

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi ini, karir telah menjadi tema penting yang meresahkan individu. Indonesia yang merupakan negara berkembang dengan populasi yang benar-benar cepat, tidak diimbangi dengan posisi terbuka yang cukup. Banyaknya lapangan pekerjaan yang tersedia dengan banyaknya lulusan atau sarjana profesional yang telah menyelesaikan sekolah membuat masalah ini menjadi masalah yang serius, terbukti dengan tingkat pengangguran yang sangat tinggi di Indonesia. Memilih jalur karir adalah salah satu pilihan hidup seseorang yang paling signifikan. ketika seluruh hidup seseorang akan dipengaruhi oleh pilihan karir yang baik. Agar tidak salah pilih saat memilih karier, Anda benar-benar perlu memikirkannya dengan serius. Menurut Yusuf¹, perencanaan karir sangat penting bagi keberhasilan siswa dalam berkarir nantinya, dan keberhasilan seseorang dalam berkarir dimulai dari bagaimana siswa merencanakan dan memilih karirnya. adalah kumpulan karyanya sepanjang hidupnya.

Dilihat dari *Focal Department of Measurements pada tahun 2013*, terdapat 7,9 juta pengangguran di Indonesia, hal ini menunjukkan bahwa lapangan kerja di Indonesia masih belum banyak. Terlebih lagi, dengan demikian, banyak siswa saat ini mulai stres atau stres atas nasib masa depan

¹ Heni Sulusyawati And Daharnis, "Perencanaan Karier Siswa Di Sma Ditinjau Dari Status A. Muri Yusuf," *Jurnal Bikotetik* 01, No. 3 (2017): 0–36.

profesi siswa. Siswa stres atas status pendidikan siswa dengan yayasan profesional untuk melanjutkan ke tingkat pelatihan yang lebih tinggi atau siswa khawatir jika siswa tidak mendapatkan posisi yang siswa butuhkan atau sesuai dengan yang siswa ambil. Siswa saat ini mengalami kecemasan dalam memilih karir, yang meliputi perasaan takut, ragu, dan cemas dalam memilih karir nantinya. Kecemasan adalah reaksi normal yang terjadi ketika sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi atau seseorang membuat keputusan yang akan berdampak pada kehidupannya di masa depan. Biasanya hanya berlangsung sesaat, menurut Pulung, individu yang tidak mampu atau tidak mau beradaptasi dengan lingkungannya dapat mengalami kecemasan, yang bermanifestasi sebagai ekspresi dari berbagai emosi. Menurut Yudi² seperti dalam Surat Hud ayat 6, yang menjelaskan tentang :

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا
كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

Artinya : “Dan tidak satupun makhluk bergerak (bernyawa) di bumi melainkan semuanya dijamin Allah rezekinya. Dia mengetahui tempat kediamannya dan tempat penyimpanannya. Semua (tertulis) dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh).”

Era globalisasi telah mengalami banyak kemajuan yang biasa terjadi sehari-hari, salah satu modelnya adalah peningkatan inovasi. Dengan berkembangnya inovasi ini, berdampak baik bagi dunia vokasi, khususnya terbukanya lapangan kerja yang luas di seluruh Indonesia dan yang

² Yudi Suharsono and Zainul Anwar, “Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa,” *Cognicia* 8, no. 1 (2020): 41–53.

mengejutkan dunia, dan segudang data perguruan tinggi di seluruh dunia, namun dengan pergantian peristiwanya. Dari inovasi ini, kemungkinan kita menemukan lini pekerjaan baru semakin kecil karena semakin banyak data yang terbuka, semakin banyak pesaing yang akan kita dapatkan untuk mendapatkan posisi tersebut. Memilih karir memang merupakan proses yang panjang, dan karir juga merupakan bagian dari proses pendewasaan. Ketika dia dewasa muda atau ketika dia di sekolah menengah atau program kejuruan, kebanyakan orang akan memikirkan karirnya. Siswa yang memiliki cita-cita karir memasuki tahap relativisme di SMA. Pada titik ini, siswa sudah mulai menyesuaikan keterampilan, minat, dan bakat siswa untuk persiapan karir masa depan siswa karena siswa seharusnya sudah memilih karir. pilihan mana yang akan dia pilih sampai dia melanjutkan pendidikannya di masa depan.³

