

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Karier adalah hal yang sangat penting bagi kehidupan termasuk siswa terutama pada siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Menurut Desmita (2013) siswa dapat dikatakan berhasil jika dapat menentukan pemilihan karier yang sesuai dengan potensi, minat, bakat, serta kemampuan yang dimilikinya secara mandiri. Sejalan dengan itu Hartono (2016) mengatakan jika kemampuan siswa harus dipupuk melalui usaha-usaha mendampingi perkembangan kariernya, supaya siswa tersebut semakin paham akan dirinya sendiri, lingkungan hidupnya, serta proses pengambilan keputusan, dan semakin mantap dalam mempersiapkan diri dalam pengetahuan (*knowlagde*), keterampilan-keterampilan (*skill*), nilai-nilai dan sikap (*value and attitude*), yang semuanya diperlukan dalam menekuni karier.

Perencanaan karier merupakan hal yang sangat penting bagi siswa untuk kesuksesan kariernya di masa depan karena kesuksesan karier ini berawal dari bagaimana individu merencanakan dan menentukan pilihan kariernya seperti yang diketahui bahwa karier adalah rangkaian pekerjaan seseorang selama hidupnya (Heni, A. Muri, dan Daharnis, 2017). Selain itu, pemahaman karier merupakan penguasaan siswa secara mendalam mengenai dunia pendidikan berbagai informasi karier yang berkaitan dengan potensi dan pilihan karier siswa (Hartono, 2016). Menurut Winkel & Sri Hastuti (2012) pemilihan karier adalah suatu perpaduan dari aneka faktor pada individu seperti kebutuhan, sifat-sifat kepribadian serta kemampuan intelektual, dan banyak faktor dari luar individu seperti taraf kehidupan sosial-ekonomi keluarga, variasi tuntutan lingkungan kebudayaan, dan kesempatan yang muncul.

Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2015) menunjukkan bahwa pemilihan karier yang baik pada jenjang sekolah lanjutan yaitu ke Perguruan tinggi sebagai langkah awal untuk memproduksi angkatan kerja yang kompeten dan kompetitif. Pemilihan karier yang baik akan menentukan arah karier siswa dengan baik serta pemilihan karier juga dapat mengarahkan siswa pada pola perilaku tertentu yang selaras dengan harapan siswa itu sendiri karena pilihan karier merupakan bagian dari proses perkembangan siswa karena dianggap sebagai proses berkelanjutan dalam perkembangan karier.

Menurut Mallet dan Funda Nalbantoglu Yilmaz (2018) kecemasan karier ini berhubungan dengan kecemasan yang dialami oleh individu tentang karier akademik dan profesional, selain itu individu juga takut mengecewakan keluarganya. Jadi jika individu gagal memenuhi harapan keluarga atau tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan, maka individu juga tidak dapat memilih pekerjaan yang diinginkan atau pekerjaan yang tepat bagi dirinya dan jika hal ini terus dibiarkan maka akan menghambat siswa dalam menentukan kariernya di masa depan dengan baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puspari dan Yuwono (2016) menemukan bahwa ada sekitar 65% siswa yang masih bingung dalam memilih jurusan kuliah sebagai studi lanjut.

Fenomena yang terjadi pada siswa saat ini berdasarkan hasil observasi yang diamati oleh peneliti pada saat PLP II.2 yaitu masih banyak siswa yang memiliki kecemasan pemilihan karier yang tinggi. Hal ini didukung dengan hasil wawancara dengan Guru BK di SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Permasalahan kecemasan pemilihan karier yang terjadi pada siswa di SMA Hang Tuah 4 Surabaya adalah mengenai kecemasan siswa dalam memilih kariernya. Dimana siswa merasa takut, merasa ragu dan cemas dalam

memilih karier di masa depannya. Permasalahan karier yang terjadi pada siswa SMA ini adalah berkaitan dengan pemilihan jenis pendidikan dan siswa tersebut masih belum menguasai minat dan bakatnya. Tidak hanya itu, siswa juga masih belum menguasai arti penting dari pemilihan karier ini. Permasalahan lain yang terjadi adalah siswa SMA tersebut merasa takut dan cemas jika setelah tamat nanti mereka tidak memperoleh pekerjaan, serta belum mempunyai pilihan pembelajaran lanjutan tertentu apabila siswa SMA tersebut belum lanjut ke dunia kerja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK serta dilihat jelas dari siswa-siswi di SMA Hang Tuah 4 Surabaya permasalahan kecemasan karier yang di alami juga dalam bentuk kesulitan dalam pemahaman karier yang berakibat sulitnya individu pada proses pengambilan keputusan dalam menentukan alternatif mana yang harus dipilihnya. Kurangnya pemahaman karier siswa tersebut pada umumnya disebabkan oleh kurangnya informasi karier dan informasi pekerjaan yang mereka peroleh. Kurangnya informasi ini bisa diakibatkan oleh kurangnya pemberian layanan bimbingan dan konseling yang bersifat informatif, yang seharusnya bisa diberikan oleh guru BK kepada para siswa secara maksimal di sekolah. Kecemasan ini dapat terjadi karena individu tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Ketika kecemasan ini tidak bisa ditanggapi dengan rasional maka kecemasan tersebut akan membuat siswa mengalami suatu tekanan sehingga semakin adanya kegelisahan, ketakutan atau kecemasan itu siswa jadi tidak bisa menentukan pilihan kariernya sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya.

