan Fakultas USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH, INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) LANGSA Nomor : B-122/FUAD/TL.1/3/2020 tanggal 10 Maret 2020 untuk keperluan penyusunan Skripsi dengan judul "Tingkat Kecemasan Karier Siswa SMA NEGERI 1 SERUWAY".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Seruway, 22 Juli 2020

KEPALA



MUHAMMAD, S.Pd

Pembina Tk.I

NIP. 19660110 199412 1 001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : WAN MARIAH
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat/Tanggal Lahir : Simpang Empat Upah, 21 Agustus 1998
4. Agama : Islam
5. Suku : Aceh
6. Kewarganegaraan : Indonesia
7. Status : Belum Menikah
8. Pekerjaan : Mahasiswi
9. Pendidikan Terakhir : SMA/MA
10. Email : wanmariah2016@gmail.com
11. HP/Telp. : 081360720595
12. Alamat Lengkap : Jln. Medan – Banda Aceh, Dusun Keluarga, Desa Simpang Empat Upah, Kecamatan Karang Baru, Kabupaten Aceh Tamiang
13. Nama Orang Tua
 - a. Ayah : (Alm.) M. Junaidi, M.S
 - b. Ibu : T. Khuzaimah
14. Pekerjaan Orang Tua
 - a. Ayah : -
 - b. Ibu : Petani
15. Riwayat Pendidikan
 - a. SD Negeri Upah : Tamat Tahun 2010
 - b. SMPN 10 Manarul Islam Kejuruan Muda : Tamat Tahun 2013
(Dayah Perbatasan Manarul Islam, Aceh Tamiang)
 - c. MAS Raudhatun Najah Langsa : Tamat Tahun 2016
(Dayah Raudhatun Najah Sukarejo, Langsa)

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan seperlunya.

Aceh Tamiang, 24 Agustus 2020

Penulis



WAN MARIAH