Karena persaingan yang terlalu ketat dalam mendapatkan pekerjaan, banyak orang yang merasa minder dengan kemampuannya, sehingga cemas dan khawatir jika tidak dapat melanjutkan karir sesuai dengan yang diinginkan. Kegelisahan adalah sensasi stres atau perasaan takut terhadap sesuatu,⁴ mencirikan gugup sebagai semacam keresahan, stres dan kecemasan terhadap sesuatu yang tidak memuaskan atau meragukan. Ini cenderung menjadi sensasi campuran ketakutan dan stres atas masa depan tanpa alasan tertentu untuk gentar. Untuk membatasi kegelisahan yang terjadi pada siswa

³ Nurmasari, "Peranan Penting Perencanaan Dan Pengembangan Karier," *Publika*, Vol.1, No.2, Oktober, hal 268-281 (2015) 1, no. 2 (2015): 268–281.

⁴ K Kartono, *Psikologi Wanita Mengenal Wanita Sebagai Ibu & Nenek*.(Jilid2) (Bandung: Mandar Maju, 1992).

SMK di Indonesia, siswa harus lebih yakin dan juga harus memiliki keterampilan yang lebih baik dari yang diharapkan. Yang dimaksud dengan memiliki kemampuan yang lebih baik dari yang diharapkan adalah bahwa siswa profesional harus memiliki kemampuan yang lebih disukai daripada para pesaing tersebut, sehingga peluang potensial untuk menemukan bidang pekerjaan atau panggilan baru dalam pelatihan juga lebih penting. Selain itu, Wiramihardja menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan umum dimana seseorang mengalami ketakutan, kehilangan kepercayaan diri, dan tidak yakin akan penyebabnya⁵. Siswa akan mengalami tekanan akibat kecemasan, ketakutan, atau yang biasa disebut kecemasan, dan akibatnya tidak dapat memilih karir yang paling mencerminkan kemampuan, minat, dan bakatnya ketika kecemasan tidak dapat diatasi secara rasional.

Di era globalisasi yang sedang berlangsung, dunia vokasi menuntut agar kita siap dalam keadaan apapun, untuk menjadi orang-orang yang berkualitas dengan ketangguhan mental dan individu yang dominan, selain itu kita diharapkan terampil dalam bidang studi utama kita. Dalam memperebutkan pekerjaan dan profesi akademik, para pesaing telah mempersiapkan diri sebaik mungkin, semua kalangan berusaha untuk menjadi yang terbaik di bidangnya, oleh karena itu pelajar Indonesia juga harus memberikan upaya yang berani. Cara paling umum untuk berubah menjadi

⁵ Mitahul Jannah, "Strategi Mengurangi Kecemasan Dalam Public Speaking Dengan Motivasi Dan Zikir Pada Siswa Kelas Vii Mts Nw Mercapada Narmada Tahun Ajaran 2019/2020" (UIN Mataram, 2021),

yang terbaik membutuhkan sikap ahli, kemampuan, pola pikir juara, dan keterlibatan di lapangan.

Bimbingan karir dapat didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan oleh konselor untuk membantu individu (dalam hal ini siswa) memahami diri dan lingkungannya dalam proses memilih dan mengembangkan diri untuk karir yang akan ditempuh melalui serangkaian kegiatan pendampingan dan konsultasi⁶. Untuk mengatasi kendala tersebut, siswa memerlukan bimbingan karir. Karena konseling karir lebih menekankan pada perencanaan hidup dan lingkungan di sekitar siswa untuk memberikan siswa prospek karir yang luas dan menjanjikan. Akibatnya, saat mengambil keputusan, penting untuk mempertimbangkan keuntungan dan kerugiannya serta mempertimbangkan opsi lain. Pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan ini adalah pendekatan realita dengan tahap *WDEP*⁷.

