

**LAYANAN BIMBINGAN KARIR PADA SISWA YANG MENGALAMI  
KECEMASAN MASA DEPAN DI SMA 5 PURWOKERTO**



Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial  
(S.Sos)

Oleh :

**FAHRA HASNA**  
**NIM : 2017101085**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS DAKWAH**

**UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**

**2024**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553

**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Fahra Hasna

NIM : 2017101085

Prodi/ Fakultas : Bimbingan Konseling & Pengembangan Masyarakat Islam

Tempat, Tanggal Lahir : Purbalingga, 25 Juni 2001

Menyatakan bahwa isian data yang saya isikan/upload sudah benar dan sesuai, jika dikemudian hari ditemukan kesalahan dari data tersebut, maka saya siap menerima resiko.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar - benarnya.

Purwokerto, 15 Juli 2024.....  
Yang Membuat Pernyataan,



Fahra Hasna



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN**

**Skripsi Berjudul**

**Layanan Bimbingan Karir Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Masa  
Depan Di SMA N 5 Purwokerto**

Yang disusun oleh **Fahra Hasna NIM. 2017101085** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari **Rabu** tanggal **10 Juli 2024** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling Islam** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua sidang / pembimbing

Sekretaris Sidang Penguji II

**Dr. Henic Kurniawati, S. Psi, M.A, Psi**

**NIP. 197905302007012019**

**Ageng Widodo, M.A**

**NIP. 199306222019031015**

Penguji Utama

**Prof. Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag**

**NIP. 197403101998032002**

Mengesahkan

Purwokerto, 15 Juli 2024.....

Dekan Fakultas Dakwah, ..



**Dr. Muskinul Fuad, M.Ag**

**NIP. 19741226 2000031002**

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Prof. K.H. Saifuddin  
Zuhri di Purwokerto

*Asssalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini saya sampaikan bahwa:

Nama : Fahra Hasna  
NIM : 2017101085  
Jenjang : S-1  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
Judul : “Layanan Bimbingan Karir Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Masa Depan Di SMA N 5 Purwokerto”

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Demikian, atas perhatian Bapak, saya mengucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Purwokerto, 4 Juni 2024

Dosen Pembimbing,

  
Dr. Henie Kardiawati, S. Psi., M.A. Psi

NIP. 198705072020121006

## MOTTO

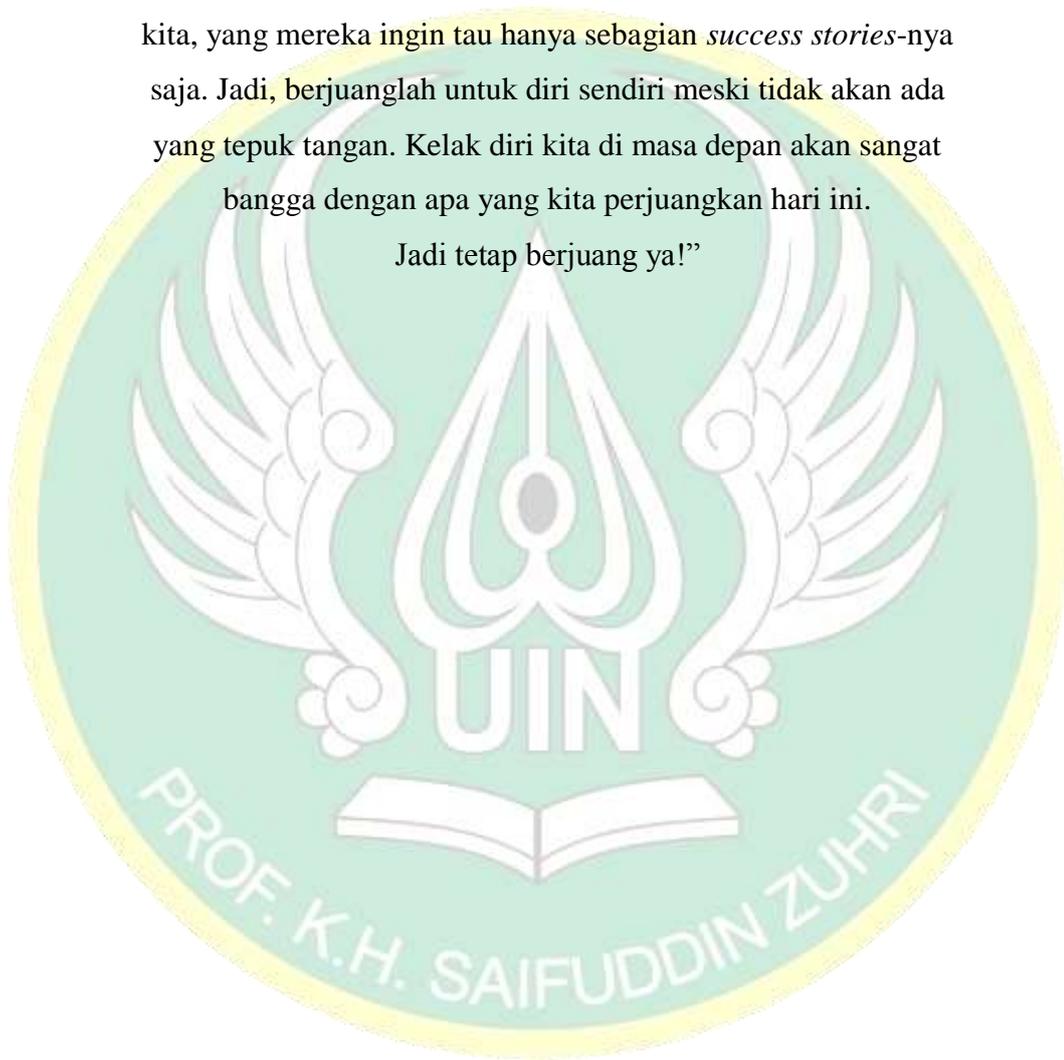
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah:5)

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tau hanya sebagian *success stories*-nya saja. Jadi, berjuanglah untuk diri sendiri meski tidak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Jadi tetap berjuang ya!”



## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil'alamiin*, dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang atas segala Rahmat, nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian inidengan baik untuk memperoleh gelar sarjana maka penulis mempersembakan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Robit Turensah dan Ibu Wungkus Setiohati yang menjadi alasan utama penulis dapat bertahan dalam setiap proses yang di jalani selama perkuliahan. Terimakasih kepada bapak yang telah melakukan segala hal yang terbaik untuk penulis dan ibu yang telah menjadi tempat untuk bercerita dan berkeluh kesah. Penyelesaian Skripsi ini juga ditunjukkan sebagai bentuk ungkapan terimakasih yang mendalam atas cinta dan kasih sayang kepada putri pertamanya, dan dukungan terbaik serta doa yang tiada henti yang di berikan sejak kecil sampai hari ini., tidak mungkin penulis berada di titik ini jika bukan karena support terbaik dari bapak dan ibu selama ini, dan adik penulis Afuw Zhahir, terimakasih selalu menjadi alasan untuk penulis ingin sukses dan membahagiakan seluruh keluarga, serta terimakasih telah menjadi anak yang bisa menguatkan dan mensupport penulis dalam proses skripsi ini.
2. Almamater tercinta UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto
3. Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto
4. Dosen pembimbing Ibu Dr. Henie Kurniawati, S.Psi, M.A, Psi yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
5. Nu'man Ibnu Afrijal yang telah menemani penulis dan meluangkan banyak waktunya dalam keadaan senang maupun susah serta selalu memberikan dukungan secara emosional dan semangat selama menuntaskan kepenulisan skripsi ini
6. Sahabat tercinta penulis, Yeni Mahesi, Nadila Nurfauziah, Citra Nurul, Fatimah Setianingrum, Lusi Vanesa Faradina, Achmad Rahman Chamid, Ikhwan Nurhafidin, dan Ngasyik Ubaidi yang telah membantu, menemani dan memberikan motivasi serta dukungan positif kepada penulis sejak awal penulisan skripsi ini

7. Teman-teman BKI B Angkatan 2020 serta seluruh teman-teman seperjuangan yang telah memberikan support kepada penulis.
8. Semua orang yang terlibat dan memberikan dukungan serta membantu penulis dalam penyelesaian kepenulisan skripsi ini, terutama kepada para subjek.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur *alhamdulillah robbil'alamin* peneliti ucapkan atas segala nikmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Layanan Bimbingan Karir Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Masa Depan Di SMA N 5 Purwokerto”. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW., para sahabat, keluarga, dan juga umat yang senantiasa patuh mengikuti setiap ajarannya. Semoga kita semua tergolong sebagai umat beliau yang akan mendapat syafaatnya kelak di hari akhir, aamiin.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Penulis juga memohon maaf jika terdapat kekurangan dan kesalahan dalam penulisan skripsi ini, hal ini terjadi karena khilaf dari penulis yang masih perlu terus belajar. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Allah SWT., yang senantiasa memberikan kenikmatan dan hidayah kepada penulis sehingga dapat terselesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar dan semangat.
2. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Nur Azizah, M.Si., selaku Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam.
5. Lutfi Faisol, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
6. Dr. Asyhabuddin, S.S, M.A., selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
7. Ibu Dr. Henie Kurniawati, S.Psi, M.A, Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah memberikan bimbingan, motivasi, saran, serta arahan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

8. Segenap dosen dan staff administrasi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah membantu peneliti dalam masa perkuliahan.
9. Kedua orang tua tercinta, Bapak Robit Turensah dan Ibu Wungkus Setiohati yang selalu mendoakan,dan memberikan dukungan, memotivasi, dan semangat kepada penulis selama menempuh perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini.
10. Guru BK dan Siswa SMA 5 Purwokerto yang telah memberikan informasi dan membantu proses penelitian skripsi ini.
11. Teman-teman BKI B angkatan 2020, serta teman-teman seperjuangan yang selalu mensupport dan memberikan semangat kepada penulis.
12. Semua narasumber yang menjadi informan dalam penyusunan skripsi dari semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini yang penulis tidak dapat sebutkan satu-persatu.

Semoga amal mulia dan segala bantuan yang telah diberikan bernilai Ibadah serta mendapat imbalan lebih baik dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak-pihak yang berkepentingan.

Purwokerto, Juni 2024

Penulis,

**Fahra Hasna**

**NIM. 2017101085**

## **LAYANAN BIMBINGAN KARIR PADA SISWA YANG MENGALAMI KECEMASAN MASA DEPAN DI SMA N 5 PURWOKERTO**

Fahra Hasna

2017101085

fahrahasna06@gmail.com

### **ABSTRAK**

Siswa SMA merupakan kategori remaja mulai dari umur 15-24 tahun. Pada fase remaja siswa SMA mengalami eksplorasi karir dimana mereka akan menentukan pilihan karirnya untuk masa depan, namun kebanyakan dari siswa SMA masih merasa bingung dan khawatir dalam mengambil keputusan karir untuk karir masa depannya. Kekhawatiran yang di alami siswa menimbulkan kecemasan terhadap masa depan yang akan di jalanni. Siswa yang mengalami kecemasan mengenai karirnya di masa depan di SMA N 5 Purwokerto di berikan layanan bimbingan karir oleh guru BK. Saat di laksanakan observasi siswa yang bersekolah di SMA N 5 Purwokerto merasa selalu bersaing dengan teman-temannya, karena rata-rata nilainya saat seleksi masuk sudah tinggi maka terdapat beberapa siswa yang tidak yakin dengan dirinya dikarenakan teman-temannya lebih unggul. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah layanan bimbingan karir dapat membantu siswa yang mengalami kecemasan masa depan dan menjawab rumusan masalah 1) Bagaimana deskripsi kecemasan terhadap masa depan yang di alami oleh siswa SMA N 5 Purwokerto?, 2) Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan karir yang di berikan oleh guru BK pada siswa yang mengalami kecemasan masa depan?.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan yang bersifat kualitatif. Pengumpulan data penulis menggunakan metode observasi, wawancara dan domukentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling serta Siswa yang mengalami kecemasan masa depan di SMA N 5 Purwokerto. Sedangkan objek dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan karir yang di berikan guru BK kepada siswa yang mengalami kecemasan masa depan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan masa depan yang di alami siswa bisa terjadi karena faktor internal yaitu siswa belum mengetahui potensi dalam dirinya dan tidak yakin dalam mengambil keputusan karir serta faktor eksternal yaitu dari perbedaan keinginan dengan orang tua, lingkungan pertemanan serta faktor ekonomi. Adanya permasalahan tersebut guru BK memberika layanan bimbingan karir pada siswa yang mengalami kecemasan masa depan, Pelaksanaan layanan bimbingan karir di berikan berbeda pada setiap siswa karena terdapat siswa yang melaksanakan bimbingan individu maupun kelompok. Layanan bimbingan karir sangat membantu siswa dalam mencari solusi permasalahannya dan memberikan hasil masing-masing pada para siswanya.

**Kata kunci :** Layanan bimbingan karir, kecemasan masa depan, siswa

**CAREER GUIDANCE SERVICES FOR STUDENTS EXPERIENCED  
FUTURE ANXIETY AT SMA N 5 PURWOKERTO**

Fahra Hasna  
2017101085  
fahrahasna06@gmail.com

**ABSTRAC**

*High school students are a category of teenagers ranging from 15-24 years of age. In the teenage phase, high school students experience career exploration where they will determine their career choices for the future, but most high school students still feel confused and worried about making career decisions for their future careers. The worries experienced by students give rise to anxiety about their future. Students who experience anxiety about their future careers at SMA N 5 Purwokerto are provided with career guidance services by guidance and counseling teachers. When observations were carried out, students who attended SMA N 5 Purwokerto felt that they were always competing with their friends, because the average score at the entrance selection was high, so there were some students who were not confident about themselves because their friends were superior. This research was conducted with the aim of finding out whether career guidance services can help students who experience anxiety about the future and answer the problem formulation. 1) What is the description of anxiety about the future experienced by students at SMA N 5 Purwokerto?, 2) How is the implementation of the career guidance service provided? BK teachers give to students who experience anxiety about the future?*

*This research uses qualitative field research methods. The author used observation, interview and documentation methods to collect data. The subjects in this research were Guidance and Counseling Teachers and Students who experienced future anxiety at SMA N 5 Purwokerto. Meanwhile, the object of this research is the career guidance service provided by guidance and counseling teachers to students who experience anxiety about the future.*

*The results of this research show that future anxiety experienced by students can occur due to internal factors, namely students not knowing their potential and not being confident in making career decisions as well as external factors, namely differences in desires with parents, friendship environment and economic factors. Due to this problem, guidance and counseling teachers provide career guidance services to students who experience anxiety about the future. The implementation of career guidance services is provided differently for each student because there are students who carry out individual and group guidance. Career guidance services really help students in finding solutions to their problems and provide individual results to their students.*

**Keywords:** Career guidance services, future anxiety, students

## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAC.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Istilah.....	7
1. Kecemasan Masa Depan .....	7
2. Layanan Bimbingan Karir .....	8
3. Siswa .....	9
C. Rumusan Masalah .....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian .....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis .....	10
F. Kajian Pustaka .....	11
G. Sistematika Penulisan .....	13
<b>BAB II KERANGKA TEORI.....</b>	<b>15</b>
A. Kecemasan Masa Depan.....	15
1. Pengertian Kecemasan Masa Depan.....	15
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Masa Depan .....	17
3. Cara Mengatasi Kecemasan Menghadapi Masa Depan . <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
B. Layanan Bimbingan Karir.....	19
1. Pengerian Layanan Bimbingan Karir .....	19
2. Tujuan Layanan Bimbingan Karir .....	22

3. Bentuk Layanan Bimbingan Karir .....	24
4. Dasar Layanan Bimbingan Karir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Tahapan Bimbingan Karir .....	25
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi perkembangan karir....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Siswa.....	26
1. Pengertian Siswa .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	28
1. Pendekatan Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
1. Tempat penelitian .....	29
2. Waktu penelitian.....	29
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	29
1. Subjek Penelitian .....	29
2. Objek Penelitian.....	30
D. SUMBER DATA .....	30
1. Sumber Data Primer .....	30
2. Sumber Data Sekunder.....	30
E. Metode Pengumpulan Data.....	31
1. Observasi .....	31
2. Wawancara .....	31
3. Dokumentasi.....	32
F. Teknik Analisis Data .....	32
1. Reduksi Data .....	32
2. Penyajian Data .....	32
3. Verifikasi Data .....	33
<b>BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Gambaran Umum SMA N 5 Purwokerto .....	34
1. Profil SMA N 5 Purwokerto.....	34

2. Bimbingan Konseling SMA N 5 Purwokerto.....	34
3. Sarana Prasana BK di SMA N 5 Purwokerto .....	36
4. Visi Misi BK SMA N 5 Purwokerto .....	37
5. Komponen Program BK Di SMA N 5 Purwokerto .....	37
<b>B. Gambaran Umum Informan .....</b>	<b>39</b>
1. Data Subjek Nurul Musdalifah S.Pd.....	39
2. Data Subjek Dony Nurdadiyono S.Psi. ....	39
3. Data Subjek Khansa Jahfalatha Bilqish.....	39
4. Data Subjek Albion Clearesta .....	40
5. Data Subjek Alvatah Dwi A .....	41
6. Data Subjek Sandy Putra Setia D.....	41
<b>C. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karir.....</b>	<b>41</b>
<b>D. Deskripsi Kecemasan Masa Depan Siswa.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>E. Analisis Hasil Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karir Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Masa Depan Di SMA 5 Purwokerto .....</b>	<b>62</b>
<b>F. Hasil Temuan Penelitian.....</b>	<b>64</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>7</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>72</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>73</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada setiap proses tahapan individu terdapat tugas perkembangan yang harus di selesaikan. Pada tahapan tersebut seseorang harus bisa mengambil keputusan bagi dirinya sendiri. Namun seringkali keputusan yang di ambil oleh individu terutama remaja kurang memperhatikan pengetahuan, sikap, karakter, dan pengendalian diri mereka, dan lebih mengarah lingkungan pertemannya. Kemampuan remaja dalam memilih suatu keputusan serta mengendalikan diri sangat penting dalam berbagai keadaan dalam kehidupannya. Banyaknya kesulitan yang dihadapi oleh remaja karena tidak konsisten dengan apa yang di inginkan dan lebih memilih untuk mengikuti apa yang lingkungannya pilih namun terkadang tidak sesuai dengan yang di butuhkan.

Siswa pada sekolah menengah atas termasuk dalam kategori remaja. Menurut Super (dalam Greenhaus & Callanan) remaja biasanya berusia 15 hingga 24 tahun, dalam tahap ini remaja mengalami tahap eksplorasi karir. Pada tahap ini remaja mulai mencari tau informasi mengenai dirinya sendiri serta lingkungannya agar dapat menentukan bidang minat dan kemampuan nilai-nilai yang ada dalam dirinya serta nilai-nilai yang tertanam di masyarakat yang ada dapat memberikan bantuan dengan pilihan karirnya sehingga remaja mampu untuk fokus akan pilihan kariernya<sup>1</sup>. Pada usia remaja mereka masih sangat bimbang dengan apa yang ingin di tuju. Dorongan dari orang tua, apa yang di ajarkan oleh guru serta pengaruh teman-teman menjadikan faktor dalam keberlanjutannya mendatang. Siswa sangat butuh adanya layanan bimbingan awal agar dirinya lebih terarah dan lebih bisa mengambil keputusan karir dari adanya kemampuan dalam dirinya.

Berdasarkan penelitian yang telah di laksanakan di SMA Depok dalam jurnal psikologi insight pada 104 siswa berusia 15-18 tahun, sebanyak 53,8%

---

<sup>1</sup> Ezra Addo Setiawan, Musslifah, and Anniez Rachmawati, 'Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja', *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1.3 (2023), 92–101.

siswa belum bisa menentukan pilihan karirnya. Selanjutnya, sebanyak 23,1% siswa kurang yakin atas program study kuliah yang akan diambil setelah tamat sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian dari siswa merasa informasi yang diperoleh sementara ini kurang cukup untuk menentukan pilihannya mengenai kuliah maupun pekerjaan, serta adanya pengaruh temannya di sekolah yang belum memahami tentang karir kedepannya, terlalu sedikit informasi mengenai karir yang di dapat di sekolah, dan belum adanya inisiatif dalam dirinya serta orang tuanya dalam menentukan keputusan karir. Bagi siswa kelas XII, mereka telah sadar pentingnya serta menentukan pilihan karir dengan mencari tahu berbagai informasi yang sesuai dengan minat dan kemampuannya, tetapi memiliki kendala dengan ujian di sekolah serta seleksi masuk perguruan tinggi<sup>2</sup>.

Pada setiap individu tentunya pernah merasakan cemas saat mereka bersekolah ataupun saat bekerja. Namun, bagi individu tertentu, kecemasan dapat memberikan pengaruh tidak baik seperti menghambat pembelajaran dan prestasi, khususnya ketika menghadapi karir setelah lulus sekolah. Schunk, Meece & Printich memandang bahwa Kecemasan menimbulkan perasaan gelisah atau gugup yang dapat menimbulkan dampak negatif yang berkaitan dengan perhatian, daya ingat, dan strategi belajar. Siswa yang merasa cemas akan merasa susah dalam konsentrasi belajar, kemampuan mengingatnya akan terganggu, serta mengalami kesusahan dalam menghadapi proses belajarnya<sup>3</sup>.

Kecemasan dapat terjadi karena bentuk kepribadian (*trait*) atau kondisi sementara (*state*). Kedua hal tersebut sama-sama merespon hal yang membuat tertekan, tetapi berbeda dalam ukurannya, lama waktu serta kondisi yang dialami. Perbedaan diantara keduanya yaitu, pada kecemasan *trait* seseorang cenderung menjadi pencemas, sedangkan kecemasan *state* yaitu perasaan cemas yang tidak selalu ada, namun terkadang muncul karena suatu nancaman

---

<sup>2</sup> Fenesha Flourenca Effraim Mirah and Wahyu Indianti, 'Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator', *Jurnal Psikologi Insight*, 2.1 (2018), 74–89 <<https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11947>>.

<sup>3</sup> Eka Fidy Rismadiyanti, 'Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UTBK 2020', *Acta Psychologia*, 3.2 (2021), 148–55.

tertentu. Oleh karena itu, kecemasan (state) lebih mudah terpengaruhi dari pada seseorang yang pencemas (*trait*)<sup>4</sup>.