Penelitian ini juga di dukung oleh beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh (Nova Galuh Tiarasani, 2012) di SMK 1 Wirosari dengan judul “Upaya menurunkan kecemasan

siswa dalam pemilihan karier melalui konseling *Trait and Factor* pada kelas XII B SMK 1 Wirosari”. Hasil *pre-test* dalam penelitian ini menunjukkan skor rata-rata 198,37 dengan persentase sebesar 73%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kecemasan pemilihan karier tinggi.

Fenomena yang terjadi di SMA Hang Tuah 4 Surabaya ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hapsari (2016). Di SMA X terdapat 30% dari 140 siswa ingin melanjutkan perkuliahan ke jurusan tertentu karena adanya tuntutan dari orang tua atau kakak mereka, sehingga saat ditanyakan mengenai jurusan apa yang mereka inginkan serta alasannya, hampir 72% siswa SMA X kelas XII tidak memiliki alasan yang jelas. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang memilih perguruan tinggi bukan berdasarkan pada kemauan sendiri tetapi berdasarkan karena adanya tuntutan atau keinginan dari orang tua dan ada juga yang hanya mengikuti teman-teman yang lainnya tanpa dilandasi oleh pengetahuan dan pertimbangan yang matang.

Penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2013) di SMKN 1 Depok menunjukkan bahwa siswa kelas XII memiliki kategori kecemasan pemilihan karier tinggi sebanyak 84,51%, kategori sedang sebanyak 15,48%, dan kategori rendah sebanyak 0%. Dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar siswa kelas XII di SMKN 1 Depok memiliki kecemasan pemilihan karier dengan kategori tinggi dengan persentase mencapai 84,51%. Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2016) menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial juga mempunyai pengaruh yang negatif terhadap kecemasan karier siswa. hal ini ditunjukkan dengan taraf signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan persamaan

garis regresinya  $Y : 118,023 + (-0,655) X$  yang berarti jika dukungan sosial dinaikkan sebesar satu satuan maka kecemasan karier akan menurun sebesar 0,655. Kesimpulan penelitian tersebut adalah dukungan sosial dapat mempengaruhi kecemasan karier siswa kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul memiliki kategori sedang.

Menurut Endang (2017) dampak dari kecemasan pemilihan karier pada siswa mengakibatkan kegelisahan, kekhawatiran, dan ketidakpercayaan diri dalam memilih jurusan di Perguruan tinggi setelah lulus SMA. Pilihan yang salah kelak akan membawa konsekuensi yang berat, sehingga individu merasa sulit memperkirakan akibat positif atau negatif dari pilihannya. Selain itu, kurangnya pemahaman diri dalam pemilihan karier yaitu menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, cenderung ikut-ikutan teman dalam memilih jurusan atau mengikuti keinginan orang tua, sulit dalam perencanaan studi lanjut, mudah dipengaruhi oleh lingkungan, terpengaruh oleh pilihan teman sebayanya tanpa memperhatikan kemampuan yang dimilikinya, sehingga banyak siswa yang ikut-ikutan dalam memilih jurusan.

Dampak positif bagi siswa yang tidak memiliki kecemasan dalam pemilihan kariernya adalah siswa mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, mau bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil, mampu mengarahkan dirinya sendiri serta mempunyai sifat yang tekun, kreatif dan inisiatif dalam melakukannya dan sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Menurut Hartono (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pemilihan karier siswa ada dua yaitu: (1) faktor internal, dan (2) faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa

yang mencakup minat, bakat, pengetahuan, kepribadian, dan nilai-nilai. (2) Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa yang mencakup kondisi keluarga, proses pendidikan di sekolah, dan kondisi masyarakat. Kondisi keluarga atau sering disebut sebagai lingkungan pendidikan formal, merupakan faktor penting dalam proses pembentukan kepribadian anak.