Pendekatan realitas adalah kumpulan strategi, alat, dan teknik yang dirancang untuk membantu individu dalam mengubah perilaku siswa dari yang tidak efektif menjadi efektif, perilaku siswa dari yang destruktif menjadi konstruktif, dan yang terpenting, gaya hidup siswa dari yang tidak memuaskan menjadi memuaskan. Menghadapi kenyataan, menerima tanggung jawab, memahami kebutuhan dasar, membuat penilaian moral tentang apakah perilaku itu bermoral atau tidak, fokus pada saat ini dan di

⁶ Rohmah Umi, "Bimbingan Karir Untuk Peserta Didik di Sekolah Dasar," *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan* 16, no. 2 (2018): 262.

⁷ A Zuleyka dkk., "Konseling Krisis Dengan Tahap Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menangani Traumatik Remaja Akibat Bullying," *Prosiding Seminar ...* (2021): 18–34,

sini, melakukan pengendalian internal, dan sebagai hasilnya, mengembangkan identitas kesuksesan yang berhubungan langsung dengan *self*- harga diri adalah bagian dari strategi perawatan ini. dan harga diri berisiko⁸.

Permasalahan yang didapat oleh peneliti di SMK Pawyatan Daha 3 Kediri dengan mewawancarai beberapa siswa dan guru BK, yang dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2022. Wawancara dilakukan dengan Bapak Guru Danang Wahyu Widyono, S.Pd dan beberapa siswa kelas XII salah satunya bernama Dita Kusuma, maka dari situlah ditemukan banyak siswa kelas XII SMK Pawyatan Daha 3 Kediri yang mengalami kecemasan terhadap diri sendiri yaitu dimana setelah lulus sekolah siswa akan melanjutkan ke perguruan tinggi atau langkah karir selanjutnya. Karena siswa SMK telah dibekali dengan pengetahuan teknis yang dapat langsung diterapkan di dunia kerja. Oleh karena itu kecemasan ini disebabkan oleh kurangnya aspek objektif sehingga memunculkan kecemasan karir dalam mengambil keputusan untuk karir masa depannya. Kecemasan karir siswa dapat dilihat dari beberapa indikator diantaranya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Berdasarkan Perolehan Data dari sekolah, yang dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2023 ditemukan bahwa terdapat 104 siswa dari empat jurusan diantaranya : Multimedia, teknik komputer jaringan (TKJ), teknik

⁸ Fitradi Potabuga, "Pendekatan Realitas Dan *Solution Focused Brief Therapy* Dalam Bimbingan Konseling Islam," *Bimbingan Konseling Islam al Tazkiah* 9, no. 1 (2020): 40–55.

kendaraan ringan (TKR), teknik permesinan (TPM) siswa SMK berusia 15-18 tahun, sebanyak 53,8% siswa belum dapat memutuskan pilihan karir. Selain itu, sebanyak 23,1% siswa merasa belum yakin dengan pilihan jurusan kuliah yang akan dipilih setelah lulus SMK. Dari hasil wawancara diketahui bahwa sebagian siswa merasa informasi yang didapatkan saat ini belum cukup untuk dapat membuat keputusan tentang kuliah dan pekerjaan. Di samping itu, adanya pengaruh teman-teman yang belum melakukan eksplorasi karir, masih sedikitnya informasi yang diberikan sekolah, serta belum adanya dorongan dari diri sendiri maupun orang tua untuk menentukan karir membuat siswa masih belum terpacu untuk memutuskan karir. Bagi siswa kelas XII, siswa menyadari bahwa sudah seharusnya mencari tahu tentang informasi serta menentukan pilihan karir yang sesuai dengan minat dan kemampuan siswa, namun terkendala dengan ujian sekolah dan seleksi masuk perguruan tinggi⁹.