Siswa memiliki kecemasan yang berbeda-beda, karena kecemasan dapat terjadi kecemasan sebagai suatu bentuk emosi individu yang berkaitan dengan adanya perasaan terancam oleh suatu hal, biasanya pada suatu ancaman yang kurang jelas. Kecemasan bisa dirasakan oleh siapa saja, termasuk juga para siswa di sekolah. Menurut Soelaeman kecemasan yang dialami siswa di sekolah terdapat dalam bentuk kecemasan objektif, neurotik (saraf) atau kecemasan moral. Terdapat tiga kecemasan menurut Suyantini yaitu kecemasan karena merasa berdosa dan melakukan kesalahan, kecemasan karena melihat sesuatu ancaman yang berbahaya pada dirinya dan yang, kecemasan dalam bentuk kurang jelas yakni apa yang di takuti tidak seimbang.

Kecemasan yang terjadi siswa dapat memberikan suatu dorongan atau motivasinya dalam belajar dan menuntut ilmu, akan tetapi kecemasan yang berlebihan akan mengganggu proses belajarnya serta dapat menurunkan tingkat prestasinya di sekolah. Spielberger berpendapat bahwa terdapat dua kemungkinan saat siswa mengalami kecemasan, pertama siswa memiliki tingkat kecemasan rendah biasanya memiliki tingkat prestasi yang baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Kedua tingkat kecemasan rendah biasanya mendorong belajar dan tingkat kecemasan tinggi akan mengganggu proses belajarnya<sup>5</sup>.

Pada penelitian terdahulu mengenai layanan bimbingan karir pada siswa yang mengalami kecemasan dalam pemilihan karir pernah dilakukan oleh Asyavira Mahardini Putrie dan Nurus Saadah, dalam jurnal yang berjudul "Layanan Bimbingan Karir Dalam Upaya Mengurangi Kecemasan Siswa SMA Dalam Pemilihan Karir" dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan pemilihan karir dapat di atasi dengan adanya layanan bimbingan karir yang diberikan oleh

---

<sup>4</sup> Mirah and Indianti.

<sup>5</sup> Mukholil, 'KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR Mukholil \*)', *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8 (2018), 1-8.

guru BK di sekolah. Dengan adanya layanan bimbingan karir di sekolah dapat mengurangi kecemasan siswa dalam pemilihan karir. Penelitian ini berfokus pada layanan bimbingan karir yang di berikan oleh guru BK di sekolah menengah baik SMK maupun SMA<sup>6</sup>.

Pada SMA N 5 Purwokerto memiliki siswa sejumlah 1.188, dengan jalur masuk sekolah yang sudah menggunakan sistem prestasi, zonasi dan afirmasi, siswa di sekolah tersebut merupakan siswa pilihan yang unggul dengan nilai yang terbaik tetapi terdapat pula siswa yang kurang mampu namun memiliki KIP maupun PIP sehingga bisa masuk. Tidak menutup kemungkinan terdapat siswa yang tidak percaya diri baik dalam bidang prestasi maupun ekonomi, hal tersebut membuat mereka khawatir mengenai suatu hal yang ingin siswa capai seperti karirnya di masa depan.

Kekhawatiran siswa tersebut biasanya karena keinginannya dan apa yang mereka cita-citakan berubah-ubah sehingga membuat mereka bimbang atas sesuatu yang diinginkan. Kekhawatiran tersebut menimbulkan suatu kecemasan akan masa depan yang akan di jalani. Kekhawatiran yang berlebihan pula dapat menimbulkan kecemasan yang berdampak pada individu berupa fisiologis maupun berdampak psikologis. Menurut kusuma dampak fisiologis dari adanya kecemasan yaitu membuat terganggunya sistem pencernaan, sistem kardiovaskular, pola pernapasan, serta menurunkan imunitas dalam tubuh. Sedangkan secara psikis menurut Lazarus seseorang yang cemas akan merasakan khawatir, was-was, perasaan tidak menentu (gelisah), bingung, dan tertekan<sup>7</sup>.

Siswa yang mengalami kecemasan masa depan bisa mendapatkan sebuah layanan bimbingan karir dari guru BK di sekolah agar dapat memberikan saran serta arahan atas kecemasan dan kekhawatiran yang terjadi pada diri siswa. Layanan bimbingan karir dalam sekolah penting untuk di laksanakan

---

<sup>6</sup> Asyavira Mahardini Putrie and Nurus Saadah, 'LAYANAN BIMBINGAN KARIR DALAM UPAYA MENGURANGI KECEMASAN SISWA SMA DALAM PEMILIHAN KARIR', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10.1 (2024), 212–19.

<sup>7</sup> Nita Oliviyanti Syuhadak, Hardjono Hardjono, and Zahrina Mardhiyah, 'Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 7.2 (2023), 76 <<https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>>.

karena sangat di butuhkan oleh seluruh siswa bukan hanya yang mengalami kecemasan masa depan saja namun setiap siswa bisa lebih yakin dan terarah atas pilihan yang ada dalam dirinya. Hal tersebut tentunya akan membuat siswa merasa lebih yakin karena kesiapan yang dia miliki setelah mendapatkan bantuan dan pengarahan dari adanya pelaksanaan layanan bimbingan karir di sekolah.

Hal yang dapat di lakukan untuk menanggapi banyaknya permasalahan tersebut yakni perlu adanya penangan dalam bentuk pelaksanaan layanan yang di berikan oleh guru BK sebagai wadah atau tempat bercerita dalam menghadapi berbagai permasalahan dan kekhawatiran siswa. Penangan siswa yang memiliki permasalahan kecemasan masa depan bertujuan untuk memberikan kesempatan pada siswa agar mendapatkan arahan melalui layanan bimbingan karir. Bimbingan karir merupakan layanan bantuan, dan pendekatan terhadap individu (peserta didik) untuk membantu mereka mengenal dan memahami diri mereka sendiri, mengetahui dunia kerja, dan merencanakan kehidupannya untuk masa depan seperti yang mereka inginkan dengan bertujuan untuk membantu mereka membuat pilihan dan mengambil keputusan yang paling tepat sesuai dengan keadaan mereka, potensi dan tuntutan pekerjaan atau karir mereka<sup>8</sup>.

Dalam Firman Allah, dijelaskan bahwa setiap kesulitan pasti memiliki jalan keluar, karena sebaik-baiknya tempat untuk meminta jalan keluar adalah kepada Allah, Pencipta segala sesuatu di langit dan di bumi. Penjelasan tersebut terdapat dalam surah Al-Baqarah ayat 286,

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

yang artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa)

<sup>8</sup> Umi Rohmah, ‘Bimbingan Karir Untuk Peserta Didik Di Sekolah Dasar’, *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 16.2 (2018), 262 <<https://doi.org/10.21154/cendekia.v16i2.473>>.

*"Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepadakami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir"*

Permasalahan karir yang sering dihadapi oleh siswa adalah tidak mengetahui apa yang nantinya akan siswa jalani. Siswa sering menghadapi masalah karir karena mereka tidak bisa menentukan pilihan karir bagi dirinya. Permasalahan karir setiap siswa berasal dari kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang orientasi karir di masa depan. Dalam definisi yang luas, banyak orang hanya melihat karir sebatas pekerjaan yang diinginkan, tanpa mempertimbangkan jenjang pendidikan dan potensi dalam diri. Sebaliknya, pengetahuan karir setidaknya mengenai cita-cita dan harapan pekerjaan harus dipahami agar individu dapat merencanakan karirnya yang nanti akan di jalani demi meraih kesuksesan, baik dalam pekerjaan, sekolah, bahkan aktivitas setiap hari.

Permasalahan tersebut berdampak pada pemahaman peserta didik tentang karir sebagai cita-cita pekerjaan di masa depan. Mereka tidak menyadari bahwa sikap dan perilaku yang mereka tunjukkan saat ini, seperti pilihan mereka untuk sekolah lanjutan, ekstrakurikuler, dan kehidupan sehari-hari, berkontribusi pada pencapaian karir mereka. Saat ini, sepertinya pendidikan tidak relevan dengan karir. Sangat jelas bahwa ini adalah pemahaman yang salah dan dapat membuat dampak tidak baik di masa depan, di era modern dengan teknologi informasi yang semakin canggih individu akan di tuntut lebih tinggi untuk bersaing.

Saat di laksanakannya observasi di SMA N 5 Purwokerto di ketahui bahwa siswa yang mengalami kecemasan terhadap masa depan sering tidak fokus saat pembelajaran di kelas, lebih sering memikirkan semua hal (*overthinking*), dan tidak bersemangat seperti teman-teman lainnya, tidak percaya diri, dan akhirnya mereka sering menyendiri. Hal tersebut terjadi karena mereka cemas akan masa depannya, takut tidak dapat di terima di

universitas dengan jalur snbp, takut salah memilih jurusan, merasa takut tidak bisa menyesuaikan dengan kurikulum yang baru dan kekhawatiran karena lingkungan pertemanannya yang sangat ambisius sehingga terdapat siswa yang takut dirinya tidak mendapatkan peluang masuk universitas yang diinginkan dan takut kalah dalam persaingan. Para siswa sangat merasa khawatir akan kecemasan-kecemasan yang mereka pikirkan dan tidak memiliki solusi atas permasalahan tersebut.

Dari permasalahan dan kekhawatiran siswa disini membuat penulis tertarik apakah layanan bimbingan karir yang di berikan oleh guru BK di SMA N 5 Purwokerto dapat membantu para siswanya untuk menemukan solusi atas permasalahannya. Dengan ini penulis melakukan penelitian skripsi dengan judul **"Layanan Bimbingan Karir Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Masa Depan Di SMA N 5 Purwokerto"** dengan harapan agar siswa lebih terbantu dan terarahkan atas kecemasan karir yang mereka hadapi dan mampu untuk membuat keputusan karir dengan adanya layanan bimbingan karir di sekolah.

## **B. Penegasan Istilah**

### **1. Kecemasan Masa Depan**

Sigmund Freud menyatakan dalam teorinya bahwa kecemasan adalah komponen penting dalam sebagian besar teori kepribadian. Kecemasan merupakan kondisi psikologis atau jenis emosi yang ditunjukkan oleh ketegangan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang terkait dengan perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi di masa mendatang<sup>9</sup>. Sedangkan definisi kecemasan masa depan menurut Zaleski, yaitu suatu ketakutan, kekhawatiran, ketidakpastian, kebimbangan dan kegelisahan karena hal-hal yang kelak di masa depan tidak diinginkan dan tidak sesuai dengan harapan seseorang. Selain itu, kecemasan menghadapi masa depan dapat terjadi apabila individu tidak dapat mengatasi

---

<sup>9</sup> Hanisa Dwi Elmitia and Mamik Tri Wedawati, 'Analisa Kecemasan (Anxiety) Tokoh Ziyu Dalam Film Shadow Karya Zhang Yimou (ANALISA KECEMASAN SIGMUND FREUD)', *Jurnal Pendidikan Bahasa Mandarin UNESA*, 3.2 (2020).

kemampuan untuk masa depan apabila tidak sesuai dengan harapan individu<sup>10</sup>.

Kecemasan masa depan yang di maksud di SMA N 5 Purwokerto yaitu perasaan khawatir, gugup, tidak fokus yang di rasakan oleh beberapa siswa yang mengenai permasalahan karir dan masa depan sehingga siswa tidak dapat menentukan pilihan karirnya yang akan mereka jalani mendatang dan menyebabkan banyak pikiran negatif dalam diri, serta memperkirakan hal yang belum jelas nantinya namun akan berdampak buruk pada perilaku dan pola pikir dalam diri siswa.

## 2. Layanan Bimbingan Karir

Teori bimbingan karier menurut Donald E. Super (Fitriyani, Handayani, putri, dkk.) menganggap pilihan karir sebagai proses perkembangan. Pada dasarnya, kerja adalah konsep diri dalam teori ini. Setiap individu mempunyai konsep diri dan berusaha menerapkan konsep diri tersebut saat menentukan pekerjaan. Menurut teori Super, memilih karir yaitu tentang menyamakan antara konsep diri dan karier di masa depan, dan proses kehidupan seseorang mempengaruhi perwujudan konsep dirinya saat menentukan pilihan karirnya karena perubahan yang terjadi pada seseorang serta keadaan lingkungannya. Pilihan karir merupakan fase perkembangan seseorang, dan prosesnya dilakukan melalui penunaian tugas perkembangan. Tugas perkembangan termasuk memilih karir yang diinginkan (14-18 tahun), memilih spesifikasi karir (18-21 tahun), melaksanakan pilihan karir (21-25 tahun), dan mempertahankan pekerjaan<sup>11</sup>.

Menurut Muhammad Thayeb Manrihu layanan bimbingan karir merupakan “suatu perangkat, lebih tepatnya suatu program yang

---

<sup>10</sup> Nabila Alifika, 'HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG' (UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG, 2023).

<sup>11</sup> Siti Nur Khoiriyah and Aniek Wirastania, 'Survey Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karier Di Smp Negeri 3 Waru', *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38.1 (2021), 1-7 <<https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no1.a3334>>.

sistematik, proses-proses, teknik-teknik, atau layanan-layanan yang bertujuan memberi bantuan kepada seseorang untuk memahami atas peluang-peluang yang ada dalam pekerjaan, serta mengembangkan kemampuan dalam mengambil suatu keputusan karirnya”<sup>12</sup>.

Dapat disimpulkan dari beberapa definisi di atas bahwa layanan bimbingan karir merupakan bantuan yang di berikan kepada siswa dalam merencanakan pendidikan maupun karirnya di masa mendatang agar siswa tidak merasa akan adanya kebimbangan atas pilihan dalam dirinya.

### 3. Siswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia siswa adalah istilah bagi peserta didik atau pelajar pada akademik atau perguruan tinggi. Siswa atau peserta didik merupakan individu yang secara khusus diserahkan oleh orang tuanya untuk mengikuti pendidikan di sekolah yang bertujuan untuk menjadi individu yang berpengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, dan mandiri. Mereka dimasukkan ke dalam sistem pendidikan dan diproses dalam proses pendidikan untuk menjadi individu yang berkualitas, sesuai dengan tujuan pendidikan nasional<sup>13</sup>. Sementara Sardiman mengatakan bahwa siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa jenis pendidikan, Prof. Dr. Shafique Ali Khan mengatakan bahwa siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa jenis pendidikan<sup>14</sup>.

Siswa yang di maksud dari definisi di atas yaitu individu yang sedang berkembang dan tumbuh dan memerlukan suatu arahan yang tepat

<sup>12</sup> Yusfandaria Yusfandaria, ‘Upaya Mengembangkan Kemampuan Bakat Melalui Layanan Bimbingan Karir Dengan Strategi Problem Solving Peserta Didik Kelas X Ips.2 Sma Negeri 18 Palembang’, *Jurnal Wahana Konseling*, 2.1 (2019), 60 <<https://doi.org/10.31851/juang.v2i1.2756>>.

<sup>13</sup> Syahdan and others, ‘Peranan Perpustakaan Dalam Mendukung Proses Pembelajaran Siswa Madrasah Aliyah Ma’had Manailil Ulum Pondok Pesantren Guppi Samata’, *Maktabatun: Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*, 1.2 (2021), 48–65 <<https://ummaspul.e-journal.id/RMH/article/download/2083/658>>.

<sup>14</sup> Mardiana, Nugraha Ugi, and Setiawan Iwan Budi, ‘Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP 13 Tanjung Jabung Timur’, *Jurnal Score*, 2.1 (2022), 32–37.

yang kaitannya dengan pendidikan maupun menuntut ilmu di sekolah dan menjalankan kesehariannya untuk belajar.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan diatas maka penulis membuat rumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana Deskripsi Kecemasan Terhadap Masa Depan Yang Di Alami Oleh Siswa SMA N 5 Purwokerto?
2. Bagaimana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karir Yang Di Berikan Oleh Guru Bk Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Masa Depan?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan pada penelitian ini selaras dengan latar belakang dan rumusan masalah tersebut yaitu :

1. Untuk Mengetahui Bagaimana Kecemasan Masa Depan Yang Di Alami Oleh Siswa SMA N 5 Purwokerto.
2. Untuk Mengetahui Bagaimana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karir Yang Diberikan Oleh Guru Bk Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Masa Depan Di SMA N 5 Purwokerto.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan dengan adanya layanan bimbingan karir sebagai jalan keluar permasalahan kecemasan masa depan pada siswa SMA N 5 Purwokerto.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pengembangan oleh guru BK dalam proses pelayanan bimbingan karir. Tidak hanya itu penelitian ini juga di harapkan dapat menjadi edukasi untuk semua pembaca mengenai pentingnya bimbingan karier dalam menghadapi kecemasan masa depan yang di alami oleh individu.

## F. Kajian Pustaka

Menurut hasil dari penelusuran peneliti untuk memperoleh gambaran dengan judul yang akan di teliti. Peneliti menemukan banyak penelitian karya ilmiah yang relevan, berdasarkan penelusuran peneliti tidak menemukan judul penelitian, tema dan pembahasan yang sama dengan penelitian yang berkaitan dengan Layanan Bimbingan Karir dan Kecemasan Masa Depan Siswa maka dari itu, peneliti mengambil 5 jurnal untuk menjadi dasar dalam penelitian ini, diantaranya:

Pertama, jurnal yang berjudul "Efektifitas Bimbingan Karir Dalam Pengambilan Keputusan Karir Pada Peserta Didik Kelas XI SMK PGRI 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018" yang di tulis oleh oleh wiwin riyanti. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan Quasi Experimental Design dan menggunakan desain penelitian OneGroupPre-test and Post-test. Hasilnya yaitu layanan bimbingan karir efektif dalam pengambilan keputusan karir dengan metode konseling kelompok. Persamaan penelitian ini yaitu penanganan yang di gunakan adalah layanan bimbingan karir, kemudian perbedaanya dari masalah yang di teliti<sup>15</sup>.

Kedua, jurnal yang berjudul "Layanan Bimbingan Karir Untuk Memantapkan Keputusan karir (Study Kasus Terhadap Siswa Kelas X SMK N 1 Sumber Rebang)" yang di tulis oleh Nafisatun Nikmah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Hasil penelitian yaitu layanan bimbingan karir dilakukan dengan dua bentuk yaitu bimbingan kelompok dan bimbingan individu dengan metode langsung (ceramah diskusi) dan tidak langsung (melalui radia dan akses internet) hasilnya siswa memahami layanan bimbingan karir dan lebih yakin mengambil keputusan karir. Persamaan

---

<sup>15</sup> Wiwin Riyanti, 'EFEKTIVITAS BIMBINGAN KARIR DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMK PGRI 4 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018' (Skripsi. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden, 2017).

dengan penelitian ini yaitu menggunakan layanan bimbingan karir dengan beberapa metode yang di gunakan<sup>16</sup>.

Ketiga, jurnal yang berjudul, "Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja" yang di tulis oleh Ezra Addo Setiawan & Anniez Rachmawati Musslifah. Hasil yang di dapatkan dalam penelitian ini lebih pada faktor penyebab kecemasan pada remaja, layanan awal yang di berikan oleh sekolah sangat membantu dalam mengambil keputusan karir. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu layanan yang di berikan untuk mengatasi kecemasan karir pada siswa<sup>17</sup>.

Keempat, jurnal yang berjudul "Program Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK" yang di tulis oleh ita juwitaningrum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantatif dengan metode quasi eksperimen dengan desain nonRandomized Control Group Pretest-Posttest Design. quasi eksperimen dengan desain nonRandomized Control Group Pretest-Posttest Design. Hasil penelitian ini yaitu program bimbingan karir terbukti efektif untuk meningkatkan Kematangan karir siswa, persamaan dengan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah layanan bimbingan karir dapat membantu siswa dalam menentukan karirnya dan perbedaan dengan penelitian ini yaitu metode penelitian yang di gunakan<sup>18</sup>.

Kelima, jurnal yang berjudul "Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Karir dalam Meningkatkan Minat Siswa dalam Melanjutkan Studi Kelas XII di SMA Yadika Natar" yang di tulis oleh Defriyanto, Neti Purnamasari. Jenis peneltian adalah penelitian kuantitatif dengan metode menggunakan Design One Group Pretest – Posttest dengan hasil penelitian

---

<sup>16</sup> SUSMITA SUSMITA, 'PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KARIR TERHADAP PENINGKATAN PERENCANAAN KARIR PESERTA DIDIK SMK NEGERI 1 SINJAI' (INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI, 2022).

<sup>17</sup> Ezra Addo Setiawan and Anniez Rachmawati Musslifah, 'KECEMASAN DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER PADA REMAJA', *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1.3 (2023), 92–101.

<sup>18</sup> Ita Juwitaningrum, 'Program Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK', *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2.2 (2013), 132 <<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v2i2.2580>>.

yaitu terdapat pengaruh layanan informasi karir dalam meningkatkan kematangan karir efektif untuk meningkatkan kematangan karir pada peserta didik di madrasah aliyah qudsiyah Kotabumi lampung utara. Persamaan dengan penelitian ini yaitu layanan bimbingan karir yang di gunakan namun perbedaanya layanan bimbingan karir dalam penelitian tersebut untuk membantu memaatngkan keputusan karir sedangkan dalam penelitian ini untuk membantu mengatasi kecemasan masa depan<sup>19</sup>.

#### **G. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan yaitu susunan penulisan skripsi dalam rangka memudahkan pembaca dalam mengerti isi dari skripsi tersebut. Sehingga, dalam penulisan skripsi ini peneliti membagi menjadi lima bab diantaranya:

##### **BAB I** Pendahuluan

Mencangkup latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

##### **BAB II** Kajian Teori

Berisi tentang teori yang di gunakan dalam penelitian yaitu kecemasan masa depan (pengertian, fajtor yang mempengaruhi, aspek-aspek kecemasan), layanan bimbingan karir (pengertian, tujuan, bentuk layanan, tahapan), siswa (pengertian).

##### **BAB III** Metode Penelitian

Berisikan mengenai jenis dan pendekatan penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, dan teknik analisis data.

##### **BAB IV** Penyajian Data dan Analisis Data

Bab ini membahas tentang hasil penelitian yang berisi: 1) gambaran umum subjek, 2) Deskripsi mengenai layanan bimbingan karir dan kecemasan masa depan siswa, analisis data mengenai layanan bimbingan karir bagi kecemasan masa depan siswa.

---

<sup>19</sup> Defriyanto Defriyanto and Neti Purnamasari, 'Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Karir Dalam Meningkatkan Minat Siswa Dalam Melanjutkan Studi Kelas XII Di SMA Yadika Natar', *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3.2 (2017), 207–18.

**BAB V** Penutup

Pada bagian akhir mencakup kesimpulan dan saran. Kemudian daftar pustaka dan lampiran-lampiran.