Untuk membantu para siswa yang mengalami permasalahan di atas, maka diperlukan pelayanan bimbingan dan konseling yang relevan sesuai dengan kebutuhan siswa sebagai konseli. Layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan layanan konseling secara perorangan yang dilaksanakan secara dinamis kelompok (Prayitno dan Erman, 2015). Konseling kelompok adalah proses bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konselinya yang dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan media yang bertujuan untuk mengembangkan potensinya melalui pemecahan suatu masalah yang produktif (Uma, 2020). Melalui layanan konseling kelompok, dapat membantu para siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok dan dalam konseling kelompok juga harus terjalin hubungan antara konselor dan konseli dalam suasana yang hangat, terbuka dan penuh keakraban, serta penuh rasa penerimaan, kepercayaan, dan memberi rasa aman. Hal ini bertujuan untuk mengajarkan individu untuk selalu berkomitmen pada aturan, mengajarkan individu hidup dalam lingkungan yang luas serta terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.

Hasil penelitian Herlina, Yusmansyah dan Utaminingsih (2013) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok sangat efisien digunakan karena layanan ini mampu menjangkau lebih banyak konseli

secara cepat dan tepat. Selain efisien, terdapat manfaat lain dari layanan konseling kelompok yaitu adanya interaksi antar individu melalui dinamika kelompok di dalam kegiatan tersebut, sehingga memungkinkan individu belajar bersosialisasi, menjalani hubungan lebih akrab serta membangun suasana yang hangat dan mampu memahami permasalahan orang lain.

Teknik konseling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Teknik *Self-management*. Menurut Hermawan, Komalasari, dan Hanim (2019) Teknik *Self-Management* adalah suatu teknik konseling behavior, yang mempelajari sikap atau perilaku individu dengan tujuan mengubah tingkah laku maladaptif menjadi tingkah laku adaptif. Teknik *Self-Management* juga merupakan pengelolaan diri atau salah satu langkah di mana individu mampu mengelola atau mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat dalam beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Konselor harus menjadi pencetus ide, menjadi motivator bagi konselinya dan juga sebagai fasilitator yang akan membantu konseli dalam merancang program.

Berdasarkan masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Kecemasan Pemilihan Karier Siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya”.

## **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

### **1. Ruang Lingkup Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Objek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kecemasan terhadap pemilihan karier akan diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Penelitian ini dilakukan di SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2022/2023.

### **2. Pembatasan Masalah**

Agar Peneliti tetap fokus pada masalah yang akan diteliti serta memudahkan Peneliti maka perlu adanya batasan masalah. Peneliti membatasi permasalahan yang diteliti yaitu mengenai kekhawatiran dalam memilih karier, perasaan khawatir ketika nanti tidak mempunyai tujuan hidup, memiliki sikap dan pengetahuan diri dalam memilih karier, mengarahkan dan mengembangkan diri yang terdiri dari 6 siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, ruang lingkup dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya?”



## D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya.

## E. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini, penulis mengelompokkan variabel penelitian menjadi dua yaitu:

### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini ada 2 yakni, variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat (*Dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Jadi variabel terikatnya adalah Kecemasan pemilihan karier siswa. Variabel bebas (*Independent*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab timbulnya variabel terikat (*Dependent*). Jadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling kelompok dengan teknik *Self-management*.

### 2. Definisi Operasional Variabel

- a. Kecemasan pemilihan karier siswa adalah suatu keadaan di mana individu mengalami perasaan gelisah, cemas, ragu dan tidak percaya diri yang mengakibatkan siswa tersebut merasa takut untuk menentukan pilihan karier yang tepat bagi dirinya di masa depan.

Indikator kecemasan pemilihan karier siswa adalah: Kekhawatiran dalam memilih karier, Perasaan khawatir ketika

nanti tidak mempunyai tujuan hidup, Memiliki sikap dan pengetahuan diri dalam memilih karier, Mengarahkan dan mengembangkan diri.

- b. Konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah suatu layanan konseling yang dilaksanakan secara dinamika kelompok yang bertujuan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah dengan memberikan bantuan kepada siswa dalam mengarahkan, merencanakan, mengelola dan mengendalikan diri mereka dalam melakukan kegiatan, terutama dalam pembelajaran sehingga siswa dapat menggunakan waktu mereka seefisien, dan seefektif mungkin.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis  
Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu-ilmu dan teori bagi Guru BK tentang Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Kecemasan Pemilihan Karier Siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya.
2. Manfaat Praktis  
Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi Peneliti, bagi Guru BK, dan bagi Siswa yang diuraikan sebagai berikut:
  - a. Bagi Peneliti  
Hasil penelitian nantinya dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta dijadikan acuan oleh peneliti selanjutnya tentang efektivitas konseling kelompok dengan

teknik *self-management* untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa SMA.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam mengatasi permasalahan siswa terutama dalam mengetahui cara mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa SMA.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa agar siswa dapat mengatasi permasalahannya terutama dalam mengatasi kecemasan pemilihan kariernya.