Isu masalah kecemasan karir ini seharusnya bisa dijaga selama ini, khususnya dengan mengikuti arahan bimbingan profesi di sekolah-sekolah yang dilakukan oleh para pendidik BK, namun secara umum tidak banyak tenaga pendidik BK yang menguasai profesinya sehingga kurangnya arahan yang diberikan pada siswa mengenai karir untuk masa depannya. Siswa tidak atau belum memahami betapa pentingnya siklus pengenalan panggilan atau langkah-langkah dengan kontes wajah di dunia profesi bagi siswa siswa,

⁹ 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, no. 1 (2018): 74–89.

sehingga siswa ini siap untuk menghadapi persaingan dalam dunia kerja atau sekolah dan tidak akan stres atas siswa. persyaratan. panggilan masa depan. bagus untuk siswa yang langsung bekerja setelah pindah dari sekolah atau untuk siswa yang akan terus maju ke sekolah. Komitmen seseorang terhadap pilihan karirnya dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang berbeda. Menurut Thai dalam¹⁰, kecemasan merupakan salah satu aspek yang paling penting untuk diperhatikan. Tugas pengembangan karir dapat memicu perasaan tidak nyaman seperti kecemasan, kebingungan, dan keraguan diri¹¹. Menurut penelitian yang dilakukan di sekolah kecemasan karir tidak hanya dapat menjadi gangguan mental tetapi juga melemahkan fisik seorang siswa, menghambat perkembangan karirnya¹².

Sebagai panduan terencana yang nantinya akan membantu kekhawatiran seseorang termasuk siswa atau siswa di sekolah untuk mengatasi kekhawatiran siswa, salah satunya adalah masalah ketegangan tentang profesi masa depan siswa. Siswa harus memiliki pilihan untuk menghilangkan ketegangan ini dan mulai mengatur diri siswa sendiri untuk mulai mengejar pilihan antara melanjutkan pendidikan siswa atau bekerja. Dengan cara ini, konselor tertarik untuk mengarahkan eksplorasi ketegangan profesi bagi siswa SMK melalui penataan administrasi bimbingan individu

¹⁰ Ibid.

¹¹ Dhian Riskiana Putri and Puji Prihwanto, "Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Senriabdi 2021* 1, no. 1 (2021): 19–36.

¹² Mirah and Indianti, "Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap *Commitment To Career Choice* dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator."

dengan teknik *WDEP* untuk mengurangi kecemasan karir masa depan siswa SMK Pawayatan Daha 3 Kediri.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi masa depan siswa, salah satunya adalah kecemasan karir. Kecemasan itu sendiri muncul dari dalam diri siswa itu sendiri. Dengan tahap *WDEP* ini merupakan teknik yang cocok untuk diterapkan dalam konseling individu kepada siswa. Dalam tahap *WDEP* ini merupakan untuk membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik nantinya¹³. Pada penelitian sebelumnya, *WDEP* digunakan untuk mengkaji moral siswa, kali ini membahas bagaimana membantu mengatasi kecemasan siswa dan kejadian masa depan yang terjadi di sekolah. Mengingat penggambaran latar belakang di atas, peneliti tertarik pada melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Realita Tahap *WDEP* Untuk Mengurangi Kecemasan Karir Siswa SMK Pawayatan Daha 3 Kediri”.

¹³ Apriana Nofriastuti Rasdiany and Yeni Karneli, “Konseling Individual Menggunakan Teknik *WDEP* Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa,” *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 5, no. 1 (2021): 36–43.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas, Rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecemasan karir siswa di SMK Pawyatan Daha 3 Kediri?
2. Bagaimana efektivitas Konseling Realita tahap *WDEP* untuk mengurangi kecemasan karir siswa SMK Pawyatan Daha 3 Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan karir siswa di SMK Pawyatan Daha 3 Kediri.
2. Untuk mengetahui efektivitas Konseling Realita tahap *WDEP* untuk mengurangi kecemasan karir siswa SMK Pawyatan Daha 3 Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Setelah rumusan dan tujuan penelitian ini dirumuskan, maka hasil yang diperoleh diharapkan memberikan manfaat yang dipisahkan menjadi dua sudut, yaitu secara teoritis dan secara praktis, sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan kepada siswa tentang betapa pentingnya karir di masa depan dalam mengelola kehidupan di masa depan bahkan dalam keadaan apapun.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat mengubah pola pikir siswa khususnya siswa kelas XII SMK Pawyatan Daha 3 Kediri terhadap pentingnya mengelola karir di masa depan dengan bekal ilmu yang bermanfaat yang telah siswa miliki.

b. Bagi Konselor

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi koleksi yang memberikan sebuah wawasan atau pengetahuan bagi pembaca, yang mana bahwa menambah sebuah ilmu pendidikan sangatlah penting bagaimanapun keadaannya dan dimana pun tempatnya demi masa depan yang cerah.

c. Bagi Prodi BKI

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan bagi Prodi dan seluruh siswa BKI di UIN SATU Tulungagung, yang mana untuk menambah ilmu serta wawasan yang ada dalam penelitian konseling individu dengan tahap *WDEP*.