**BAB II**  
**KAJIAN TEORI**  
**LAYANAN BIMBINGAN KARIR PADA SISWA YANG**  
**MENGALAMI KECEMASAN MASA DEPAN**

**A. Kecemasan Masa Depan**

**1. Pengertian Kecemasan Masa Depan**

Kecemasan didefinisikan menurut Sigmund Freud dalam teorinya bahwa kecemasan yaitu komponen penting dalam sebagian besar teori kepribadian. Kecemasan merupakan kondisi psikologis atau jenis emosi yang ditunjukkan oleh ketegangan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang terkait dengan perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi di masa mendatang<sup>20</sup>. Nevid, Rathus dan Greene adalah kondisi emosional yang mempunyai tanda-tanda seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang kurang menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang menggambarkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. sebagai keadaan yang gelisah, tidak pasti, merasa takut akan apa yang terjadi, atau menganggap ancaman nyata, dan pertanyaan yang tidak diketahui.

Kecemasan kerap terjadi pada setiap individu seperti pada diri siswa yaitu kecemasan mengenai masa depan dan kariernya. Kecemasan masa depan di definisikan oleh Kombado yaitu emosi buruk yang akan berdampak pada bidang kognitif, afektif dan perilaku serta sumber dari kecemasan terhadap masa depan yakni masalah pendidikan, karir, dan keluarga. Definisi lain menurut Hammad kecemasan masa depan merupakan kondisi di mana seseorang merasa takut atau khawatir akan sesuatu yang tidak diharapkan di masa depan. Ini menyebabkan siswa berperilaku, berpikir, dan menunjukkan emosi secara negatif dan mengambil tindakan yang aman untuk mengatasi kecemasan mereka.

---

<sup>20</sup> Hanisa Dwi Elmitia and Mamik Tri Wedawati, 'Analisa Kecemasan (Anxiety) Tokoh Ziyu Dalam Film Shadow (Ying; 影) Karya Zhang Yimou (ANALISA KECEMASAN SIGMUND FREUD)', *Jurnal Pendidikan Bahasa Mandarin UNESA*, 3.2 (2020).

Masa depan yang tidak jelas dapat menyebabkan kecemasan, utamanya saat seseorang merasa bingung dan tidak dapat mengendalikan masa depannya, sehingga mereka tidak dapat merencanakan masa depan dan mengambil keputusan menyebabkan kecemasan yang bertahan lama<sup>21</sup>.

Kegelisahan serta kecemasan yang terjadi pada diri siswa bisa disebabkan oleh dirinya yang belum dapat mengambil keputusan bagi karirnya di masa depan. Siswa yang belum sadar akan potensi dalam dirinya membuat mereka tidak dapat merencanakan masa depan, menyebabkan siswa merasakan kekhawatiran mengenai karirnya. Hammad menjelaskan bahwa kecemasan tersebut dapat dikaitkan dengan rencana untuk berkarir atau melanjutkan studi. Menurut Baumgartner dan Fratantoni, orang terkadang khawatir bahwa peristiwa yang tidak diinginkan dapat terjadi di masa depan atau berharap bahwa hal itu tidak akan terjadi. Dalam hal ini, mereka membayangkan perilaku yang dapat dilakukan untuk menghindari suatu bahaya yang akan datang dan membayangkan kelegaan atau perasaan senang ketika hasil yang tidak diinginkan tidak terjadi<sup>22</sup>.

Pada definisi lain menurut Pirasik, Rowell & Thompson kecemasan karir dapat menjadi penyakit fisik dan mental yang dapat menghambat kemajuan karier. Rasa takut akan masa depan dapat terjadi karena kurangnya kesadaran diri dan orientasi karir, dan tekanan dari orang tua adalah beberapa sumber kecemasan yang dapat muncul selama proses pengembangan karier. Ketakutan tersebut dapat terkait dengan rencana untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi atau berkarir. Menurut Blustein & Phillips Proses eksplorasi karir seseorang dapat dipengaruhi oleh kecemasan karir karena dapat menghalangi perilaku yang berguna dalam pengambilan keputusan karir. Hal serupa dikemukakan oleh Daniels, Stewart, Stupnisky, Perry, & LoVerso bahwa Siswa dapat

---

<sup>21</sup> Firanda Putri Maharani, Diah Karmiyati, and Dian Caesaria Widyasari, 'Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik', *Cognicia*, 9.1 (2021), 11–16 <<https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>>.

<sup>22</sup> Maharani, Karmiyati, and Widyasari.

menghindari perilaku yang berkaitan dengan penentuan karir, seperti mengikuti konseling karir atau mengumpulkan informasi tentang karir, karena kecemasan mereka<sup>23</sup>.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan adalah ketakutan dan kekhawatiran yang menyebabkan perasaan negatif sehingga sudah memperkirakan hasil yang negatif pula, dan tidak sesuai dengan harapan seseorang di masa depan nantinya yang dimana hal tersebut belum jelas yang akhirnya berdampak pada aspek kognitif, afeksi dan perilaku.

## 2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Masa Depan

West menyebutkan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan yaitu penerimaan diri atau menerima diri sendiri dengan baik yaitu bagaimana seseorang dapat menyadari dan memahami keinginan, kemampuan, kelebihan, kekurangan, dan kegagalan yang ada dalam hidup agar selalu berusaha mengembangkan diri dan menjalani hidup kedepannya dengan baik. Yonne dan Irana mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan karir meliputi :

### a. Faktor internal

Faktor internal termasuk didalamnya yaitu pikiran dan harapan seseorang tentang masa depan. seperti prinsip.

### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal kecemasan karir individu yaitu berkaitan dengan keluarga, orang tua, pasangan mtaupun orang tedekat.

### c. Lingkungan sekitar

Faktor lingkungan sekitar seperti teman, tempat kerja, masyarakat, budaya atau tradisi bahkan adat istiadat<sup>24</sup>.

Dimensi kecemasan terhadap karir masa depan menurut tsai yaitu:

### a) Kemampuan Pribadi

<sup>23</sup> Setiawan, Musslifah, and Rachmawati.

<sup>24</sup> Ahmad Razak and Harlina Hamid, 'Fenomena Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Era', 2022.

Kemampuan pribadi adalah kapasitas seseorang untuk memiliki keterampilan tertentu yang diperlukan untuk melakukan kegiatan tertentu.

b) **Keyakinan Irasional Tentang Pekerjaan**

Keyakinan irasional tentang pekerjaan didefinisikan sebagai pikiran tidak logis yang terjadi secara terus menerus tentang pekerjaan yang sedang dihadapi seseorang.

c) **Lingkungan Kerja**

Lingkungan kerja yaitu semua informasi yang berkaitan dengan pekerjaan, seperti kekhawatiran tentang pekerjaan di masa depan dan persaingan untuk mendapatkan pekerjaan.

d) **Pelatihan Pendidikan Profesional**

Pengetahuan tentang keterampilan profesional, serta pemahaman tentang harapan karir yang realistis, bersifat praktis. Aspek ini termasuk pertanyaan tentang keahlian yang dimiliki, pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat, bagaimana yang telah dipelajari digunakan, dan keterampilan profesional yang dimiliki<sup>25</sup>.

Faktor kecemasan masa depan yang di maksud dalam penelitian ini yaitu hal-hal yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan masa depan dapat terjadi dari dirinya sendiri dan lingkungannya, dari kedua hal tersebut siswa akan merasakan kecemasan akan sesuatu yang belum di jalannya.

**3. Aspek-aspek Kecemasan**

Kecemasan dapat diketahui melalui aspek-aspek kecemasan. Nevid, Rathus dan Greene membagi aspek kecemasan dalam tiga aspek, yaitu:

a. **Aspek Fisik**

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, muncul banyak keringat, kesulitan

---

<sup>25</sup> Sholeh Fikri and Erwina Rafini, 'Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi)', *Al-Irsyad Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2.2 (2020), 231–50 <<http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad>>.

berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang air kecil, jantung berdebar lebih keras, kesulitan bernafas, merasa lemas, atau pusing.

b. Aspek Kognitif

Kecemasan dapat ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan tidak bias menyelesaikan masalah, adanya rasa khawatir, ketakutan akan terjadi sesuatu dimasa depan, timbul perasaan terganggu, atau adanya keyakinan yang muncul tanpa alasan yang jelas bahwa akan segera terjadi hal yang mengerikan.

c. Aspek Perilaku

Kecemasan yang dialami seseorang dapat terlihat dari perilakunya. Perilaku individu yang mengalami kecemasan seperti mengindar dan suka menyendiri.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan yang di alami oleh individu dapat di lihat dari beberapa aspek, bisa dari aspek perilaku dan aspek fisik yang paling mudah untuk di pahami, serta aspek kognitif yang biasanya bisa di ketahui saat individu bercerita mengenai permasalahannya.

## **B. Layanan Bimbingan Karir**

### **1. Pengerian Layanan Bimbingan Karir**

Teori bimbingan karier menurut Donald E. Super (Fitriyani, Handayani, putri, dkk.) menganggap pilihan karier sebagai proses perkembangan. Pada dasarnya, kerja adalah konsep diri dalam teori ini. Setiap individu mempunyai konsep diri dan berusaha menerapkan konsep diri tersebut saat menentukan pekerjaan. Menurut teori Super, memilih karir yaitu tentang menyamakanantara konsep diri dan karier di masa depan, dan proses kehidupan seseorang mempengaruhi perwujudan konsep dirinya saat menentukan pilihan karirnya karena perubahan yang terjadi pada seseorang serta keadaan lingkungannya. Pilihan karir merupakan fase perkembangan seseorang, dan prosesnya dilakukan

melalui penunaian tugas perkembangan. Tugas perkembangan termasuk memilih karir yang diinginkan (14-18 tahun), memilih spesifikasi karir (18-21 tahun), melaksanakan pilihan karir (21-25 tahun), dan mempertahankan pekerjaan.<sup>26</sup>

Bimbingan didefinisikan oleh Djumhur dan Surya sebagai proses bantuan pada seseorang agar mencapai pemahaman dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk penyesuaian diri secara optimal kepada sekolah, keluarga, dan masyarakat. Hal tersebut diperkuat oleh E. Skill yang dikutip oleh Kahar, yang menyatakan bahwa “*guidance is the aspect of the educational service with seek to help the individual child to understand him self to understand his environment and its demands and to bring reasonable harmony between him self and his external environment*”. Artinya bahwa bimbingan adalah bagian dari pendidikan yang membantu seorang anak mengenal dirinya sendiri, mengenal lingkungannya, dan menciptakan keseimbangan antara dirinya sendiri serta lingkungan di luar dirinya<sup>27</sup>.

Dari problem yang dialami siswa tentang kecemasan masa depan, layanan yang pantas diberikan oleh guru BK yaitu layanan bimbingan karir. Pelaksanaan layanan tersebut diberikan untuk mengetahui seberapa jauh pelayanan BK membantu siswa dengan permasalahan siswa mengenai kebimbangan pilihan yang ingin di tuju dan karirnya mendatang. Definisi layanan bimbingan karir menurut Priambodo adalah suatu proses untuk membantu, memberikan layanan, dan berinteraksi dengan orang-orang (siswa/konseli). untuk memastikan bahwa orang yang terlibat mengetahui, memahami, dan memahami dunia kerja dan orientasi karir saat ini, sehingga mereka dapat merencanakan masa depannya dan membuat pilihan orientasi karir yang sesuai dengan potensi mereka. Selain itu,

---

<sup>26</sup> Siti Nur Khoiriyah and Aniek Wirastania, ‘Survey Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karier Di Smp Negeri 3 Waru’, *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38.1 (2021), 1–7 <<https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no1.a3334>>.

<sup>27</sup> Diah Mahfud, Ashari dan Utaminingsih, ‘Meningkatkan Kualitas Minds-Skill Konselor Islami Dengan Menjaga Kondisi Hati’, *Jurnal Edukasi*, 4.2 (2021), 124–35.

menurut Setiawaty, bahwa bimbing karir adalah pekerjaan profesional, ada beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh para pembimbing karir<sup>28</sup>.

Pembahasan mengenai karir tidak bisa lepas dari problematika karier. Permasalahan karir setiap siswa berasal dari kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang apa yang harus dilakukan. Seringkali, siswa atau bahkan setiap orang tidak tahu apa yang akan dan harus dilakukan. Pengetahuan tentang karir, khususnya tentang cita-cita dan harapan pekerjaan, harus dipahami sebagai tujuan akhir yang harus direncanakan dan dicapai secara bertahap dan tangga demi tangga kesuksesan, baik dalam setiap pekerjaan, sekolah, atau bahkan setiap hari. Adanya problematika tersebut harus di tangani dengan layanan bimbingan karir yang di berikan oleh guru BK di sekolah.

Menurut Murro dan Kottman, pada tingkat SMA (sederajat), pemilihan karier sudah seharusnya dimulai sejak masuk SMA karena di sekolah menengah, siswa mulai mempelajari minat dan bakatnya dan membuat keputusan penting tentang pendidikan yang akan memengaruhi pilihan karier mereka di masa depan. Bimbingan Karir sekolah sangat penting dalam merencanakan masa depan peserta didik, salah satu masalah utama yang harus diperhatikan adalah masalah perkembangan karir. Layanan bimbingan karir yang di berikan oleh guru BK bertujuan untuk membantu siswa menyesuaikan diri, memahami pendidikan lanjutan, dan memahami hubungan antara dunia kerja dan pendidikan<sup>29</sup>.

Siregar menyatakan bahwa individu yang cemas terhadap masa depannya adalah individu yang terlalu pesimis dengan apa yang akan dihadapinya dikemudian hari. Individu tersebut mengalami ketakutan yang terlalu besar tentang hal-hal yang mungkin tidak sesuai dengan keinginannya. Masa depan sering dikaitkan dengan keinginan dan harapan

---

<sup>28</sup> Devi Nurul Fikriyani, 'Perencanaan Program Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Eksplorasi Karir Siswa', *JURNAL EDUKASI Jurnal Bimbingan Konseling*, 7.1 (2021), 1–14.

<sup>29</sup> Farida Farida, Teti Sobari, and Rima Irmayanti, 'Layanan Bimbingan Karier Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Di Sma', *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3.5 (2020), 164 <<https://doi.org/10.22460/fokus.v3i5.5777>>.

seseorang untuk memiliki kehidupan yang lebih baik. Saat berpikir tentang masa depan, seseorang mungkin takut akan banyaknya perbedaan objek dan peristiwa yang mungkin terjadi. Ini membuat mereka khawatir tentang masa depan karena mereka berpikir tentang hal-hal yang belum tentu terjadi<sup>30</sup>.

Kurangnya layanan bimbingan karir menurut Kartadinata dapat menyebabkan siswa sulit menentukan pilihan karir. Oleh karena itu, guru BK harus membantu siswa dalam membuat pilihan karir. Munandir berpendapat bahwa bimbingan karir adalah cara yang dianggap sangat penting untuk membantu siswa dalam menentukan pilihan karir, dan salah satu keterampilan yang diajarkan melalui bimbingan adalah kemampuan untuk membuat pilihan<sup>31</sup>.

Layanan bimbingan karir yang di maksud dari definisi di atas yaitu sebuah layanan yang memberi arahan dan bimbingan untuk kehidupannya mendatang, serta membantu siswa yang memiliki kecemasan akan masa depan agar lebih jelas akan tujuan yang akan di capai.

## **2. Tujuan Layanan Bimbingan Karir**

Secara umum tujuan dari layanan bimbingan dan konseling yaitu sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, sebagaimana tertuang dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, yaitu untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Lalu terdapat pula tujuan khusus dari layanan bimbingan dan konseling yaitu untuk memberi bantuan pada

---

<sup>30</sup> Syuhadak, Hardjono, and Mardhiyah.

<sup>31</sup> Muhibbu Abivian, Amin Budi Amin, and Mubiar Agustin, 'Program Bimbingan Karir Untuk Mengembangkan Kemampuan Membuat Pilihan Karier Peserta Didik', *Universitas Pendidikan Indonesia*, 2016, 9–17.

siswa agar mencapai tujuan perkembangannya seperti aspek pribadi, sosial, belajar dan karir<sup>32</sup>.

Menurut Khairun layanan bimbingan karir bertujuan membantu siswa menyesuaikan diri dan mengatasi masalah karir, yaitu dengan cara:

- a. Pemahaman mendalam mengenai diri sendiri
- b. Pengenalan terhadap berbagai jenis sumber-sumber kehidupan
- c. Persiapan yang matang untuk memasuki dunia pekerjaan dan kehidupan
- d. Penempatan yang sesuai dengan bidang-bidang kehidupan tertentu
- e. Pemecahan masalah yang sehubungan dengan pekerjaan dan pola-pola kehidupan lainnya
- f. Penghargaan yang obyektif dan sehat terhadap karir<sup>33</sup>.

Tujuan utama bimbingan karir menurut Surya yaitu membantu orang memperoleh keterampilan yang mereka butuhkan untuk hidup dan mengembangkan karir yang mereka pilih dengan cara terbaik. Secara rinci tujuan bimbingan karir adalah :

- a. Mempunyai skill intelektual yang dibutuhkan untuk keberhasilan dalam berbagai bidang kehidupan.
- b. Mempunyai skill dan pemahaman, pengelolaa serta kontrol diri,
- c. Mempunyai pengetahuan atau informasi mengenai lingkungan kehidupan.
- d. Dapat berinteraksi dengan orang lain dengan baik.
- e. Dapat mengatasi permasalahan kehidupan sehari-hari.
- f. Mampu memahami serta mengamalkan ilmu agama yang berkaitan dengan karir<sup>34</sup>.

Dari penjelasan di atas kesimpulan dari tujuan bimbingan karir yaitu membantu orang mengenali bakat, potensi, dan minat mereka

---

<sup>32</sup> Lenia Sitompul, 'Meningkatkan Pemahaman Perencanaan Karir Melalui Bimbingan Karir Di Sekolah Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas Ix-1 Smp Negeri 1 Gebang Tahun 2017-2018', *Jurnal Tabularasa Pps Unimed*, 15.3 (2018), 316–27.

<sup>33</sup> Nurul Fikriyani.

<sup>34</sup> Ita Juwitaningrum, 'Program Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK', *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2.2 (2013), 132–47.

yang sesuai dengan harapan dan keinginan mereka untuk memilih karir mereka di masa mendatang.

### 3. Bentuk Layanan Bimbingan Karir

Pada layanan bimbingan karir terdapat beberapa jenis layanan bimbingan karir yang dapatm diberikan pada siswa di sekolahan diantaranya:

- a. Pertama yaitu layanan informasi tentang diri sendiri, hal tersebut mencakup:
  - 1) Kemampuan tingkat kecerdasan
  - 2) Bakat khusus dalam bidang akademik
  - 3) Minat-minat umum dan khusus
  - 4) Hasil belajar dalam berbagai bidang pendidikan beserta sfat kepribadian yang selaras dengan pekerjaan seperti kerajinan, kejujuran, keterbukaan, dan kepemimpinan
  - 5) Nilai-nilai kehidupan dan harapan mendatang
  - 6) Kemampuan khusus yang dimiliki siswa
  - 7) Kesehatan fisik dan mental
  - 8) Kematangankarir dan sebagainya.
- b. Kedua yaitu layanan informasi tentang lingkungan hidup yang sejalan bagi perencanaan karier diantaranya :
  - 1) Informasi tentang pendidikan (*educational information*)
  - 2) Informasi tentang jabatan (*vocational information*) atau informasi tentang karir (*career information*), dan lain-lain.
- c. Ketiga, Layanan penempatan adalah usaha yang membantu siswa merencanakan masa depan mereka, baik selama mereka masih di sekolah atau, maupun setelah mereka tamat sekolah, saat mereka memilih program tertentu untuk studi lanjutan atau langsung bekerja. Layanan ini bertujuan agar siswa dapat berpartisipasi dalam program studi akademik dan kegiatan non akademik yang akan membantu mereka berkembang dan membantu mereka mencapai rencana masa depannya. Mereka juga dapat berpartisipasi dalam

pekerjaan yang diharapkan cocok dengan mereka dan membuat mereka bahagia. Layanan penempatan meliputi:

- 1) Rencana masa depan
  - 2) Pembuatan keputusan
  - 3) Penyaluran pada jalur pembelajaran akademik dan program kegiatan seperti ekstrakurikuler
  - 4) Penyesuaian dan pemantapan
  - 5) Pengumpulan data untuk penelitian pada siswa yang sudah lulus sekolah
- d. Keempat, orientasi. Layanan orientasi dalam bidang pengembangan karier mencakup: tempat, lembaga, dan objek karir (kerja) seperti kantor, pabrik dan mempelajari perangkat kerja tertentu<sup>35</sup>.

Bentuk layanan bimbingan karir yang di maksud dari penjelasan di atas yaitu jenis-jenis layanan yang bertujuan agar siswa mendapatkan pelayanan yang sesuai dan solusi yang tepat dengan apa yang menjadi masalahnya.

#### 4. Tahapan Bimbingan Karir

Pada pelaksanaan layanan bimbingan karir terdapat empat pokok layanan menurut Hallen yaitu:

- a. Pertama, mempelajari dunia pendidikan, dunia kerja, dan upaya mendapatkan uang untuk memenuhi kebutuhan hidup.
- b. Kedua, mengidentifikasi dan memperkuat pemahaman diri tentang kecenderungan karier yang akan dikembangkan.
- c. Ketiga, pengembangan dan pemantapan instruksi mengenai persyaratan pendidikan dan kerja, jenis perguruan tinggi dan pekerjaan tertentu, dan latihan kerja yang sesuai dengan pilihan karir.
- d. Keempat, atau yang terakhir, mempertahankan nilai-nilai yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan siswa, serta mempertahankan

---

<sup>35</sup> Wiwik Dyah Aryani and others, 'Bimbingan Konseling Pengaruhnya Terhadap Perkembangan kecerdasan, Potensi Dan Kepribadian Siswa', *Jurnal Pendidikan Indonesia : Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 2.4 (2022) <<https://doi.org/10.59818/jpi.v2i4.232>>.

sikap yang objektif dan positif terhadap keputusan siswa untuk karirnya<sup>36</sup>.

Menurut Abubakar terdapat empat tahapan kegiatan bimbingan karir yaitu :

- a. Pemantapan pemahaman diri tentang keberlanjutan karir yang ingin dikembangkan.
- b. Keyakinan terhadap karir yang hendak di kembangkan
- c. Memantapkan diri dalam pengambilan keputusan karir yang selaras dengan kemampuan yang dimiliki.
- d. Pencarlin informasi tentang dunia pekerjaan dan usaha memperoleh penghasilan untuk memenuhi kepentingan hidup, orientasi dan informasi tentang pendidikan yang lembaga pendidikan yang lembaga pendidikan yang lembaga<sup>37</sup>.