E. Asumsi dan Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, skripsi ini menyatakan bahwa masih banyak siswa/siswa yang ada di SMK Pawyatan Daha 3 Kediri yang tidak mampu berkembang dalam hal mencari atau memilih suatu pekerjaan. Siswa yang telah beranjak dewasa seringkali mengalami kecemasan dalam hal

karirnya, sehingga hal tersebut menyebabkan siswa sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar di kelas. Apabila hal ini tidak segera diberi penanganan maka akan berdampak buruk bagi masa depan siswa tersebut dalam menentukan karirnya.

Ketika kecemasan karir siswa perlu diringankan, maka perlu adanya dorongan motivasi ataupun sebuah pemberian layanan konseling kepada siswa tersebut mengenai pentingnya kecemasan karir untuk keterjaminannya dalam penentuan karir di masa depan individu masing-masing.

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, skripsi ini memiliki batasan masalah dalam penelitian sehingga tidak memunculkan kesalahan fahaman. Maka dari itu, penelitian ini berfokus untuk mengurangi kecemasan karir siswa di SMK Pawyatan Daha 3 Kediri. Karir dalam diri individu khususnya pada usia 17-18 yang berada di jenjang kelas XII seharusnya dapat menjadi tolak ukur untuk masa depan yang cerah bagi individu, sehingga siswa memiliki keinginan yang kuat dalam menggapai karirnya.

F. Definisi Operasional

1. Konseling Realita Tahap *WDEP*

Konseling realita adalah bentuk konseling perilaku kognitif dan psikoterapi yang telah terbukti efektif dalam berbagai pengaturan berkat pendekatannya yang sangat terfokus dan interaktif. Konseling realita menitikberatkan pada tanggung jawab klien untuk bertindak sesuai dengan realita atau realita yang dihadapinya pilihan. Serangkaian strategi

disebutkan dalam setiap huruf: W mengacu pada keinginan, kebutuhan, dan persepsi; D adalah arahan dan melakukan; E adalah untuk penilaian diri; P adalah perencanaan. pelaksanaannya konseling realita teknik WDEP sejumlah 6 tahapan yaitu (1) pengenalan dan pengisian *pre test*, (2) penjelasan pengertian konseling, (3) penjelasan tentang konseling realita teknik WDEP, (4) penjelasan kecemasan karir, (5) menyimpulkan hasil peretemuan seberapa mengerti siswa akan kecemasan karir, (6) pemberian *post test*.

2. Kecemasan Karir

Kecemasan karir merupakan perasaan khawatir, bingung, dan ragu dalam melanjutkan. Kecemasan pada siswa akhir biasanya dihubungkan pengerjaan tugas akhir dan persiapan untuk memasuki dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan perasaan khawatir berlebihan yang dialami oleh individu pada saat menjalani atau menghadapi dunia kerja. Dalam kecemasan karir terdapat beberapa aspek yakni (1) keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, (2) optimis, (3) objektif, (4) bertanggung jawab, (5) rasional dan realistis. Skala *Likert pre test* dan *post test*

3. Siswa

Siswa adalah subjek yang dididik agar memiliki kemampuan yang ideal untuk memberikan sumbangsih pada bangsa dan negara. Siswa dalam penelitian ini adalah siswa SMK Pawyatan Daha 3 Kediri yang

dapat di buktikan dengan Kecemasan Karir. Siswa tersebut adalah kelas XII yang mengalami kecemasan karir, dan merasa bimbang ingin melanjutkan kemana setelah dari SMK. Siswa diberikan pilihan untuk karir dimasa depannya, yaitu terjun di dalam dunia pekerjaan, atau ingin melanjutkan di bangku perkuliahan.