Tahapan bimbingan karir yang di maksud dalam penelitian ini adalah proses dari pelaksanaa layanan bimbingan karir di sekolah yang di berikan kepada siswa yang mengalami permasalahan karir dan di harapkan dengan adanya layanan karir tersebut siswa terbantu untuk menemukan solusi atas permasalahan karir yang di alami.

## C. Siswa

### 1. Pengertian Siswa

Siswa didefinisikan dalam Kamus Bahasa Indonesia yaitu orang/anak yang sedang menuntut ilmu (belajar, bersekolah) utamanya pada jenjang sekolah dasar dan sekolah lanjutan. Sedangkan menurut Sardiman, definisi Siswa adalah individu yang datang ke institusi pendidikan dengan tujuan mendapatkan atau mempelajari berbagai jenis pendidikan. Siswa mengalami banyak perubahan fisik dan mental. Selain itu juga berubah dari pemikirannya yang semakin luas seperti orang

---

<sup>36</sup> Adirasa Hadi Prasetyo and Ridwan Hasim, 'Pelaksanaan Bimbingan Karier Dalam Meningkatkan Pengetahuan Karier Peserta Didik Di Smkn 1 Sumenep', *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1.2 (2021), 132–41 <<https://doi.org/10.36379/shine.v1i2.158>>.

<sup>37</sup> Devi Nurul Fikriyani and Herdi Herdi, 'Perencanaan Program Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Eksplorasi Karir Siswa', *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7.1 (2021), 1–14.

dewasa. Pada fase ini pula remaja mulai mengekspresikan dirinya secara emosional dalam rangka menjalankan peran sosialnya di masyarakat sebagai individu yang telah beranjak dewasa.<sup>38</sup>

Pada definisi lain menurut menurut Dimiyati siswa adalah subjek belajar di sekolah. Siswa mengalami tindak belajar dalam kegiatan tersebut dan merespons tindak belajar. Siswa pada umumnya tidak menyadari pentingnya belajar. Siswa sekarang memahami bahan belajar berkat informasi guru tentang tujuan belajar.<sup>39</sup> Menurut perspektif Islam, siswa/ peserta didik adalah bagian manusiawi yang sangat penting dalam proses belajar mengajar. Aziz menyatakan bahwa siswa /peserta didik merupakan individu yang terus berkembang sepanjang hidupnya. Ini mencakup tidak hanya anak-anak yang diasuh oleh orang tuanya atau anak-anak yang sedang bersekolah, tetapi juga manusia secara keseluruhan.

Siswa atau peserta didik harus memiliki kemampuan berpikir logis, rasional, dapat bertanggung jawab, dan dapat membedakan hal yang baik dan buruk. Peserta didik dalam menuntut ilmu juga harus memiliki kesabaran dalam belajar dan tidak boleh menyombongkan diri terhadap ilmu yang ia miliki. Seperti dalam surah al-Kahfi ayat 66-80, yang dapat diambil kesimpulan bahwa betapa banyak ilmu yang dimiliki seseorang tapi tidak dibenarkan untuk menyombongkannya didepan orang lain apalagi kepada Allah Swt, apabila ia sombong maka ilmu tersebut akan sia-sia<sup>40</sup>.

Jadi siswa yang di maksud dalam penelitian ini adalah individu yang sedang menuntut ilmu dan melakukan kegiatan belajar di sekolah dan kaitannya dengan pendidikan agar dapat dibimbing untuk menentukan pilihan karirnya di masa depannya.

---

<sup>38</sup> Mardiana, Ugi, and Budi.

<sup>39</sup> Syahdan and others.

<sup>40</sup> Sasmita Chairuna, Uli Ramadani Siagian, Zulkifli Dalimunthe, Robby Ardhana, 'Hakikat Peserta Didik Dalam Pendidikan Islam', *ALACRITY: Journal of Education*, 3.2 (2023), 10–18 <<https://doi.org/10.52121/alacrity.v3i2.160>>. b

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan metode ilmiah yang di gunakan untuk mendapatkan informasi mengenai tujuan tertentu. Metode penelitian berkaitan dengan prosedur, maka di dalam penelitian penulis memakai langkah-langkah sebagai berikut:

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam proposal skripsi ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Walidin, Saifullah, dan Tabrani, Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang dilakukan dalam lingkungan alami dan bertujuan untuk memahami fenomena manusia atau sosial dengan menghasilkan gambaran yang mendalam dan kompleks, melaporkan perspektif terinci dari berbagai sumber informan.<sup>41</sup>

Pendekatan kualitatif ini lalu di analisis menggunakan analisis Fenomenologi Edmud Husserl (1859-1938) yang memfokuskan pada sesuatu yang terjadi baik pada kesadaran individu, pengalaman serta kesadaran terhadap sesuatu. Sesuatu dalam hal ini yaitu objek pengalaman individu<sup>42</sup>.

Maka dari itu metode yang di gunakan oleh peneliti yaitu metode kualitatif melalui pengamatan langsung di SMA N 5 Purwokerto dan wawancara secara langsung kepada guru BK serta siswa yang mengalami kecemasan masa depan.

##### **a. Jenis Penelitian**

Penelitian ini memiliki jenis penelitian lapangan. Menurut Bevandan sharon, field study atau study lapangan yaitu metode embelajaran melalui pengumpulan data secara langsung melalui

---

<sup>41</sup> Muhammad Rijal Fadli, 'Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif', *Humanika*, 21.1 (2021), 33–54 <<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>>.

<sup>42</sup> Jonathan A Smith, 'Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset', *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 2009.

pengamatan, wawancara, mencatat, atau mengajukan pertanyaan-pertanyaan<sup>43</sup>. Dalam penelitian ini penulis secara langsung melaksanakan penelitian di lapangan yaitu pada guru BK dan siswa SMA N 5 Purwokerto.

Dalam penelitian ini penulis secara langsung melaksanakan penelitian di lapangan yaitu di SMA N 5 Purwokerto.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat penelitian**

Tempat penelitian dilaksanakan di SMA N 5 Purwokerto dengan bertemu langsung dengan keenam subjek.

### **2. Waktu penelitian**

Waktu pelaksanaan dimulai dari tanggal 29 Februari 2024 hingga selesai.

## **C. Subjek dan Objek Penelitian**

### **1. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan tujuan dapat memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian, Adapun kriteria inklusi yang peneliti ambil yaitu:

#### **a. Kriteria subjek penelitian guru BK :**

- 1) Berprofesi sebagai guru BK di SMA N 5 Purwokerto
- 2) Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan

#### **b. Kriteria subjek penelitian siswa :**

- 1) Siswa kelas X dan XI yang bersekolah di SMA N 5 Purwokerto
- 2) Usia 16-19 tahun
- 3) Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan
- 4) Pernah mendapatkan layanan bimbingan karir dalam kurun waktu januari-mei 2024

Dari kriteria di atas kemudian didapatkan enam subjek, diantaranya :

Tabel 1 : Data subjek

Subjek	Jenis Kelamin	Profesi	Domisili
--------	---------------	---------	----------

<sup>43</sup> Syardiansah Syardiansah, 'Eksplorasi Kemanfaatan Field Study Bagi Peningkatan Kompetensi Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Samudra)', *Jurnal Samudra Ekonomi Dan Bisnis*, 9.1 (2018), 11–20 <<https://doi.org/10.33059/jseb.v9i1.457>>.

DN (32)	L	Guru BK	Banyumas
NM (31)	P	Guru BK	Purwokerto
KJB (17)	P	Pelajar	Sokaraja
AC (16)	L	Pelajar	Purwokerto
ADA (15)	L	Pelajar	Purwokerto
SPS (15)	L	Pelajar	Purwokerto

## 2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah hal yang di teliti dalam penelitian. Dalam pendapat Nyoman Kutha Ratna bahwa objek merupakan gejala yang terdapat di sekitar lingkungan manusia. Berdasarkan sumbernya, menurut spradey terdapat 3 elemen dalam penelitian kualitatif yaitu : tokoh (*actor*), kegiatan (*activity*), dan tempat (*place*)<sup>44</sup>. Objek dalam penelitian ini yaitu layanan bimbingan karir yang di berikan pada siswa yang mengalami kecemasan masa depan.

## D. SUMBER DATA

### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu data yang didapatkan secara langsung dari subjek penelitian, sehingga data itu bersifat akurat serta lebih rinci. Peneliti mengumpulkan data primer untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian<sup>45</sup>.

Peneliti mengambil enam subjek untuk di wawancarai berdasarkan kriteria yang telah di tentukan oleh peneliti. Sumber primer dalam penelitian ini yaitu dua guru BK dan empat siswa dari SMA N 5 Purwokerto.

### 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang didapatkan oleh peneliti melalui beragam sumber yang telah ada. Data sekunder digunakan untuk

<sup>44</sup> Hardani Hardani and others, 'Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif' (Pustaka Ilmu, 2020).

<sup>45</sup> Wahyu Purhantara, 'Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis', 2010.

menjadi data informasi dalam mendukung dari data primer yaitu seperti literature, penelitian terdahulu dan yang lainnya<sup>46</sup>.

## E. Metode Pengumpulan Data

### 1. Observasi

Observasi pada penerapannya hanya sebagai teknik paling awal dan mendasar dalam penelitian, namun termasuk dalam teknik yang sering di pakai. Menurut pendapat Gardner observasi kualitatif digunakan untuk memahami latar belakang dengan fungsi yang berbeda antara yang objektif, interpretatif, interaktif dan interpretatif grounded<sup>47</sup>.

Observasi dalam penelitian ini adalah observasi secara langsung yang di lakukan di SMA N 5 Purwokerto dan observasi dengan keenam subjek dengan mengamati setiap peristiwa lalu di catat dan di analisis. Hasil observasi menunjukan ke enam subjek diantaranya dua guru BK dan empat siswa dari SMA 5 Purwokerto

Observasi dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali di SMA N 5 Purwokerto yaitu pada Kamis 4 April 2024, dan pada Selasa 7 Mei 2024 lalu observasi di lakukan pada subjek di hari Senin 10 juni 2024 , di lakukan secara bergantian pada setiap subjeknya.

### 2. Wawancara

Menurut Saroso wawancara merupakan salah satu yang paling banyak di gunakan untuk mengumpulkan data penelitian kualitatif<sup>48</sup>. Dalam penelitian wawancara menjadi salah satu tahapan yang paling penting, karena dengan bertanya secara langsung kepada subjek yang diteliti dapat membuat jawaban lebih akurat. Bentuk wawancaranya yaitu stuktur dengan beberapa pertanyaan yang di ajukan kepada subjek, dan semi struktur dengan menggali informasi saat observasi.

---

<sup>46</sup> M Iqbal Hasan, 'Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya' (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002).

<sup>47</sup> Hasyim Hasanah, 'Teknik-Teknik Observasi', 21–46.

<sup>48</sup> Zhahara Yusra, Ruffan Zulkarnain, and Sofino Sofino, 'Pengelolaan Lkp Pada Masa Pendmik Covid-19', *Journal Of Lifelong Learning*, 4.1 (2021), 15–22  
<<https://doi.org/10.33369/joll.4.1.15-22>>.

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara langsung dan pada waktu yang sama secara bergantian pada Selasa 28 Mei 2024 dan Senin 10 Juni 2024.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pengumpulan informasi atau data dengan menggunakan dokumen foto yang diambil secara langsung di lapangan<sup>49</sup>. Jadi dokumentasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pengambilan foto saat wawancara dan observasi dengan subjek penelitian.

Dokumentasi dalam penelitian ini yaitu berupa remakanvoice note dan pengambilan foto saat wawancara serta observasi penelitian sebagai bukti pendukung.

### F. Teknik Analisis Data

#### 1. Reduksi Data

Reduksi data yaitu proses pemilihan, pemusatan atau pemfokusan serta penyederhanaan segala bentuk informasi yang mendukung data penelitian dan diperoleh serta dicatat selama proses penelitian data di lapangan<sup>50</sup>. Data yang kita peroleh saat wawancara dilapangan masih harus diolah untuk bisa menjadi data sesuai keinginan penelitian. Pada proses ini kita akan memilah dan menganalisis, supaya mendapatkan hasil yang matang dan utuh.

#### 2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan kegiatan menyusun kumpulan informasi dengan cara mengumpulkan untuk menarik kesimpulan dan mengambil tindakan<sup>51</sup>. Bentuk penyajian data kualitatif berupa teks naratif, seperti catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, dan tabel.

<sup>49</sup> Najila Indah Nurani, Din Azwar Uswatun, and Luthfi Hamdani Maula, 'Analisis Proses Pembelajaran Matematika Berbasis Daring Menggunakan Aplikasi Google Classroom Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal PGSD*, 6.1 (2020), 50–56 <<https://doi.org/10.32534/jps.v6i1.1151>>.

<sup>50</sup> Pendidikan Agama, Islam Di, and M A N Medan, 'Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Agama Islam Di MAN 1 Medan', *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran: JPPP*, 3.2 (2022), 147–53 <<https://doi.org/10.30596/jppp.v3i2.11758>>.

<sup>51</sup> Ahmad Rijali, 'Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin', 17.33 (2018), 81–95.

### 3. Verifikasi Data

Verifikasi adalah upaya mencari, menguji, memeriksa kembali, atau memahami makna, keteraturan, pola, penjelasan, alur, sebab akibat, atau preposisi<sup>52</sup>. Dalam proses ini verifikasi dilakukan dengan melakukan peninjauan kembali kebenaran dari hasil penelitian sudah berkaitan dengan judul atau masalah yang diteliti



---

<sup>52</sup> Jurusan Pendidikan, Jasmani Kesehatan, and Fakultas Ilmu Keolahragaan, 'Sustiyo Wandu □ □ Tri Nurharsono , Agus Raharjo', 2.8 (2013), 524–35.

## **BAB IV**

### **PENYAJIAN DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum SMA N 5 Purwokerto**

##### **1. Profil SMA N 5 Purwokerto**

SMAN 5 Purwokerto adalah sebuah lembaga sekolah SMA negeri yang lokasinya berada di Jl. Gereja No. 20 Purwokerto, Kab. Banyumas. SMA negeri ini didirikan pertama kali pada tahun 1991. Saat sekarang SMA Negeri 5 Purwokerto memakai panduan kurikulum Merdeka Belajar. SMA N 5 Purwokerto dibawah kepemimpinan seorang kepala sekolah yang bernama ibu Erlie Retnoviyanti, M.Pd. SMAN 5 Purwokerto terakreditasi grade A dengan nilai 93 (akreditasi tahun 2021) dari BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional) Sekolah/Madrasah. Fasilitas yang di miliki oleh SMA N 5 Purwokerto diantaranya memiliki 36 buah ruang kelas, 1 perpustakaan, 1 laboratorium IPA, 1 laboratorium bahasa, 1 laboratorium komputer dan 1 laboratorium IPS. Fasilitas yang di miliki oleh sekolah dapat menunjang siswa siswi agar lebih nyaman saat jam pembelajaran.<sup>53</sup>

##### **2. Bimbingan Konseling SMA N 5 Purwokerto**

Menurut Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014, Bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, berkelanjutan, dan terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik atau konseli untuk mencapai kemandirian dalam wujud kemampuan untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan diri secara bertanggung jawab untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup mereka.

Layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan di SMA Negeri 5 Purwokerto memiliki banyak tantangan, baik secara internal maupun eksternal. Beberapa masalah internal yang muncul di sekolah

---

<sup>53</sup> sman5purwokerto.sch.id

adalah penyesuaian siswa atau konseli dengan akademik di sekolah karena mereka berasal dari berbagai SMP, mulai dari SMP negeri hingga SMP swasta. SMA Negeri 5 Purwokerto adalah sekolah unggulan yang menerima siswa dari zonasi, prestasi, afirmasi, dan perpindahan orang tua. Selain penyesuaian akademik, siswa atau konseli juga menghadapi kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan pergaulan sosial di sekolah, ketidakmatangan dalam menentukan pilihan karier mereka, dan masalah lainnya.

Dari sisi eksternal, siswa atau konseli yang berbeda dalam rentang usia perkembangan remaja dan berbeda dalam perubahan zaman. Salah satu faktor utama dalam pertumbuhan siswa atau konseli adalah kemajuan teknologi dan komunikasi. Selain tentunya memiliki efek positif, efek negatifnya juga tidak dapat dihindari. Sebagai contoh, akses tak terbatas ke dunia maya sering menjadi budaya instan untuk mencari dan mengolah informasi, fitur-fitur gadget yang menarik membuat siswa atau konseli kecanduan bermain gadget, dan bahkan munculnya pornografi.

Oleh karena itu, dengan berbagai keunggulan yang dimiliki dan juga problematika yang dihadapi, layanan bimbingan dan konseling yang akan diselenggarakan di SMA negeri 5 Purwokerto berkomitmen untuk membantu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh siswa termasuk juga membantu siswa memaksimalkan bakat dan minat mereka. Dalam dokumen ini, rancangan program yang rinci menunjukkan komitmen untuk memberikan bimbingan dan layanan konseling yang berkualitas tinggi kepada siswa di SMA Negeri 5 Purwokerto.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa guru BK di SMAN 5 Purwokerto sangat memfasilitasi siswanya yaitu dengan cara menyediakan berbagai layanan yang di berikan bagi siswa agar siswa dapat merasa memiliki tempat untuk mencari jalan keluar atas segala permasalahannya atau hal-hal menggali informasi bisa mengenai karir, pendidikan maupun berbagai hal yang ingin mereka ketahui.

### 3. Sarana Prasana BK di SMA N 5 Purwokerto

SMA Negeri 5 Purwokerto merupakan sekolah yang menyediakan banyak layanan untuk memfasilitasi siswanya. Dukungan yang di berikan oleh guru BK juga cukup baik, dapat terlihat dari sarana dan prasarana yang dimiliki, kegiatan ekstrakurikuler yangberagam, serta guru-guru yang sangat mendukung kegiatankegiatan peserta didiknya.

Sarana dan prasarana yang di miliki SMA N 5 Purwokerto diantaranya :

#### a. Ruang Bimbingan Dan Konseling

Salah satu sarana penting yang turut mempengaruhi keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, dengan memperhatikan prinsip bimbingan dan konseling, adalah ruang bimbingan dan konseling di SMA Negeri 5 Purwokerto. Ruang ini terletak di lorong depan bangunan sekolah, sehingga mudah diakses, tidak terlalu terbuka, dan memiliki ruang yang cukup luas dengan berbagai fasilitas yang cukup memadai untuk memastikan bahwa siswa dapat menggunakannya dengan mudah dan merasa nyaman saat proses bimbingan dan konseling.

Di SMA Negeri 5 Purwokerto, terdapat ruang bimbingan dan konseling yang menunjang diantaranya seperti ruang tamu, ruang kerja, ruang administrasi, ruang konseling individual, bimbingan dan konseling kelompok, dan ruang biblioterapi.

#### b. Fasilitas Lain

- 1) Dokumen program bimbingan dan konseling
- 2) Metode pengumpulan data meliputi tes intelegensi, bakat, dan minat, dan teknik non-tes. Teknik non-tes termasuk biodata siswa atau konseli, AKPD (Analisis Kebutuhan Peserta Didik), AUM (Analisis Ungkap Masalah), anekdot, format satuan pelayanan, pelaksanaan pelayanan, dan format evaluasi.
- 3) Penunjang administrasi dan teknis dalam bentuk buku, file, dan kartu

#### 4. Visi Misi BK SMA N 5 Purwokerto

##### a. Visi

“Terwujudnya BK sebagai wahana pengembangan potensi menuju siswa yang unggul dalam prestasi, luhur dalam budi pekerti berlandaskan keimanan dan ketaqwaan”

##### b. Misi

- 1) Mengelola BK berdasarkan kaidah akademis dan etika profesional.
- 2) Mengoptimalkan pelaksanaan layanan dasar, perencanaan individu, layanan responsif dan dukungan sistem.
- 3) Melaksanakan pelayanan BK sesuai dengan fungsi, asas dan prinsip BK secara profesional.
- 4) Melaksanakan kolaborasi dan sinergitas kerja antara komponen internal dan eksternal
- 5) Memfasilitasi siswa mencapai kematangan dan kemandirian serta mampu menjalankan tugas perkembangan dalam kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karir secara utuh dan optimal.

#### 5. Komponen Program BK Di SMA N 5 Purwokerto

##### a. Layanan Dasar

Layanan dasar merupakan proses memberikan bantuan kepada seluruh siswa atau konseli dalam pengembangan sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir sebagai bagian dari perkembangan siswa. Bimbingan klasik, bimbingan kelompok, dan penggunaan media tertentu adalah beberapa pendekatan layanan dasar yang dapat digunakan. Materi layanan dasar dapat dibuat berdasarkan hasil evaluasi kebutuhan, asumsi teoritik yang dianggap membantu kemandirian, dan kebijakan pendidikan yang harus diketahui oleh siswa atau konseli.

##### b. Layanan Perencanaan Individual

Layanan peminatan dan perencanaan individual adalah proses yang membantu siswa dan siswa kelas dalam membuat dan menerapkan rencana pribadi, sosial, pendidikan, dan karir. Tujuan utama layanan ini

adalah membantu siswa melihat dan memahami bagaimana mereka berkembang dan berkembang, serta mengambil tindakan proaktif berdasarkan informasi yang mereka terima. Pelayanan peminatan mencakup pemilihan dan penetapan minat (dalam kelompok mata pelajaran, mata pelajaran, atau lintas minat), pendampingan permintaan, pengembangan dan penyaluran minat, evaluasi, dan tindak lanjut. Strategi layanan peminatan termasuk bimbingan klasik, bimbingan kelompok, konseling individual, dan konsultasi. Pada satuan pendidikan, guru bimbingan dan konseling atau konselor berkolaborasi dengan pendidik, bertanggung jawab untuk mengkoordinasikan layanan peminatan, dan memberikan informasi yang luas dan mendalam tentang kelanjutan pendidikan dan dunia kerja sampai penetapan dan pemilihan studi lanjut.

c. Layanan Responsif

Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa atau konseli yang memiliki kebutuhan dan permasalahan yang memerlukan bantuan segera. Layanan responsif berisi menangani masalah sosial, karier, belajar, dan pribadi.

d. Dukungan Sistem

Dukungan sistem adalah pelayanan dan kegiatan manajemen, tata kerja infrastruktur, dan pengembangan keprofesionalan guru bimbingan dan konseling atau konselor secara berkelanjutan yang secara tidak langsung membantu siswa atau konseli dan membantu mereka berkembang dengan lancar. Kegiatan administrasi yang termasuk pelaksanaan dan penanganan asesmen termasuk juga dalam dukungan sistem. Setelah guru bimbingan dan konseling atau konselor menentukan komponen layanan, waktu yang diperlukan untuk masing-masing nantinya dipertimbangkan oleh komponen layanan.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Buku Panduan Rencana Pelaksanaan Guru BK SMA N 5 Purwokerto

## **B. Gambaran Umum Informan**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK dan 4 siswa di SMA N 5 Purwokerto pada hari Senin, 10 Juni 2024 memperoleh hasil sebagai berikut :

### **1. Data Subjek NM**

#### **a. Identitas Diri**

Subjek NM merupakan seorang guru BK di SMA N 5 Purwokerto dengan gelar S. Pd. Ibu NM mengampu pembelajaran BK di kelas XI. Beliau saat ini berdomisili di Perum Kalimasada, blok ampel 17 Purwokerto. Ibu NM sudah menjadi guru BK selama 3 tahun di SMA N 5 Purwokerto.

### **2. Data Subjek DN**

#### **a. Identitas Diri**

Subjek DN merupakan seorang guru BK di SMA N 5 Purwokerto dengan gelar S. Psi. Bapak DN mengampu pembelajaran BK di kelas X. Beliau saat ini berdomisili di Karang Klesem, Pekuncen, Kabupaten Banyumas. Bapak DN sudah menjadi guru BK selama 3 tahun di SMA N 5 Purwokerto.

### **3. Data Subjek**

#### **a. Identitas Diri**

Subjek TR merupakan seorang guru BK di SMA N 5 Purwokerto dengan gelar S. Pd. Ibu TR mengampu pembelajaran BK di kelas XII. Beliau saat ini berdomisili di Pasir Lor, Karang Lewas, Purwokerto. Ibu TR sudah menjadi guru BK selama 6 tahun di SMA N 5 Purwokerto.

### **4. Data Subjek KJB**

#### **a. Identitas Diri**

Subjek KJB merupakan seorang siswa yang masih aktif bersekolah di SMA N 5 Purwokerto dan sedang berada di kelas XI. KJB saat ini berdomisili di Karang Kedawung, Sokaraja. KJB merupakan anak yang

ceria dan suka berbagi cerita dengan orang tuanya, keluarganya sangat harmonis dan orang tuanya sangat memperhatikan KJB<sup>55</sup>.

**b. Gambaran kecemasan KJB**

Kecemasan yang di alami KJB terkait dengan kekhawatirannya tidak bisa menyesuaikan dengan kurikulum yang ada di sekolah, kekhawatirannya dalam menentukan pilihan karir karena dirinya tidak yakin akan potensi dalam dirinya dilihat dari nilai-nilainya yang tidak stabil, serta KJB jadi sering murung, menyendiri dan tidak percaya diri<sup>56</sup>.

**5. Data Subjek AC**

**a. Identitas Diri**

Subjek AC merupakan seorang siswa yang masih aktif bersekolah di SMA N 5 Purwokerto dan sedang berada di kelas XI. AC saat ini berdomisili di Jln. Kolonel Sugiono, Purwokerto. Ac termasuk anak yang pendiam di rumah tetapi ceria bersama teman-temannya, dia selalu memendam perasaanya sendiri dan jarang mengatakan pada orang tuanya, karena dirumah ac juga tinggal hanya bersama eyangnya dan jauh dari orang tuanya.

**b. Gambaran kecemasan AC**

Kecemasan yang di alami KJB terkait dengan kekhawatirannya tidak bisa menyesuaikan dengan kurikulum yang ada di sekolah, kekhawatirannya dalam menentukan pilihan karir karena dirinya tidak yakin akan potensi dalam dirinya karena melihat teman-temannya yang lebih unggul dari AC. Kekhawatiran yang di alami AC membuatnya sering merasa tidak fokus dalam pembelajaran di kelas, gugup, tidak percaya diri.

---

<sup>55</sup> Hasil Wawancara Dengan KJB Pada 12 Juli 2024

<sup>56</sup> Hail Wawancara dengan AC Pada 12 Juli 2024

## 6. Data Subjek ADA

### a. Identitas Diri

Subjek ADA merupakan seorang siswa yang masih aktif bersekolah di SMA N 5 Purwokerto dan sedang berada di kelas X. ADA saat ini berdomisili di Jln jendral Sutoyo, Purwokerto.

### b. Gambaran kecemasan ADA

ADA merupakan siswa yang sering tidak masuk sekolah di karenakan dia merasa ingin tidak sekolah dan hanya ingin bekerja, keinginannya di sebabkan karena dirinya memiliki permasalahan ekonomi. ADA ingin seperti teman-temannya yakni merencanakan karir study lanjutan setelah SMA namun dia berfikir untuk bekerja saja atau membuka usaha karena tidak memiliki biaya hal tersebut membuat ADA cemas dalam menentukan pilihan karir karena keterbatasan ekonomi.

## 7. Data Subjek SPS

### a. Identitas Diri

Subjek SPS merupakan seorang siswa yang masih aktif bersekolah di SMA N 5 Purwokerto dan sedang berada di kelas X. SPS saat ini berdomisili di Purwokerto Selatan.

### b. Gambaran kecemasan SPS

Kecemasan yang di alami SPS yaitu perbedaan keinginan dengan orang tua, SPS khawatir jika dia melankutkan keinginannya dalam menjalani karirnya di masa depan tidak mendapatkan dukungan baik yang nantinya menyebabkan dirinya akan puutus di tengah jalan dan mengecewakan orang tua.

## C. Deskripsi Kecemasan Masa Depan Siswa

Kecemasan masa depan umumnya terjadi pada individu yang belum yakin dalam menentukan pilihan karirnya. Menurut Sigmund Freud dalam teorinya kecemasan merupakan kondisi psikologis atau jenis emosi yang ditunjukkan oleh ketegangan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang terkait dengan perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi di masa mendatang. Sumber dari kecemasan terhadap masa depan menurut Kombado yakni

masalah pendidikan, karir, dan keluarga. Kecemasan Masa depan yang dialami oleh siswa SMA N 5 Purwokerto yaitu mengenai kekhawatiran tidak mendapatkan peluang masuk ke universitas yang dingiinkan, bingung untuk mengambil jurusan dan bingung untuk memulai usaha untuk bekerja jika tidak kuliah karna siswa belum memiliki arahan yang tepat. Menurut Yonne dan Irana mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan karir meliputi :

### 1. Faktor internal

Siswa SMA N 5 Purwokerto yang mengalami kecemasan masa depan biasanya bersumber dalam dirinya sendiri, pikiran-pikiran yang belum tentu terjadi di masa depan menjadi hal negatif yang menyebabkan adanya kekhawatiran berlebih dalam diri siswa.

### 2. Faktor Eksternal

Pada faktor eksternal yang menyebabkan adanya kecemasan pada diri siswa yaitu berkaitan dengan keluarga maupun orang terdekat, Hal tersebut biasanya adanya perbedaan keinginan dari siswa dan orang tua sehingga siswa tidak yakin untuk mengambil keputusan.

*“Keinginan saya berbeda kak dengan orang tua, saya ingin kuliah tapi orang tua saya pengennya saya saji tni/polisi makanya saya bingung padahal kan semua itu butuh persiapan kan kak” (subjek SPS)<sup>57</sup>*

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa perbedaan keinginan antara diri siswa dan orang tuanya akan membuat siswa merasa khawatir dan cemas karna dirinya belum yakin untuk mengambil keputusan tetapi nantinya yang akan di hadapi harus di siapkan dari sekarang.

### 3. Lingkungan sekitar

Pada dasarnya lingkungan siswa yaitu mengenai teman-temannya, faktor tersebut juga dapat mempengaruhi siswa terlalu khawatir akan masa depannya. Siswa yang memiliki kecemasan masa depan mengenai karir takut

---

<sup>57</sup> Hasil Wawancara dengan SPS pada tanggal 10 Juni 2024

jika dirinya tidak mendapatkan peluang karena teman-temannya lebih unggul darinya.

Siswa yang mengalami kecemasan, menurut Nevid, Rathus dan Greene bisa dilihat dari tiga aspek yaitu : 1) Aspek Fisik, Hal tersebut seperti yang di alami oleh KJB yang selalu merasa jantungnya berdetak lebih kencang dari biasanya saat akan ulangan harian dan saat pembagian nilai, dia juga merasa sedikit lemas karena dirinya yang sangat gugup, 2) Aspek Kognitif, pada aspek ini hampir dialami oleh KJB, AC, ADA dan SPS, mereka sering merasa tidak percaya diri, sulit berkonsentrasi, tidak fokus, dan sering merasa ketakutan yang berlebihan, hal tersebut di ungkapkan saat mereka sedang mendeskripsikan kecemasan yang mereka alami masing-masing. Dan yang terakhir 3) Aspek Perilaku, seperti yang di alami oleh KJB dan ADA, KJB lebih sering menyendiri dan Ada juga lebih sering merenung sendiri, terkadang nangis di kamar, dan emosinya tidak terkontrol<sup>58</sup>.

Kecemasan masa depan yang di alami oleh siswa beragama dan memiliki tingkatannya masing-masing, deskripsi kecemasan masa depan yang di alami oleh siswa diantaranya:

#### 1. Deskripsi Kecemasan Masa depan KJB

Subjek KJB merasa khawatir tidak bisa menyesuaikan kurikulum di sekolah, melihat nilai dia waktu kelas X tidak stabil dan kalah jauh dengan teman-temannya membuat KJB tidak yakin dalam menentukan pilihannya nanti dalam mengambil jurusan di universitas. mengikuti Lalu lingkungan pertemanannya sangat ambisius sehingga membuat KJB semakin takut dan khawatir tidak dapat masuk peringkat *eligible* dan tidak dapat mendaftar di universitas dengan jalur snbp.

Kekhawatiran yang di alami KJB membuatnya tidak fokus saat pembelajaran di kelas, selalu gugup dan gemetar saat overthinking mengenai pilihan karirnya yang ingin dia ambil, dia juga menjadi anak yang suka menyendiri, murung, takut jika tidak mendapatkan peluang untuk masuk di universitas yang dia inginkan.

---

<sup>58</sup> Hasil wawancara dengan KJB, AC, ADA, SPS pada 10 Juni 2024

*”Saya takut kak tidak bisa menyesuaikan dengan kurikulum yang sekarang takut nilai saya tambah jelek karena tidak bisa menyesuaikan, saya sekarang juga jadi sering overthinking sampe gemetar kak karena takut tidak mendapatkan peluang buat masuk universitas kan teman-teman saya jauh lebih unggul, di kels juga jadi kurang fokus sama pelajaran , saya bingung kak”<sup>59</sup>*

Dari hasil wawancara di atas, yang di maksud kecemasan pada diri KJB yaitu kekhawatiran berlebihan mengenai program study lanjutan dan karirnya di masa depan, hal tersebut membuat KJB tidak fokus di kelas, selalu merasa gelisah, dan nilainya pun menajdi tidak stabil.

Indikator kecemasan yang KJB yaitu terlihat dari fisik, dia sering merasa gemetar, gugup, dari perilaku KJB yang dulunya anak ceria dan suka bersama teman-temannya, sekarang lebih suka murung sendirian. Dapat terlihat bahwa kecemasan yang di alami oleh KJB karena faktor internal dalam dirinya yang tidak percaya diri padahal dia mampu jika tetap berusaha dan faktor lainnya dari luar yaitu kecemasan mengenai apa yang telah di capai oleh teman-temannya membuat dia merasa tertinggal.

## 2. Deskripsi Kecemasan Masa depan AC

Subjek AC merupakan siswa kelas XI, AC merupakan siswa yang sangat ceria dan memiliki banyak teman di sekolah. Teman-teman AC sangat aktif dan bersemangat jika berkaitan mengenai pembelajaran maupun hal-hal mengenai pendidikan. Namun hal tersebut yang membuat AC khawatir dan cemas mengenai apa yang ingin dia cita-citakan. Tetapi AC juga masih bimbang untuk nantinya setelah lulus sekolah melanjutkan ke universitas mana dan jurusan apa yang sesuai dengan dirinya.

Perasaan khawatir dan cemas mengenai karir di masa depan sudah mulai muncul setelah semester awal kelas XI, AC awalnya merasa gugup dan takut saat semua teman-temannya sudah mempersiapkan diri dengan maksimal yaitu dengan nilai-nilai mereka yang semakin meningkat dan mereka sudah mampu memutuskan pilihan mereka untuk melanjutkan kuliah, sedangkan AC masih merasa bingung dalam menentukan pilihan jurusan dan universitas yang tepat.

---

<sup>59</sup> Hasil Wawancara dengan KJB pada tanggal 10 Juni 2024

*”Saya tuh merasa tertinggal banget kak dari teman-teman yang lain. Kayanya teman-teman saya sudah tau nantinya mau kuliah dimna dan mengambil jurusan apa tapi disini saya malah masih bingung jadinya saya khawatir nantinya tidak bisa mendapatkan peluang masuk ke universitas dan saya juga masih belum tau ingin mengambil jurusan apa”<sup>60</sup>*

Dapat di simpulkan dari penjelasan di atas bahwa kecemasan yang kerap dialami oleh AC yaitu berupa kekhawtairan akan hal yang belum pasti nantinya, tetapi hal tersebut terjadi karna faktor lingkungannya yang bukannya membuat dia lebih bersemangat lagi namun membuat dia *down* dan tidak percaya diri untuk melangkah kedepannya. Inikator kecemasan dalam diri AC yaitu dirinya sering merasa gugup, tidak fokus dalam pelajaran, tidak percaya diri, namun tidak terliha secara fisik mengenai kecemasan yang di alami oleh AC.

Pada dasarnya faktor lingkungan yang lebih unggul maupun teman yang ambisius seharusnya membuat motivasi dalam diri siswa untuk lebih bisa belajar lagi dan berjuang dengan sungguh-sungguh kedepannya. Namun AC lebih mengambil nilai negatifnya untuk dirinya yang menyebabkan dia merasa jauh dari teman-temannya dan merasa tidak setara, padahal sebenarnya dia mampu untuk berjuang bersama teman-temannya bersama agar mencapai tujuan yang baik nantinya.

### 3. Deskripsi Kecemasan Masa depan ADA

ADA merupakan Siswa kelas X, ADA termasuk siswa yang pendiam, dia lebih suka menyendiri, ADA juga termasuk siswa yang jarang masuk ke sekolah, hal tersebut membuat dia ketinggalan jauh dari teman-temannya mengenai masalah nilai dan pengetahuan pembelajaran di kelas. Guru BK juga sempat *home visit* di rumahnya untuk memastikan mengapa ADA jarang sekali masuk ke sekolah. Di ketahui bahwa Alvatah jarang masuk sekolah karena dia memiliki masalah ekonomi keluarga.

Masalah yang dimiliki dirinya membuat dia jarang bergaul dengan teman-temannya dan dia merasa tidak percaya diri, karena kelakuan ADA yang jarang masuk sekolah membuat nilai dia tidak bagus dan tertinggal

---

<sup>60</sup> Hasil Wawancara dengan AC pada tanggal 10 Juni 2024

jauh pelajaran di sekolahnya. Hal tersebut selaras apa yang di katakan olehnya,

*”Sebenarnya saya memang jarang masuk sekolah kak, guru BK juga pernah kerumah saya untuk mengetahui alasan saya masuk sekolah, saya merasa ingin cepat selesai sekolah dan bekerja untuk membantu keluarga, namun jika saya kalau bersekolah rasanya tidak percaya diri karna kondisi ekonomi keluarga saya, untuk bekerja sekarang pun tidak mungkin karna setidaknya saya harus lulus SMA terlebih dulu”<sup>61</sup>*

Dengan keterbatasan ekonomi yang di miliki oleh ADA juga membuat dirinya cemas jika setelah lulus sekolah tidak mampu untuk mewujudkan cita-citanya. ADA memiliki keinginan untuk memiliki usaha trifthing yang sekarang sedang marak di kalangan remaja, usaha tersebut memang sedang di sukai banyak kalangan di masa sekarang, namun dengan keterbatasan modal dia juga bingung harus memulai dari mana dulu untuk mewujudkan keinginannya.

ADA sebenarnya ingin sekali untuk melanjutkan kuliah nantinya dan juga mengembangkan usaha tetapi karna faktor ekonomi itulah yang membuatnya ragu dalam menggapai semua keinginannya. Tidak seperti KJB dan AC yang mengkhawatirkan bahwa dirinya takut tidak mendapatkan peluang untuk masuk ke universitas yang di inginkannya, bagi ADA faktor biaya yang menjadi penghambat dirinya untuk sukses di kedepannya dan dia menghawatirkan apabila nantinya dia melanjutkan untuk kuliah itu memberatkan sekali ke orang tua dan membuatnya tidak fokus juga yang takutnya kan membuat kuliahnya nanti berhenti di tengah jalan. Dengan kecemasan yang dia alami, ADA terkadang sering murung di kamar sendiri, menagis, dan sampai tangannya gemetar saat menangis karena dia merasa berbeda dengan teman-temannya.

*“Saya ingin sekali kak melanjutkan kuliah seperti teman-teman yang lainnya yang sudah sibuk mencemaskan memilih jurusan dari sekarang, dan nantinya ingin berkuliah sambil mengembangkan usaha, tapi kayanya keinginan saya kemungkinan kecil untuk tercapai, saya kayanya lebih memilih untuk usaha trifthing saja itupun saya bingung nangtinya modal*

---

<sup>61</sup> Hasil Wawancara dengan Alvatah pada tanggal 10 Juni 2024

*dari mana, tapi setidaknya saya ingin bekerja dan membantu orang tua saya, kadang saya nangis di kamar sendirian tapi tidak ada yang tau, sampe badan saya gemetar karna rasanya saya marah sekali dengan keadaan ini*”<sup>62</sup>

Dari pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa keinginan seseorang dapat berubah karna faktor-faktor lain yang mempengaruhinya, faktor tersebut bisa berasal dalam dirinya dan luar dirinya. Kecemasan yang di alami oleh ADA dapat membuat dirinya semakin jauh dari apa yang di inginkan. Indikator kecemasan ADA yaitu dapat dilihat bahwa dirinya beberapa kali tidak bisa mengontrol emosinya samapi nangis dan tangannya gemetar, dirinya merasa tidak percaya diri dan sering merasa gugup. Butuh adanya layanan yang di berikan oleh guru BK di sekolah kepadanya agar dirinya dapat mengontrol emosi dalam dirinya serta bisa yakin untuk mewujudkan segala yang dirinya inginkan.

#### 4. Deskripsi Kecemasan Masa depan SPS

Subjek SPS merupakan siswa kelas X, SPS memiliki permasalahan berbeda pendapat dengan orang tuanya, hal tersebut membuat dia semakin bingung untuk menentukan pilihannya. Orang tua SPS menginginkan anaknya untuk mendaftar menjadi TNI/Polisi sedangkan dirinya ingin melanjutkan ke universitas dengan program study yang diminatinya dari sekarang.

Perselisihan dia dan orang tuanya membuat sandy tidak fokus di sekolah, Sandy takut jika dia ingin meneruskan keinginannya nantinya dia tidak mendapatkan support secara baik oleh orang tuanya, itu akan menyebabkan dirinya tidak bersemangat dalam menempuh pendidikan, sedangkan jika dirinya menuruti orang tuanya, dia harus latihan fisik mulai dari sekarang, sedangkan dia juga belum yakin atas keinginan dari orang tuanya. SPS sempat merasa sangat kesal, sampai-sampai dia tidak ingin pulang kerumah, pikirannya sangat buntu dan berfikir untuk tidak melanjutkan kejenjang

---

<sup>62</sup> Hasil Wawancara dengan ADA pada tanggal 10 Juni 2024

yang lebih tinggi nantinya, tetapi di satu sisi dia ingin membanggakan orang tuanya.

*“saya si pengennya kuliah ya kak, tapi orang tua saya malah prengen saya mendaftarkan abdi negara, kalo kaya gitu kan saya harus latihan fisik tapi saya masih ragu untuk menuruti kemauan orang tua saya, tapi takut juga kalo saya nekad kuliah nanti orang tua saya engga support malah saya di biarin, saya bingung bgt kak kaya gada persiapan apapun dari sekarang, jadi bikin saya ga fokus dan kaya ga niat di sekolah, saya juga rasanya frustrasi banget, pernah pengen kabur dari rumah karna saya ngerasa orang tua saya egois tidak ingin tau kemauan saya dulu”<sup>63</sup>*

Dari pernyataan di atas SPS merasa bingung dan takut salah melangkah, dia ingin sekali mengkonsultasikan ini dengan guru BK dan setelah itu di bicarakan lagi dengan orang tuanya secara baik-baik karena permasalahan tersebut sangat menagngu fokusnya di sekolah. SPS berharap mendapatkan sebuah solusi atas kecemasannya yang dia konsultasikan, karena kecemasan tersebut membuatnya selalu merasa was-was dan selalu terlitasi di pikirannya

#### **D. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karir**

##### **1. Layanan Bimbingan Karir Yang Diberikan Oleh Guru BK**

Pada setiap sekolah terdapat sebuah layanan yang di berikan oleh guru BK kepada seluruh siswanya. Layanan yang di berikan kepada siswanya beragam sesuai dengan kebutuhan siswa tersebut. Layanan-layanan yang di berikan memberikan tujuan yang membantu siswa untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang mereka miliki. Layanan yang di berikan oleh guru BK di laksanakan bisa dalam ruang kelas maupun siswa bisa mendatangi ruang bk. Terdapat beberapa layanan yang di berikan oleh guru BK diantaranya yaitu layanan bimbingan karir..

Hal tersebut selaras dengan yang di sampaikan oleh ibu NM selaku guru BK, beliau mengatakan bahwa :

*“Semua guru BK di SMA N 5 Purwokerto pastinya sudah memberikan pemahaman mengenai orientasi karir di kelas masing-masih tetapi dari siswa pula masih terdapat beberapa*

---

<sup>63</sup> Hasil Wawancara dengan SPS pada tanggal 10 Juni 2024

*yang masih cemas dan bingung dalam pemilihan karir serta sehingga mereka berharap kepada guru BK untuk mendapatkan layanan bimbingan karir lanjutan agar permasalahan yang di alami siswa dapat menemukan solusinya.<sup>64</sup>”*

Dalam teori layanan bimbingan karir terdapat tujuan khusus dari adanya pelaksanaan layanan bimbingan karir di sekolah yaitu untuk memberi bantuan pada siswa agar mencapai tujuan perkembangannya seperti aspek pribadi, sosial, belajar dan karir. Guru BK di SMA N 5 Purwokerto juga mengatakan bahwa adanya layanan bimbingan karir yang di berikan kepada siswa bertujuan untuk menggali potensi siswa dan membuat siswa lebih yakin untuk mengambil keputusan karir, Hal tersebut selaras dengan apa yang di katakan oleh bapak DN yaitu:

*“Siswa yang membutuhkan layanan bimbingan karir biasanya saya berikan arahan untuk memahami dan menggali potensi yang ada dalam dirinya bisa dengan acara apa yang siswa senangi , itu juga dapat membuat siswa agar lebih paham pada dirinya. Karena layanan bimbingan disini bertujuan agar siswa merasa lebih yakin dalam mengambil keputusan karir dengan melihat potensi dalam dirinya dan atas saran dari bapak ibu guru BK<sup>65</sup>”*

Adanya pelaksanaan layanan bimbingan karir disini merupakan sebuah cara agar siswa merasa memiliki tempat untuk bercerita dan tentunya membutuhkan saran yang tepat dari guru BK dalam membantu siswanya yang khawatir akan keinginannya di masa depan. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan karir menurut Hellen memuat empat pokok layanan yaitu:

- 1) Pengenalan terhadap dunia karir, Guru BK di SMA N 5 Purwokerto memberikan materi mengenai orintasi karir, baik perguruan tinggi lanjutan maupun informasi pekerjaan. Waktunya di lakukan dalam sekali dalam satu minggu<sup>66</sup>.

---

<sup>64</sup> Hasil wawancara dengan Ibu NM pada 28 Mei 2024

<sup>65</sup> Hasil wawancara dengan Pak DN pada 28 Mei 2024

<sup>66</sup> Hasil wawancara dengan Ibu NM dan Pak DN pada 28 Mei 2024

- 2) Pemantapan karir yang hendak di kembangkan, dalam konteks pemantapan karir setiap guru BK di SMA N 5 Purwokerto, mempunyai cara tersendiri untuk mengetahui potensi dri siswa, seperti yang di ungkapkan oleh ibu NM , beliau mengatakan:

*“kalo saya di jam pelajaran atau di laur jam pelajaran terkadang memaggil siswa saya untuk sekedar ngobrol dan ingin tahu sebenarnya apa yang diminati oleh siswa ataupun apa yang menjadi potensi dalam dirinya, hal tersebut nanti berkaitan dengan karir mereka”<sup>67</sup>*

Dan seperti yang di dikatakan oleh pak DN, beliau mengatakan bahwa:

*“saya sukanya di kelas ngonrol sama anak-anak, disitu mereka sering cerita banyak hal, mengenai apa yang mereka sukai atau yang mereka inginkan, dari situ saat mereka membutuhkan layanan bimbingan karir lanjutan, saya sudah mengetahui potensi mereka, tapi jika keinginan mereka tidak berubah, karena biasanya terdapat siswa yang tidak tau sama sekali keinginannya dan terdapat siswa yang keinginannya berubah-ubah”<sup>68</sup>*

Dari cara yang di lakukan oleh guru BK dalam mengetahui potensi siswanya masing-masing, dapat menjadikan alasan dari saran dan solusi yang di berikan oleh guru BK, karena potensi tersebut yang nantinya menjadi alasan siswa mengembangkan apa yang menjadi pilihan karirnya.

- 3) Pengembangan sesuai pilihan karir, pengembangan karir di lakukan saat siswa telah mengetahui potensinya dan dapat menentukan pilihannya<sup>69</sup>.
- 4) Pemantapan pilihan karir, pada tahap ini biasanya siswa di SMA N 5 Purwokerto dapat menentukan pilihan karirnya setelah melewati beberapa tahapan layanan bimbingan karir.

Keinginan siswa biasanya masih belum jelas dan berubah-ubah yang membuat mereka cemas dan merasa khawatir hal tersebut tidak tercapai. Harapan dari siswa selaras dengan tujuan dari adanya layanan bimbingan karir yaitu mereka berharap dengan permasalahan kecemasan terhadap karir masa depan yang mereka alami, dapat di bantu oleh guru

<sup>67</sup> Hasil wawancara dengan Ibu NM pada 28 Mei 2024

<sup>68</sup> Hasil wawancara dengan Ibu NM pada 28 Mei 2024

<sup>69</sup> Hasil wawancara engan KJB pada 28 Mei 2024

BK untuk menemukan solusi dan jalan keluar yang tepat melalui layanan bimbingan karir. Pelaksanaan layanan bimbingan karir oleh guru BK diantaranya:

a. Layanan Yang Di Berikan Oleh Guru BK Ibu NM

Layanan bimbingan karir merupakan layanan yang di berikan kepada siswa agar siswa lebih bisa mengenal orientasi karir di masa depan sehingga siswa dapat merencanakan masa depannya untuk mengambil keputusan karirnya mendatang sesuai dengan potensi yang ada dalam dirinya. Di SMA N 5 Purwokerto layanan bimbingan karir telah di berikan oleh guru BK. Layanan tersebut awalnya di berikan kepada seluruh siswa di jam pelajaran BK dalam kelas atau dengan bentuk layanan bimbingan kelompok, lalu jika siswa masih kurang paham dengan hal yang di sampaikan oleh guru BK atau masih bingung atas pilihan karirnya mereka bisa mendatangi ruang bk untuk tindak lanjut layanan bimbingan karir tersebut atau yang di namakan bentuk layanan bimbingan individu.

Hal tersebut selaras dengan yang di sampaikan oleh ibu NM selaku guru BK, beliau mengatakan bahwa :

*“Dalam setiap tingkatan kelas di SMA N 5 Purwokerto terdapat satu guru BK yang mengampu, dan kami semua selaku guru BK pastinya memberikan layanan kepada siswa diantaranya layanan bimbingan karir. Layanan bimbingan karir saya berikan di ruang kelas terlebih dahulu disaat jam pembelajaran bk dengan bentuk layanan kelompok karna disitu kan dengan semua siswa. Namun jika dari siswa masih membutuhkan informasi mengenai karir atau masih ragu-ragu dalam pemilihan program study lanjutan atau bingung untuk bekerja dimana atau bekerja memulai usaha apa mereka bisa melanjutkan proses layanan dalam ruang bk, disini kan tujuan dari layanan bimbingan karir agar siswa yang masih khawatir atau cemas dengan masa depannya bisa lebih yakin dalam pengambilan keputusan untuk masa depannya karena sudah mengerti potensi dalam dirinya melalui layanan bimbingan karir, layanan bimbingan karir juga mengupayakan agar*

*siswa nantinya setidaknya memiliki tujuan yang jelas agar tidak mengganggu”<sup>70</sup>*

Dari penjelasan tersebut sudah dapat dilihat bahwa siswa yang memiliki permasalahan mengenai pilihan karirnya di masa depan itu dapat melakukan layanan lanjutan setelah di laksanakan layanan bimbingan karir di kelas dan bersama teman-teman lainnya. Untuk layanan lanjutan dilakukan agar siswa lebih merasa yakin atas pilihan dalam dirinya.

Tahapan bimbingan karir yang di lakukan oleh ibu Nurul selaku guru bk yaitu mengenai pemahaman diri yaitu dengan cara berinteraksi dengan siswanya di saat jam pembelajaran BK di kelas maupun di luar jam pembelajaran, untuk meyakinkan siswa dalam proses layanan bimbingan karir yaitu dengan cara menggali potensi yang dimiliki oleh siswa tersebut dan menyeleraskan dengan apa yang siswa inginkan. Pada tahap ketiga yaitu pengambilan keputusan, siswa biasanya di berikan pilihan oleh guru BK dengan potensi yang di miliknya disitu ibu NM memberikan arahan kepada siswa sesuai dengan nilai-nilainya dan keunggulan yang dimiliki siswa, agar siswa lebih yakin atas keputusannya lalu setelah itu selaku guru BK memberikan informasi mengenai universitas lanjutan yang sesuai dengan keinginan siswa serta potensi yang dimiliki.

Layanan bimbingan karir disini memang bertujuan untuk menyadarkan siswa kan potensi yang di miliki dirinya dan yang jelas ingin membantu para siswa yang memiliki permasalahan karir. Hal tersebut terbut terbukti dari adanya siswa yng sudah tamat dari sekolah dan berhasil untuk mencapai impiannya dengan pilihan yang mereka tentukan dengan mempertimbangkan potensi yang dimiliki dan saran dari guru BK.

---

<sup>70</sup> Hasil Wawancara dengan Guru BK (ibu NM) pada tanggal 28 Mei 2024

b. Layanan Yang Di Berikan Oleh Guru BK ( Bapak Dony)

Terdapat beberapa layanan yang di berikan oleh guru BK termasuk yaitu layanan bimbingan karir, layanan bimbingan karir biasanya di gunakan pada siswa yang mengalami permasalahan mengenai karir dan pekerjaan. Layanan karir di berikan agar siswa lebih paham mengenai orientasi karir karena setiap angkatan pasti siswa merasakan kecemasan namun konteksnya berbeda-beda. Bagi siswa kelas X biasanya cemas karena bingung untuk mengambil jurusan di kelas XI karena kurikulum merdeka yang menentukan hal tersebut dan bagi kelas XI-XII biasanya karna mereka bingung nantinya memilih jurusan.

Dalam teorinya bentuk layanan bimbingan karir memiliki empat jenis layanan yang di berikan serta memiliki proses setiap bentuk layanannya oleh guru bk pada siswa yang mengalami kecemasan masa depan yaitu :

1. Layanan mengenai diri sendiri yang mencakup kemampuan diri, nilai-nilai yang di peroleh serta minat dan bakat yang dimiliki. Awalnya guru BK SMA N 5 Purwokerto memberikan arahan dan solusi kepada siswa juga melihat dari apa yang dimiliki oleh siswa tersebut, dengan mempertimbangkan kemampuan, bakat kesukaan dan nilai yang telah di dapatkan oleh siswa guru BK mampu untuk memberikan saran yang tepat bagi permasalahan kecemasan masa depan siswa. Hal tersebut selaras apa yang telah di katakan oleh pak Dony selaku guru BK, beliau mengatakan bahwa

*“Ada beberapa siswa yang mencemaskan karirnya karna nilainya tidak stabil, disitu saya menyarankan siswa untuk memperbaiki nilai terlebih dahulu dan belajar lebih sungguh-sungguh lagi. Setelah dirasa nilainya sudah baik dan siswa memang melaksanakan apa yang di sarankan oleh saya, nanti saya baru bisa mengarahkan mereka mislanya ke universitas mana dan jurusan apa sesuai kemmapuan mereka dan sesuai yang mereka sukai, jadi saran dan solusinya emang dilihat dari potensi yang ada di diri siswa sebenarnya.”<sup>71</sup>*

---

<sup>71</sup> Hasil Wawancara dengan Guru BK (pak dony) pada tanggal 28 Mei 2024

Dapat dilihat bahwa solusi dan saran yang di berikan oleh guru BK kepada siswa yang mengalami kecemasan masa depan di dapatkan dari potensi yang ada dalam diri siswa.

2. Layanan informasi mengenai perencanaan karir meliputi informasi mengenai pendidikan lanjutan maupun mengenai pekerjaan. Pada tahap ini selanjutnya guru BK SMA N 5 Purwokerto memastikan siswa yang mendapatkan layanan bimbingan karir diberikan pengetahuan mengenai program study lanjutan dan jurusan yang sesuai pada diri siswa dan siswa yang berminat untuk bekerja akan berikan pengetahuan mengenai lowongan pekerjaan di perusahaan-perusahaan maupun arahan muntuk membangun bisnis sendiri.
3. Layanan penempatan, dalam proses layanan penempatan merupakan sebuah usaha yang di berikan pada siswa dari guru BK seperti penyaluran di universitas maupun perusahaan untuk bekerja. Jalur masuk universitas yang ada seperti snbp atau jalur raport yang nantinya langsung di seleksi oleh sekolah untuk di daftarkan di universitas yang siswa inginkan. Biasanya snbp sendiri diambil dari siswa yang masuk dalam perengkiran siswa terbaik di sekolah.
4. Yang terakhir Orientasi, dalam bimbingan karir layanan orientasi biasanya mengenai karir yang akan di tuju, pemilihan tempat seperti perusaan atau universitas dan jurusan atau jabatan yang ingin digapai. Dalam pelaksanaan prose alayanan bimbingan karir yang di berikan selaras dengan apa yang di katakan oleh pak DN, beliau mengatakan:

*"Biasanya saat bimbingan karir itu saya menanyakan kepada siswa keinginannya apa, dan saya melihat gimna pregres dia di kelas dan apa kesukaanya, dari situ bisa terlihat potensi siswa tersebut, disini saya hanya ingin meyakinkan siswa dan memberikan arahan dengan potensi yang dimiliki agar siswa lebih yakin, yang saya liat si kalo siswa kelas X bingung memilih kelas nantinya di kelas XInya, dan untuk kelas XI-XII biasanya bingung memilih jurusan di universitas, dan saran saya memang sesuaikan*

*dengan apa potensi yang dimiliki agar nanti menjalaninya dengan sennag*<sup>72</sup>

Dari penjelasan di atas sudah dijelaskan bahwa layanan bimbingan karir yang diberikan oleh guru BK pada setiap prosesnya merupakan upaya untuk membantu siswanya yang mengalami kecemasan masa depan seperti karir dan pekerjaan. Layanan karir memfokuskan pada pengenalan terhadap diri sendiri, potensi yang dimiliki dan pengambilan keputusan yang ingin dijalani nantinya.

Dapat disimpulkan dari pernyataan di atas yaitu layanan bimbingan karir di sekolah yang diberikan oleh guru BK sangat membantu bagi para siswanya. Layanan tersebut juga membuat siswa lebih terbuka dan mengenal dirinya atas potensi yang mereka miliki, namun pada dasarnya bentuk dan tahapan layanan bimbingan karir yang diberikan oleh guru BK kepada siswa memiliki prosesnya masing-masing karena permasalahan yang dialami oleh siswa beragam. Penting bagi guru BK paham mengenai setiap permasalahan yang dialami oleh siswanya.

c. Layanan Yang diberikan oleh Guru BK ( Ibu TR)

Layanan bimbingan karir yang diberikan oleh ibu TR sama seperti yang diberikan oleh guru BK lainnya, menurut ibu TR bentuk layanan yang diberikan yaitu secara klasikal, apabila perlu layanan lanjutan akan difasilitasi secara kelompok maupun pribadi. Layanan bimbingan karir yang diberikan keseluruhan siswa biasanya hanya materi mengenai orientasi karir di masa depan, namun pada siswa yang mengalami kecemasan masa depan maupun kekhawatiran karir menggunakan teknik-teknik tertentu di setiap permasalahan siswa. Hal tersebut selaras dengan apa yang dikatakan oleh ibu TR yaitu:

*“Layanan bimbingan karir buat keseluruhan siswa si biasanya para guru BK memberikan materi di kelas namun untuk siswa yang ingin layanan bimbingan karir lanjutan biasanya guru BK mengatasinya dengan beberapa teknik-teknik tertentu sesuai dengan permasalahannya”*

---

<sup>72</sup> Hasil Wawancara dengan Guru BK (Bapak DN) pada tanggal 28 Mei 2024

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa adanya layanan bimbingan karir yang di berikan oleh guru BK kepada seluruh siswa menggunakan metode yang sama namun saat siswa mengalami permasalahan kecemasan masa depan maupun kekhawatiran karir guru BK akan memberikan tahapan dan proses layanan bimbingan karir dengan teknik-teknik tertentu sesuai permasalahan siswa masing-masing dan keefektifan layanan bimbingan krir juga masing-masing pada siswa<sup>73</sup>.

## 2. Layanan Bimbingan Karir Yang Diterima Siswa

### a. Siswa (KJB)

Layanan yang di berikan oleh guru BK kepada KJB yaitu layanan bimbingan karir. Layanan bimbingan karir di lakukan selama empat kali dengan waktu yang berbeda. Untuk bentuk layanan yang di terima oleh KJB yaitu :

- 1) awalnya layanan kelompok yang di berikan oleh guru BK di kelas dengan pemberian materi keseluruhan siswa.
- 2) tahap kedua KJB ke ruang BK untuk menceritakan permasalahan yang di alami yaitu mengenai dirinya yang takut apabila tidak dapat menyesuaikan dengan kurikulum, takut tidak di terima di universitas dan belum bisa menentukan pilihan karirnya dari permasalahan tersebut guru BK menggali apa faktor yang menyebabkan KJB mengalami kekhawatiran tersebut dan menggali apa yang menjadi minat bakatnya,
- 3) Pada pertemuan ketiga, guru BK memberikan saran untuk permasalahan KJB, saran tersebut yaitu, KJB harus memperbaiki nilainya agar bisa meyakinkan dirinya nantinya bisa mendapatkan peluang masuk universitas yang di inginkan, dengan kelas XI F1 yang di pilih KJB, guru BK menyarankan bahwa KJB

---

<sup>73</sup> Hasil awawancara dengfan Guru BK(ibu TR) Pada 12 Juli 2024

- lebih cenderung suka di bidang kesehatan, dengan memilihkan dua opsi jurusan, lalu setelah itu KJB bisa menentukan pilihan karirnya
- 4) Pada pertemuan terakhir saat pertengahan semester, KJB mendapati nilainya jauh lebih baik dan dia jauh lebih yakin dalam mengambil keputusan, rasa khawatirnya semakin berkurang karena dia sudah mampu menentukan pilihan jurusan untuk masuk di universitas, secara tidak langsung dia akan memilih jurusan tersebut untuk karirnya di masa depan.<sup>74</sup>

KJB merupakan siswa yang taat dalam hal spiritual, saat dirinya mengalami kecemasan dan kekhawatiran mengenai masa depan, ketiaan dalam ibadahnya sangat memengaruhi dirinya untuk lebih tenang, KJB yang pernah merasa gemetar, cemas jantung berdetak lebih kencang sedikit lebih tenang saat dirinya melaksanakan sholat. Selain layanan bimbingan karir yang di berikan guru BK sisi spiritual yang dimiliki KJB dapat membantu dirinya lebih baik dan lebih yakin dalam mengatasi permasalahan kecemasan masa depan yang di alami. Hal tersebut selaras dengan yang di katakan olehnya yaitu :

*“ waktu tangan saya suka gemetar, jantungnya terasa berdetak lebih kencang saya bingung harus berbuat apa rasanya gugup dan resah, disitu saya berusaha untuk sholat juga, karena di rumah saya dan keluarga biasanya sholat berjamaah dan orang tua saya selalu bilang kalo hati tidak tenang cobalah untuk sholat, maka dari itu saya sholat kak dan alhamdulillah lebih tenang tenang, dan aku percaya kalau segala sesuatunya diringin oleh doa hasilnya akan yang terbaik ”*<sup>75</sup>

Dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akan karirnya di masa depan sangat membutuhkan layanan bimbingan karir namun tingkat spiritual seseorang juga memengaruhi ketenangan dalam jiwa orang tersebut. Harapan dari layanan yang di berikan oleh guru BK dapat membatunya mengambil keputusan dan mengenali

<sup>74</sup> Hasil Wawancara dengan KJB pada tanggal 10 Juni 2024

<sup>75</sup> Hasil Observasi dengan KJB pada tanggal 28 Mei 2024

potensi dalam dirinya serta agar diri siswa tersebut lebih tenang dan tidak mengalami kekhawatiran yang berlebih.

b. Siswa ( AC )

Dari permasalahan kecemasan dan kekhawatiran untuk kelanjutan program study yang di rasakan oleh AC dia sangat membutuhkan adanya layanan untuk dirinya lebih yakin dan percaya diri dalam mengambil keputusan nantinya. Layanan yang pantas di berikan dengan permasalahan tersebut yaitu layanan bimbingan karir. Layanan yang di berikan oleh guru BK yaitu layanan bimbingan karir, Ac melaksanakan layanan bimbingan karir dalam 3 tahapan yaitu:

- 1) Pada tahap awal pelaksanaan layanan bimbingan karir yang di terima AC yitu di kelas bersama teman-temannya
- 2) Selanjutnya AC mendatangi ruang BK bersama 3 orang temannya, disitu mereka saling membicarakan apa yang menjai permasalahnya, lalu guru BK mengkerucutkan menjadi layanan individu pada tahap selanjutnya
- 3) Pada tahap teakhir AC di berikan saran oleh guru BK untuk memilih satu jurusan yang nantinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Setelah berkonsultasi banyak hal AC mengambil keputusan yang sama seperti saran dari guru BK, dan selanjutnya guru BK memberi arahan kepada AC untuk masuk universitas dengan jalur SNBP dan meyakinkan AC bahwa dirinya pantas dalam keputusan tersebut, tidak kalah dengan teman-temannya dan guru BK juga menyuruh AC untuk belajar bersam teman-temannya bukan untuk insecure apalgi cemas dalam menghadapi karir di masa depan. Hal tersebut selaras dengan apa yang di katakan olrh AC.

*"Jadi tuh sebenarnya saya udah mendapatkan layanan bimbingan karir di kelas bareng sama temen-temen yang lain tapi saya merasa permasalahan saya belum teratasi, jadi saya mendatangi ruang bk bersama 3 teman saya dan bercerita pemasalahan saya ke guru BK kak, disitu guru BK banyak sekali memberi pengetahuan mengenai universitas dan jurusannya, tetapi guru BK juga membuat saya lebih mengerti*

*diri saya , apa kesenangan saya dan sebagainya, terus dari kekhawatiran yang di hadapi saya guru BK juga banyak memberikan saran, diantaranya dengan teman-teman saya yang ambisius itu malah saya disuruh untuk belajar bareng mereka dan jangan insecure, saya juga di yakinkan bahwa nantinya bisa mendapatkan peluang asal saya mau berusaha dari situ saya lebih yakin dan paham kak dan bisa mengambil keputusan, saya juga sekarang lebih rajin untuk belajar bersama teman-teman”<sup>76</sup>*

AC juga menjelaskan bahwa dirinya dalam hal spiritual ibadah masih jarang-jarang karena dia tidak terpantau oleh orang tuanya serta orang tuanya pernah mengatakan kalau dirinya bebas melakukan apapun yang AC inginkan, sehingga itu menjadi pedoman AC melakukan suatu hal asalkan dirinya bisa tanggung jawab dengan hal tersebut, namun menurutnya Ibadah dan kecemasan yang dia alami kurang berkaitan yang lebih berkaitan itu mengenai pendidikan yang sedang AC tempuh, AC lebih merasa tenang jika dirinya mendapatkan arahan seperti layanan yang di berikan oleh guru BK dan saran-saran yang di berikan, sehingga dirinya lebih yakin dengan arah dan pilihan yang AC ambil<sup>77</sup>.

c. Siswa (ADA)

Permasalahan yang di alami ADA membuatnya sering tidak masuk sekolah membuat dirinya sering di panggil ke ruang BK untuk mendapatkan layanan dari pak DN hal tersebut membuat ADA ketinggalan mata pelajaran di kelas, yang di khawatirkan nantinya akan mempengaruhi nilai-nilainya. Dari permasalahan tersebut guru BK membeikan layanan bimbingan karir dengan beberapa tahapan pelaksanaan yaitu:

- 1) Bapak DN memanggil ADA untuk mengetahui permasalahan yang dimilikinya sampai ADA sering tidak masuk sekolah dan mengganggu dalam pembelajaran di kelas. Diketahui ADA memiliki

---

<sup>76</sup> Hasil Wawancara dengan AC pada tanggal 10 Juni 2024

<sup>77</sup> Hasil Wawancara dengan AC pada 12 Juli 2024

permasalahan ekonomi yang membuatnya merasa insecure dan sering menyendiri, terkadang dia merasa tidak adil dan emosi sampai tangannya gemetar, dia juga takut mengambil keputusan untuk masa depannya karena memiliki keterbatasan ekonomi yang di khawatirkan akan mengganggu pilihannya nanti, dia juga ingin putus sekolah dan ingin bekerja agar mendapatkan uang. Guru BK mendalami permasalahan ADA dan memberikan saran bahwa jika ADA tidak sekolah maka dia akan mendapatkan kerja yang belum tentu jelas namun jika dia mau untuk sekolah, guru BK akan membantu mengarahkan apa yang ingin ADA capai

- 2) Pada pertemuan kedua ADA di berikan pemahaman mengenai orientasi karir baik study lanjutan maupun mengenai pekerjaan, di dapati bahwa ADA ingin memulai usaha trading antinya tetapi tidak memiliki biaya untuk modal, guru BK memberikan arahan kepada ADA dengan cara bisa untuk emulai dari sekarang dengan menjual jumlah sedikit untuk permulaan atau nantinya sehabis lulus sekolah bekerja terlebih dahulu dan mengumpulkan modal, namun guru BK juga menyarankan pada ADA untuk rajin berangkat sekolah dan fokus terlebih dahulu dengan pendidikan
- 3) Pertemuan ketiga, ADA sudah rajin berangkat sekolah karena di pantau oleh guru BK juga, dia juga sudah berfikir terbuka atas permasalahannya, untuk keputusan karir, ADA sedang memikirkannya dari sekarang, Pernyataan tersebut selaras dengan yang di ucapkan oleh ADA :

*“Beberapa kali saya di panggil ke ruang bk, awalnya saya disuruh untuk bercerita semua hal mengenai sesuatu yang saya khawatirkan, setelah bercerita guru BK banyak bertanya mengenai apa yang ingin saya rencanakan kedepannya, dari situ saya banyak menerima masukan dan solusi, yang awalnya saya bingung memulai usaha saya dari mana dulu disitu guru BK memberikan masukan untuk saya bekerja dan mengumpulkan modal untuk membangun usaha dan setelah itu jika usaha saya sudah berjalan saya bisa sambil berkuliah namun jika saya mau, setelah beberapa kali layanan bimbingan*

*karir saya merasa lebih yakin untuk mengambil keputusan dan memilih solusi yang tepat untuk permasalahan saya”<sup>78</sup>*

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan karir yang diberikan oleh guru BK memiliki solusi yang membuat ADA lebih terbuka pikirannya dan lebih mengetahui jalan mana yang akan dia pilih, dia juga lebih semakin terarahkan untuk mencapai semua keinginannya untuk karirnya di masa depan.

d. Siswa (SPS)

SPS merupakan siswa yang melakukan layanan bimbingan karir lanjutan pada guru BK karena dia sangat berharap permasalahannya dapat dibantu dan terselesaikan. Permasalahannya mengenai karir disebabkan oleh faktor eksternal yaitu perselisihan dengan orang tuanya, SPS mendapatkan layanan bimbingan selama tiga kali :

- 1) SPS mendapatkan materi mengenai pemahaman karir di kelas
- 2) Selanjutnya SPS mendatangi ruang BK karena dirinya memiliki permasalahan perbedaan pilihan mengenai karirnya di masa depan dengan orang tuanya, perbedaan pilihan tersebut menjadi permasalahan karena SPS takut jika nanti tetap menjalankan apa yang menjadi pilihannya tidak akan mendapat support baik dari orang tuanya, dan di khawatirkan akan berhenti di tengah perjalanan. Lalu guru Bk memberikan saran untuk SPS ngobrol dengan orang tuanya beberapa kali untuk menemui jalan tengah yang baik untuk keduanya. Karena SPS sering tidak terkontrol emosinya dan sering ingin pergi dari rumah karena merasa tidak dihargai.
- 3) Setelah dua kali ngobrol bersama orang tuanya, SPS merasa bisa menahan dirinya, bisa mengontrol emosinya, mampu untuk berfikir lebih terbuka dan mampu untuk mengambil keputusan untuk karirnya mendatang, Guru Bk selalu memantau perkembangan para

---

<sup>78</sup> Hasil Wawancara dengan ADA pada tanggal 10 Juni 2024

siswa setelah melaksanakan layanan bimbingan karir. Hal tersebut selaras dengan apa yang di katakan oleh SPS :

*”Saya mendatangi guru BK kak waktu itu dan disitu saya curhat banyak sekali kalau saya bingung dengan pilihan yang ada, layanan yang di berikan oleh guru BK berlangsung selama dua kali pertemuan di waktu yang berbeda kak, nah awalnya memang pak guru memberi pengetahuan mengenai jenjang karir di kelas maka dari itu saya konsultasikan sekalian permasalahan saya, untuk pertemuan kedua saya bercerita banyak hal dan diberikan saran serta solusi bahwa sebenarnya keinginan dari orang tua itu lebih pasti dan kalau orang tua saya siap untuk segala halnya kenapa saya menolak, dan pertemuan ketiga saya lebih di yakinkan lagi oleh guru BK jadi saya sekarang udah yakin mengikuti keinginan dari orang tua saya kak, karena kalau masuk universitas pun belum ada jaminan saya pasti dapat peluang disitu”<sup>79</sup>*

Dapat disimpulkan dari pernyataan diatas bahwa adanya layanan bimbingan karir sangat bermanfaat bagi SPS, yang dari awalnya dia ragu dalam menentukan pilihan, sekarang pikirannya menjadi lebih realistis tidak hanya berpatokan pada keinginannya saja tetapi ada orang tua yang harus dia bahagiakan dan keinginan dari orang tuanya pun adalah keinginan yang positif juga dan dapat membuat dirinya lebih mudah untuk menjalani karirnya. Karena adanya layanan bimbingan karir yang di berikan oleh guru BK sandi menjadi terbantu dan berkurang permasalahannya.

#### **E. Analisis Hasil Dan Efektifitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karir Pada Siswa Yang Mengalami Kecemasan Masa Depan Di SMA 5 Purwokerto**

Pelaksanaan layanan bimbingan karir yang di berikan kepada siswa memiliki tingkat keberhasilan masing-masing pada diri siswa. Keberhasilan tersebut bisa dilihat dari siswa yang sudah bisa menentukan pilihan karirnya sendiri, nilainya yang sudah stabil karena sudah giat untuk belajar, lebih percaya diri dan mampu berkembang serta fokus pada satu tujuan agar hasilnya lebih maksimal.

---

<sup>79</sup> Hasil Wawancara dengan SPS pada tanggal 10 Juni 2024

Layanan bimbingan karir dikatakan efektif bagi siswa SMA N 5 Purwokerto karena di dapati hasil bahwa :

1. Siswa yang mengalami kecemasan seperti tangan gemetar, gugup, jantung berdetak lebih kencang, tidak bisa mengontrol emosi, sudah lebih tenang dalam menghandle permasalahan maupun rasa yang tidak mengenakan dalam dirinya, karena guru BK memberi saran dan masukan serta teknik yang tepat dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan masa depan.
2. Terdapat siswa yang merasa tidak fokus, *overthinking* dengan banyak hal yang belum tentu terjadi, *negatiif thinking*, sekarang jauh lebih stabil, lebih fokus dan bisa mengendalikan diri.
3. Siswa lebih rajin, giat belajar, fokus pada tujuan, fokus mengembangkan potensi diri dan mampu berfikir lebih terbuyjuka, tidak egois atas keinginannya saja namun meilaht hal lain sebagi pertimbangan dirinya memilih keputusan karir.

Layanan bimbingan karir sangat membantu siswa untuk berkembang lebih baik dalam bidang karir maupun potensi diri yang dimilikinya. Lauyanan tersebut menjadi wadah bagi para siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka alami, mereka kan lebih paham alur dalam penyelesaian masalah dan mampu untuk melihat jalan keluar yang tepat dan pastinya di bantu oleh peran dari guru BK di sekolah.

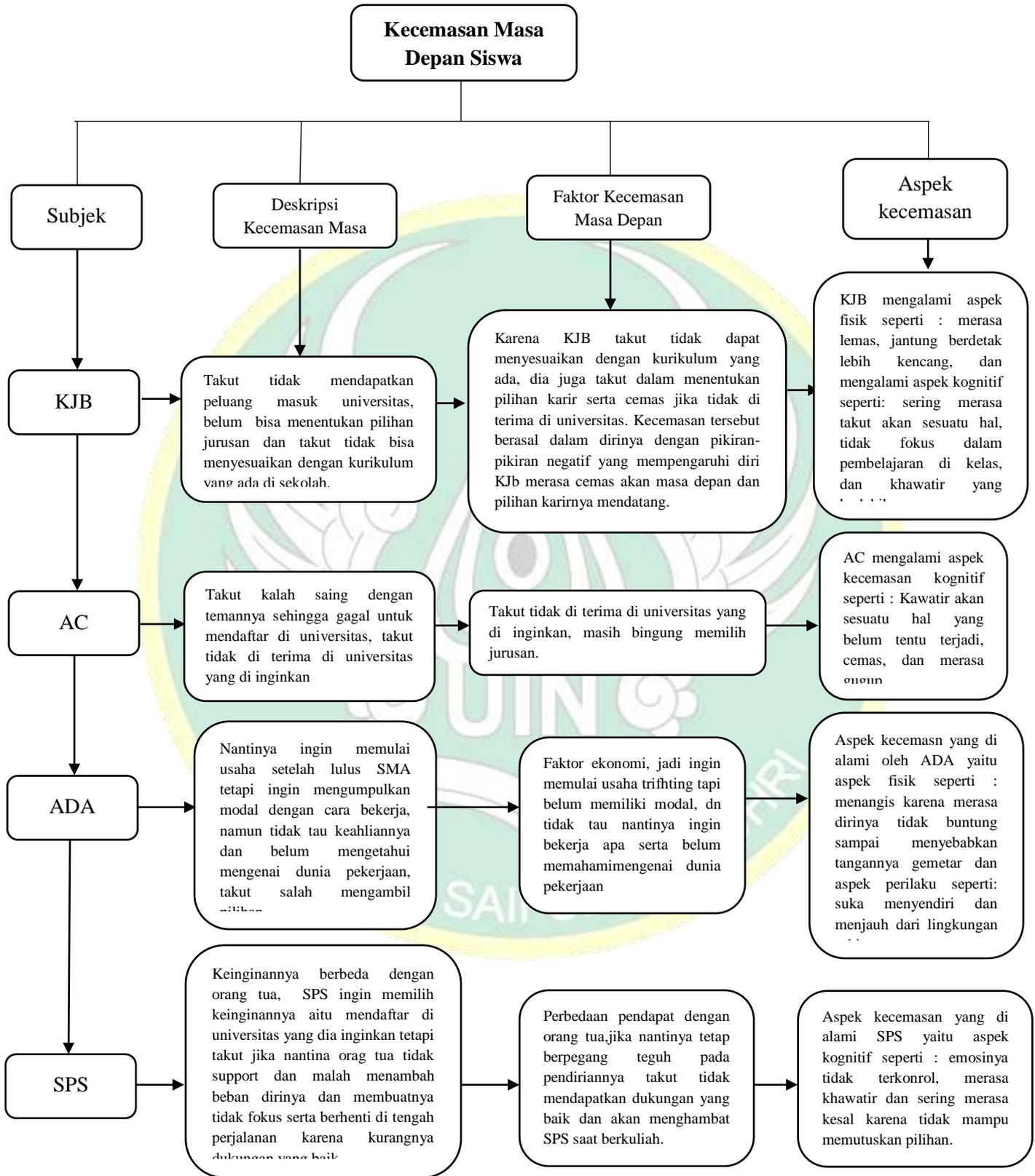
Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa adanya layanan bimbingan karir di sekolah sangat penting bagi siswa. Siswa akan lebih terbuka dengan guru untuk bercerita mengenai dirinya dan siswa bisa menemukan tempat untuk dirinya mencari solusi dan saran yang tepat. Layanan bimbingan karir sangat membantu bagi siswa baik keseluruhan siswa karena mendapatkan pemahaman mengenai pengetahuan karir maupun siswa yang memiliki kecemasan karir di masa depan. Nantinya layanan ini akan meyakinkan siswa pada satu tujuan karir yang tepat bagi masing-masing siswa.

**F. Hasil Temuan Penelitian**

Hasil temuan dari penelitian yang telah dituangkan dalam bentuk bagan berikut:



Bagan 1 : Kecemasan masa depan yang di alami siswa.



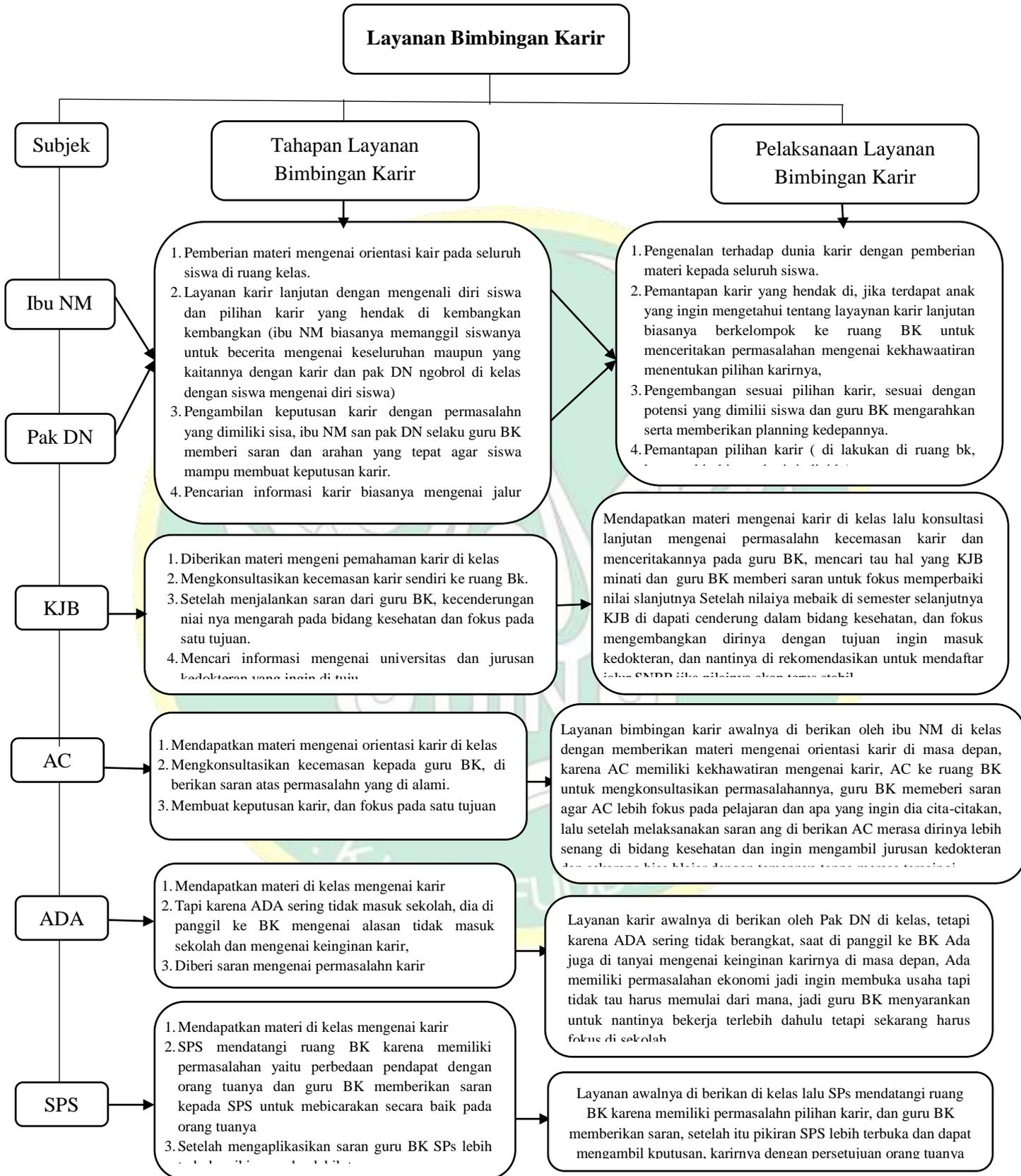
Berdasarkan bagan di atas dapat terlihat bahwa siswa KJB, AC, ADA, SPS memiliki kecemasan mengenai masa depan dan karirnya masing-masing. Pertama kecemasan yang di alami KJB dan AC hampir sama yaitu mengenai kekhawatiran tidak mendapatkan peluang masuk di universitas dan belum bisa menentukan pilihan karirnya, namun KJB memiliki permasalahan yang lain yaitu mengenai nilainya di setiap semester yang tidak stabil, sedangkan.

Kedua, kecemasan tidak hanya mengenai study lanjutan tetapi keinginan siswa untuk bekerja atau memulai usaha nantinya juga bisa menyebabkan siswa memiliki kekhawatira mengenai masa depan, seperti yang di alami ADA, yang memiliki faktor penghambat yaitu faktor ekonomi, membuatnya bingung dalam menentukan arah untuk masa depan, dia sering merasa insecure, merasa tidak adil. Kecemasan tersebut membuatnya sering tidak masuk sekolah dan membuat dirinya akan ketinggalan pembelajaran di sekolah.

Ketiga, kecemasan yang di alami SPS, yaitu mengenai perbedaan keinginan dengan orang tuanya, karir siswa memang dilihat dari potensi yang di miliki namun arahan dan saran yang tepat dari orang tua maupun guru BK dapat menjadikan siswa memiliki tujuan yang lebih terarah, tidak hanya egois dengan satu pilihan, tetapi harus memikirkan planing yang lain untuk mengantisipasi timbulnya permasalahan baru.

Kecemasan yang di alami oleh subjek KJB, AC, ADA dan SPS juga berdampak pada aspek fisik seperti yang di alami KJB, yaitu jantungnya terkadang berdetak lebih kencang saat dirina sedang merasa cemas sampai membuat lemas, ADA mennagis dan samapai tangannya gemetar, dan SPS emosinya sulit di kontrol, pada spek kognitif keempat subjek, sulit untuk fokus dan tidak percaya diri. Pada aspek perilaku yaitu seperti yang di alami AC dan Ada, karena kurang percaya diri mereka lebih senang menyendiri setelah merasakan kecemasan masa depan dalam dirinya.

Bagan 2 : Layanan Bimbingan Karir di SMA N 5 Purwokerto



Berdasarkan bagan 2 di atas di jelaskan bahwa, adanya layanan bimbingan karir di berikan pada seluruh siswa namun pada siswa yang memiliki permasalahan mengenai pemilihan karirnya di masa depan bisa mendapatkan layanan lanjutan dengan tahapan dan pelaksanaan yang berbeda tergantung permasalahan siswa masing-masing. Siswa bisa mendapatkan layanan bimbingan karir 2 kali bahkan lebih dengan bentuk yang berbeda, bisa dengan layanan kelompok maupun individu.

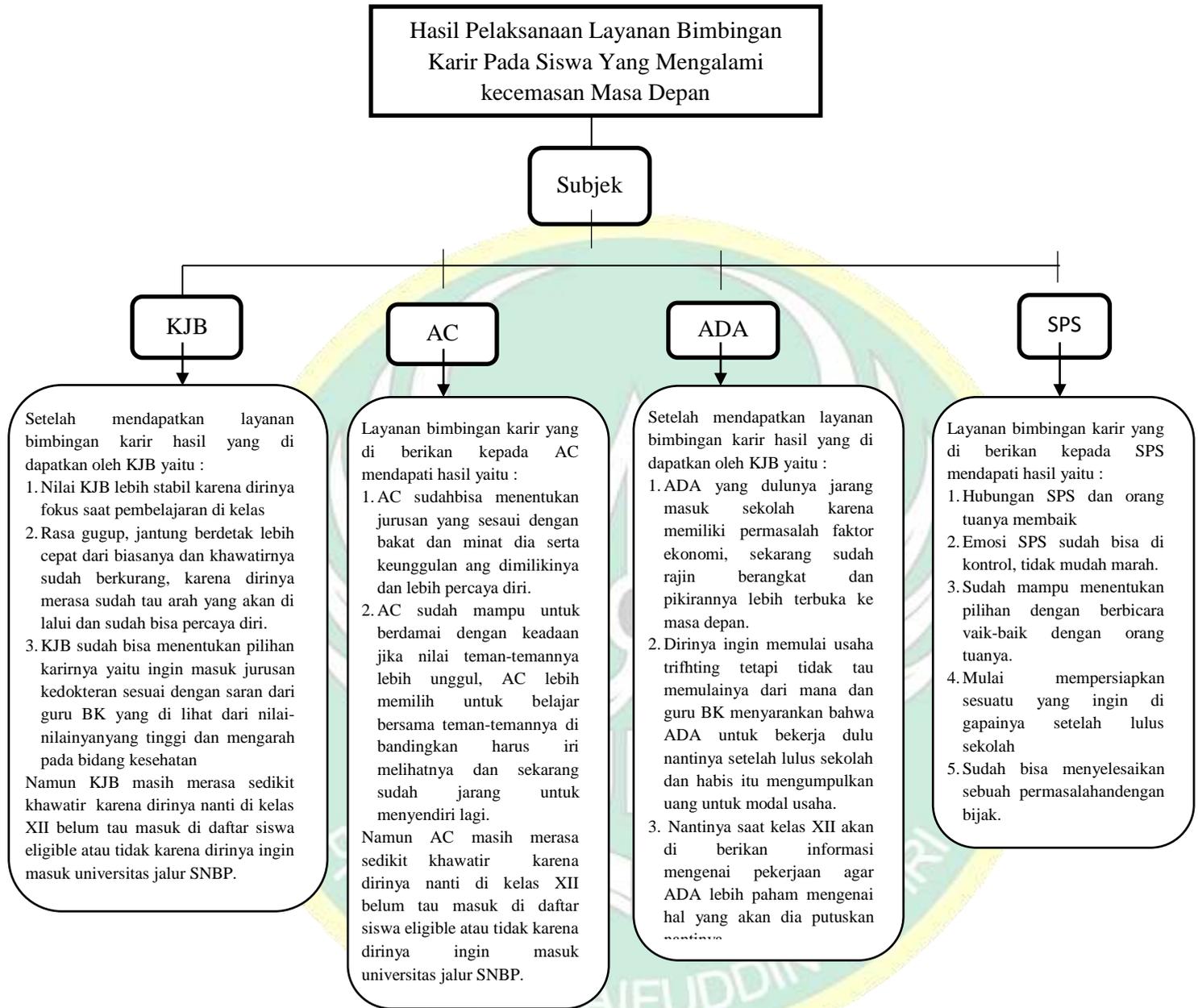
Pertama, siswa mendapatkan layanan di kelas bersama seluruh siswa, lalu siswa bisa mendatangi ruang BK untuk mengkonsultasikan permasalahan karirnya baik berkelompok bersama teman-teman maupun individu. Pada tahap awal tersebut siswa menceritakan permasalahan karirnya dan guru BK juga menggali potensi yang di miliki siswa.

Kedua , pada tahap kedua layanan bimbingan karir di laksanakan biasanya secara individu hanya satu siswa dan satu guru BK, pada tahap ini guru BK memberikan saran dan arahan yang tepat bagi siswa, selanjutnya tugas siswa untuk memiih rencana karir dan mengembangkannya.

Ketiga, siswa akan menentukan pilihan karirnya dengan yakin karena telah melaksanakan saran maupun arahan yang di berikan saat pelaksanaan layanan bimbingan krir bersama guru BK.

Pada tahap telahir pelaksanaan layanan bimbingan karir, siswa kan di berikan arahan mengenai jalur masuk univeritas yang mereka inginkan, dan memperluas lagi mengenai dunia pekerjaan.

Bagan 3 : Hasil layanan bimbingan karir yang di berikan pada siswa yang



Berdasarkan bagan di atas yang mendapatkan hasil bahwa dengan adanya layanan bimbingan karir di sekolah yang di berikan oleh guru BK siswa merasa terbantu dalam mengatasi permasalahannya. Namun, tingkat keberhasilan yang di alami oleh siswa masin-masing karena kecemasannya berbeda-beda. Keberhasilan dalam menangani kecemasan juga dialami oleh KJB, AC, ADA, SPS

Pada diri KJB, dia awalnya merasa takut jika tidak bisa menyesuaikan dengan kurikulum yang ada, pada spek fisik KJB sering merasa gugup, jantung berdebar kencang dan tidak fokus, setelah melaksanakan proses layanan bimbingan karir dengan beberapa tahapan dan mendapatkan saran serta arahan KJB sudah lebih tenang dalam melakukan suatu hal, lebih terkontrol dan KJB juga sudah bisa menentukan untuk mengambil jurusan yang tepat dengan potensinya. Hal tersebut juga di alami AC, dirinya sudah mampu berdamai bahwa teman-temannya yang lebih unggul darinya bukan dijadikan alasan untuk insecure tapi dijadikan motivasi agar AC lebih baik. AC juga sudah sekarang lebih suka belajar bareng dengan teman-temannya tidak menyendiri lagi dan dia sudah yakin dalam nentukan pilihan jurusan yang ingin dia ambil nantinya di universitas pilihannya hal tersebut juga atas saran guru BK.

Hasil dari layanan Bimbingan karir juga di rasakan pada ADA dan SPS, dengan tahapan dan pelaksanaan yang telah di lakukan oleh guru BK, ADA berubah menjadi anak yang rajin berangkat sekolah, dan termotivasi menjadi anak yang sukses agar bisa mebantu orang tuanya, serta SPS sudah menjalin hubungan yang baik dengan orang tuanya, lebih terbuka pikirannya, lebih terkontrol emosinya, dan mampu menentukan pilihan dengan memeprtimbangkan hal yang baik menyangkut masa depannya.

Layanan bimbingan karir nyatanya mampu membuat siswa lebih yakin atas pemilihan karir karena siswa telah mendapatkan pemahaman mengenai orientasi karir baik tentang pergutruan tinggi mau pun karir pekerjaan. Terdapat empat proses tahapan bimbingan karir di SMA N 5 Purwokerto, pemahaman mengenai orientasi karir, yakin terhadap karir yang akan di pilih,

pengambilan keputusan karir, pengenalan mengenai karir di masa depan. Keempat tahapan tersebut telah di laksanakan oleh guru BK kepada siswa yang mendapatkan layanan bimbingan karir. Siswa memiliki tingkat keberhasilan masing-masing setelah mendapatkan layanan bimbingan karir. Namun layanan bimbingan karir di SMA N 5 Purwokerto sangat membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang di alami siswa dan bisa membuat guru bk lebih mengenal karakter serta potensi dalam diri siswa masing-masing.



## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan penulis menunjukkan bahwa Kecemasan masa depan siswa bisa terjadi dari 3 faktor yaitu:

1. faktor internal, berupa pikiran-pikiran negatif mengenai suatu hal yang belum tentu terjadi nantinya, yang akan membuat siswa tidak fokus dalam pembelajaran di sekolah dan nilainya tidak stabil serta tidak percaya diri .
2. Faktor eksternal, biasanya perbedaan pendapat dengan orang tua
3. Lingkungan sekitar, seperti teman yang lebih unggul akan membuat siswa lain *insecure* dan takut nantinya tidak mendapatkan peluang masuk universitas yang diinginkan karena teman yang lebih unggul. Kecemasan yang kerap di alami oleh siswa biasanya mengenai keberlanjutan karir, pemilihan jurusan dan mengenai pekerjaanpelaksanaan

Layanan yang di berikan untuk siswa yang mengalami kecemasan masa depan yaitu 4 tahapan dengan proses layanan bimbingan karir yang berbeda pada setiap permasalahan siswa yang mengalami kecemasan masa depan yaitu :

1. Pemantapan pemahaman diri, pada prose awal guru bk akan meyakinkan siswa dengan beberapa pilihan yang di berikn dan sesuai dengan potensi dlam diri siswa
2. Keyakinan terhadap karir, dengan diberikan pemahaman mengenai diri siswa masing-masing oleh guru bk, siswa akan lebih yakin dalam menentukan pilihannya
3. Pengambilan keputusan, setelah dilaksanakannya layanan bimbingan karir dengan beberapa tahapan dan prosesnya, keberhasilan siswa dapat dilihat bahwa siswa sudah bisa menentukan keputusan karir

4. Pencarian informasi karir, pada tahap terakhir guru bk selalu memberikan informasi mengenai jalur masuk perguruan tinggi maupun beberapa perusahaan untuk bekerja.

Dalam penelitian sudah jelas bahwa adanya layanan bimbingan karir yang di berikan oleh guru BK sangat efektif dalam membantu siswanya yang mengalami kecemasan masa depan. Keberhasilan siswa yang mengalami kecemasan masa depan juga masing-masing pada setiap siswanya, karena kecemasan siswa bisa berasal dari faktor berbeda-beda hal tersebut dapat di atasi apabila siswa mengathui potensi yang ada dalam dirinya dan dapat mengkomunikasikan sesuatu yang mereka inginkan dengan guru BK, keluarga maupun teman-temannya dan lebih berfikir terbuka kedepannya. Demikian layanan bimbingan karir yang di berikan pada siswa yang mengalami kecemasan masa depan di SMA N 5 Purwokerto.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan untuk penelitian serupa selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan teori yang berbeda dengan penelitian ini. Sebaiknya pemilihan subjek dilakukan secara mendetail sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dan melakukan wawancara yang mendalam kepada setiap subjek untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abivian, Muhibbu, Amin Budiamin, and Mubiar Agustin, 'Program Bimbingan Karir Untuk Mengembangkan Kemampuan Membuat Pilihan Karier Peserta Didik', *Universitas Pendidikan Indonesia*, 2016, 9–17
- Agama, Pendidikan, Islam Di, and M A N Medan, 'Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Agama Islam Di MAN 1 Medan', *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran: JPPP*, 3.2 (2022), 147–53 <<https://doi.org/10.30596/jppp.v3i2.11758>>
- Alifika, Nabila, 'HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG' (UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG, 2023)
- Aryani, Wiwik Dyah, Deden Mulyadi, Usep Yunus, and Pipin Tadjudin, 'Bimbingan Konseling Pengaruhnya Terhadap Perkembangan kecerdasan, Potensi Dan Kepribadian Siswa', *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 2.4 (2022) <<https://doi.org/10.59818/jpi.v2i4.232>>
- Budiman, Chandra, Gusliadi Gunawan, and Dede Rahmat Hidayat, 'Layanan Bimbingan Karir Teori Donal E. Super Guna Meningkatkan Kematangan Karir Pada Peserta Didik Di Sekolah Menengah Kejuruan(SMK)', *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11.1 (2020), 32–39 <<https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i1.27383>>
- Damayanti, Nita, 'Pengaruh Faktor Internal Dan Faktor Eksternal Terhadap Kepuasan Dan Kinerja Karyawan (Studi Pada BRI Syariah Dan BTN Syariah Cabang Kota Malang)', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Brawijaya*, 6.2 (2018) <<https://jimfeb.ub.ac.id/index.php/jimfeb/article/view/5031>>
- Dan, Bimbingan, and Konseling Islam, '93 | Jurnal At-Taujih', 6.1 (2023), 93–109
- Defriyanto, Defriyanto, and Neti Purnamasari, 'Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Karir Dalam Meningkatkan Minat Siswa Dalam Melanjutkan Studi Kelas XII Di SMA Yadika Natar', *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3.2 (2017), 207–18
- Elmitia, Hanisa Dwi, and Mamik Tri Wedawati, 'Analisa Kecemasan (Anxiety) Tokoh Ziyu Dalam Film Shadow (Ying; 影) Karya Zhang Yimou (ANALISA KECEMASAN SIGMUND FREUD)', *Jurnal Pendidikan Bahasa Mandarin UNESA*, 3.2 (2020)
- Fadli, Muhammad Rijal, 'Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif', *Humanika*, 21.1 (2021), 33–54 <<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>>
- Faozi, Ahmad, Akhmad Azmi Adzani, Destria Syifa Nur Izza, and Maryatul Kibtiyah, 'Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19', *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3.1 (2023), 1 <<https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6808>>
- Farida, Farida, Teti Sobari, and Rima Irmayanti, 'Layanan Bimbingan Karier Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Di Sma', *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 3.5 (2020), 164

- <<https://doi.org/10.22460/fokus.v3i5.5777>>
- Fikri, Sholeh, and Erwina Rafini, 'Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi)', *Al-Irsyad Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2.2 (2020), 231–50 <<http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad>>
- Fikriyani, Devi Nurul, and Herdi Herdi, 'Perencanaan Program Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Eksplorasi Karir Siswa', *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7.1 (2021), 1–14
- Hardani, Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiauwaty, and Evi Fatmi Utami, 'Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif' (Pustaka Ilmu, 2020)
- Hasan, M Iqbal, 'Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya' (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002)
- Hasanah, Hasyim, 'Teknik-Teknik Observasi', 21–46
- Juwitaningrum, Ita, 'Program Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK', *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2.2 (2013), 132–47
- , 'Program Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK', *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2.2 (2013), 132 <<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v2i2.2580>>
- Khoiriyah, Siti Nur, and Aniek Wirastania, 'Survey Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karier Di Smp Negeri 3 Waru', *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38.1 (2021), 1–7 <<https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no1.a3334>>
- Lubis, Aismat Ihsan, Universitas Islam, Negeri Sumatera, Mahidin Mahidin, Universitas Islam, Negeri Sumatera, and others, 'Pengaruh Bimbingan Karir Terhadap Kemantapan Keputusan Karir Siswa Kelas XII SMK Swasta Bandung 1 Aismat Ihsan Lubis Mahidin Mahidin Makmur Syukri', *Jurnal Maisyatuna*, 5.1 (2024)
- Maharani, Firanda Putri, Diah Karmiyati, and Dian Caesaria Widyasari, 'Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik', *Cognicia*, 9.1 (2021), 11–16 <<https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>>
- Mahfud, Ashari dan Utaminingsih, Diah, 'Meningkatkan Kualitas Minds-Skill Konselor Islami Dengan Menjaga Kondisi Hati', *Jurnal Edukasi*, 4.2 (2021), 124–35
- Mardiana, Nugraha Ugi, and Setiawan Iwan Budi, 'Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP 13 Tanjung Jabung Timur', *Jurnal Score*, 2.1 (2022), 32–37
- Mirah, Fenesha Flourenca Effraim, and Wahyu Indianti, 'Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator', *Jurnal Psikologi Insight*, 2.1 (2018), 74–89 <<https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11947>>
- Mukholil, 'KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR Mukholil \*)', *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8 (2018), 1–8
- Nurani, Najila Indah, Din Azwar Uswatun, and Luthfi Hamdani Maula, 'Analisis Proses Pembelajaran Matematika Berbasis Daring Menggunakan Aplikasi

- Google Classroom Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal PGSD*, 6.1 (2020), 50–56 <<https://doi.org/10.32534/jps.v6i1.1151>>
- Nurul Fikriyani, Devi, 'Perencanaan Program Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Eksplorasi Karir Siswa', *JURNAL EDUKASI Jurnal Bimbingan Konseling*, 7.1 (2021), 1–14
- Panti, D I, Sosial Trisna, Wredha Melania, and Donna Olivia, 'Hubungan Antara', 4, 2010, 1–27
- Pendidikan, Jurusan, Jasmani Kesehatan, and Fakultas Ilmu Keolahragaan, 'Sustiyo Wandi □□ Tri Nurharsono , Agus Raharjo', 2.8 (2013), 524–35
- Prasetyo, Adirasa Hadi, and Ridwan Hasim, 'Pelaksanaan Bimbingan Karier Dalam Meningkatkan Pengetahuan Karier Peserta Didik Di Smkn 1 Sumenep', *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1.2 (2021), 132–41 <<https://doi.org/10.36379/shine.v1i2.158>>
- Purhantara, Wahyu, 'Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis', 2010
- Putrie, Asyavira Mahardini, and Nurus Saadah, 'LAYANAN BIMBINGAN KARIR DALAM UPAYA MENGURANGI KECEMASAN SISWA SMA DALAM PEMILIHAN KARIR', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10.1 (2024), 212–19
- Razak, Ahmad, and Harlina Hamid, 'Fenomena Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Era', 2022
- Rijali, Ahmad, 'Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin', 17.33 (2018), 81–95
- Rismadiyanti, Eka Fidya, 'Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UTBK 2020', *Acta Psychologia*, 3.2 (2021), 148–55
- Riyanti, Wiwin, 'EFEKTIVITAS BIMBINGAN KARIR DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMK PGRI 4 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018' (Skripsi. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden, 2017)
- Robby Ardhana, Sasmita Chairuna, Uli Ramadani Siagian, Zulkifli Dalimunthe, 'Hakikat Peserta Didik Dalam Pendidikan Islam', *ALACRITY: Journal of Education*, 3.2 (2023), 10–18 <<https://doi.org/10.52121/alacrity.v3i2.160>>
- Rohmah, Umi, 'Bimbingan Karir Untuk Peserta Didik Di Sekolah Dasar', *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 16.2 (2018), 262 <<https://doi.org/10.21154/cendekia.v16i2.473>>
- Setiawan, Ezra Addo, and Anniez Rachmawati Musslifah, 'KECEMASAN DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER PADA REMAJA', *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1.3 (2023), 92–101
- Setiawan, Ezra Addo, Musslifah, and Anniez Rachmawati, 'Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja', *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1.3 (2023), 92–101
- Sitompul, Lenia, 'Meningkatkan Pemahaman Perencanaan Karir Melalui Bimbingan Karir Di Sekolah Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas Ix-1 Smp Negeri 1 Gebang Tahun 2017-2018', *Jurnal Tabularasa Pps Unimed*, 15.3 (2018), 316–27
- Smith, Jonathan A, 'Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset',

Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009

- SUSMITA, SUSMITA, 'PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KARIR TERHADAP PENINGKATAN PERENCANAAN KARIR PESERTA DIDIK SMK NEGERI 1 SINJAI' (INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI, 2022)
- Syahdan, Madinatul Munawwarah Ridwan, Andi Muhammad Amirullah, and Elihami, 'Peranan Perpustakaan Dalam Mendukung Proses Pembelajaran Siswa Madrasah Aliyah Ma'had Manailil Ulum Pondok Pesantren Guppi Samata', *Maktabatun: Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*, 1.2 (2021), 48–65 <<https://ummaspul.e-journal.id/RMH/article/download/2083/658>>
- Syardiansah, Syardiansah, 'Eksplorasi Kemanfaatan Field Study Bagi Peningkatan Kompetensi Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Samudra)', *Jurnal Samudra Ekonomi Dan Bisnis*, 9.1 (2018), 11–20 <<https://doi.org/10.33059/jseb.v9i1.457>>
- Syuhadak, Nita Oliviyanti, Hardjono Hardjono, and Zahrina Mardhiyah, 'Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7.2 (2023), 76 <<https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>>
- Widiyati, Setiani, Anita Chandra, and Purwadi, 'Analisis Kecemasan Anak Tk DI Awal Masuk Sekolah Dalam Interaksi Didalam Kelas Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang', *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3.2 (2019), 92–96
- Yusfandaria, Yusfandaria, 'Upaya Mengembangkan Kemampuan Bakat Melalui Layanan Bimbingan Karir Dengan Strategi Problem Solving Peserta Didik Kelas X Ips.2 Sma Negeri 18 Palembang', *Jurnal Wahana Konseling*, 2.1 (2019), 60 <<https://doi.org/10.31851/juang.v2i1.2756>>
- Yusra, Zhahara, Rufran Zulkarnain, and Sofino Sofino, 'Pengelolaan Lkp Pada Masa Pendmik Covid-19', *Journal Of Lifelong Learning*, 4.1 (2021), 15–22 <<https://doi.org/10.33369/joll.4.1.15-22>>



PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**



**LAMPIRAN 1**  
**PEDOMAN WAWANCARA**

**A. Data Pertanyaan Untuk Guru Bimbingan dan konseling**

1. Apakah terdapat layanan bimbingan karir di SMA N 5 Purwokerto?
2. Kapan dilaksanakannya layanan bimbingan karir?
3. Apakah layanan bimbingan karir di laksanakan pada seluruh siswa atau hanya kepada siswa yang memiliki permasalahan kecemasan karir/masa depan?
4. Kecemasan karir seperti apa yang di alami oleh siswa?
5. Apa solusi yang di berikan untuk permasalahan kecemasan masa depan tersebut?
6. Bagaimana proses dan tahapan layanan bimbingan karir yang di berikan pada siswa?
7. Apakah layanan yang telah di berikan membantu siswa yang mengalami kecemasan masa depan?
8. Bentuk layanan seperti apa yang di gunakan saat dilaksanakannya layanan bimbingan karir?
9. Apa harapan guru BK setelah terlaksanakannya layanan bimbingan karir dan apakah harapan tersebut telah terealisasi pada siswa yang mendapatkan layanan?
10. Aspek apa saja yang di berikan saat di laksanakan layanan bimbingan karir?

**B. Data Pertanyaan Untuk Siswa**

1. Apakah kamu mendapatkan layanan bimbingan karir di sekolah?
2. Apa yang menyebabkan kamu mengalami permasalahan kecemasan masa depan?
3. Kecemasan masa depan seperti apa yang sering terjadi pada diri kamu?
4. Berapa kali kamu mendapatkan layanan bimbingan karir di sekolah?
5. Apakah layanan bimbingan karir yang di berikan oleh guru BK membantu mengurangi permasalahan yang kamu miliki?

6. Apa manfaat dari adanya layanan bimbingan karir yang di berikan untuk permasalahan kamu?
7. Apa harapan kamu setelah mendapatkan layanan bimbingan karir di sekolah oleh guru BK? Apakah harapan itu telah terwujud?
8. Apakah kamu telah mendapatkan solusi dari permasalahan yang dimiliki, dan apakah solusi tersebut telah di laksanakan oleh kamu?
9. Dengan solusi yang telah di laksanakan apakah masih merasa cemas pada karir dan masa depan?



**LAMPIRAN 2**  
**Dokumentasi Penelitian**

Gambar dan Keterangan	Gambar dan Keterangan
<p>Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karir</p> 	<p>Pelaksanaan Layanan Bimbingan Karir</p> 
<p>Wawancara Dengan Guru BK (Bapak Dony Nurdadiyono S. Psi.)</p> 	<p>Wawancara Dengan Guru BK (Ibu Nurul Musdalifah S. Pd.)</p> 
<p>Wawancara Dengan Siswa yang Mengalami Kecemasan Masa Depan (Khansa Jahfalatha Bilqish)</p> 	<p>Wawancara Dengan Siswa yang Mengalami Kecemasan Masa Depan (Albion Clearest)</p> 

Wawancara Dengan Siswa yang  
Mengalami Kecemasan Masa Depan  
(Alvatah Dwi A)



Wawancara Dengan Siswa yang  
Mengalami Kecemasan Masa Depan  
(Sandy Putra Setia D)



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Data Pribadi

Nama : Fahra Hasna  
Tempat dan Tanggal Lahir : Purbalingga, 25 Juni 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status Pernikahan : Belum Menikah  
Warga Negara : Indonesia  
Alamat : Karang Cengis 001/002  
Kec.Bukateja, Kab.Purbalingga, Jawa Tengah  
Email : fahrahasna06@gmail.com  
No. HP : 0888-0283-5055

### B. Riwayat Pendidikan

SD/MI : SD Negeri 3 Karang Cengis  
SMP/MTS : MTS N 3 Banjarnegara  
SMA/SMK : SMA Negeri 1 Bukateja  
Perguruan Tinggi : UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto

### C. Pengalaman Organisasi

Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam (2022-2023)

Purwokerto, 3 Juli 2024

**Fahra Hasna**

NIM. 2017101085