

Mengatasi Kecemasan Karier Siswa Kelas XII dengan Konseling Kognitif Perilaku

Rachel Devita Suharto*, M. Ramli, Adi Atmoko, Muslihati, Eko Pramudya Laksana

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang, No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: rachel.devita.2301118@students.um.ac.id

doi: 10.17977/um065.v5.i3.2025.2

Riwayat artikel

Diajukan: 22 Januari 2025

Direvisi: 14 Februari 2025

Diterima: 15 Februari 2025

Diterbitkan: 16 Februari 2025

Kata kunci

Kecemasan

Konseling kognitif perilaku

Pengambilan keputusan karier

Abstrak

Salah satu tantangan yang dihadapi siswa, khususnya siswa kelas XII, adalah pengambilan keputusan karier yang sering kali disertai dengan kecemasan. Kecemasan ini dapat menghambat proses eksplorasi dan pemilihan karier yang optimal. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji keefektifan konseling kognitif perilaku dalam mengurangi kecemasan siswa kelas XII dalam pengambilan keputusan karier. Penelitian ini menggunakan metode narrative review dengan mengumpulkan dan mensintesis literatur dari berbagai sumber akademik. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku, khususnya pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT), dapat membantu siswa dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menentukan pilihan karier. Dengan intervensi yang tepat, teknik ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung kesiapan karier siswa.

1. Pendahuluan

Karier merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, terutama bagi siswa SMA yang berada dalam tahap eksplorasi karier. Menurut Super (dalam Winkel & Hastuti, 2004), individu pada rentang usia 15–24 tahun berada dalam tahap eksplorasi, di mana mereka mulai mempertimbangkan berbagai alternatif pekerjaan dan menyesuaikannya dengan minat serta sumber daya yang dimiliki. Pada fase ini, mereka juga mengalami periode kristalisasi, yaitu meninjau diri sendiri dan lingkungan sebelum membuat keputusan karier yang lebih matang. Proses ini menunjukkan bahwa siswa SMA belum memiliki keputusan final mengenai karier yang akan ditempuh.

Masa SMA merupakan masa tentatif (Batubara, 2013; Rachmasari & Purwantini, 2018), di mana siswa mulai menyadari nilai-nilai pekerjaan dan memadukan minat, nilai, serta kapasitas karier mereka. Selain mempertimbangkan jenjang studi lanjut, mereka juga mulai berpikir tentang kontribusi yang dapat diberikan kepada masyarakat. Menurut Super (1990), karier adalah proses seumur hidup, sehingga pengambilan keputusan yang matang sejak dini dapat meningkatkan peluang kesuksesan dan kebermaknaan dalam karier seseorang. Individu yang matang dalam menentukan kariernya ditandai dengan keputusan karier yang tepat, ditunjang dengan oleh bakat, minat, pengetahuan, pengalaman keahlian dan kepribadian (Jabbar, 2019).

Namun, dalam menentukan kariernya, siswa kerap mengalami kecemasan yang dapat menghambat proses eksplorasi dan pengambilan keputusan karier (Setiawan & Musslifah, 2023). Thai (2014) menekankan bahwa kecemasan adalah faktor krusial dalam komitmen karier seseorang. Ketika individu menghadapi tugas perkembangan karier, emosi negatif seperti ketakutan dan kebingungan dapat muncul (Fuqus & Hartman, 1983; Blustein et al., 1989). Bahkan, kecemasan karier dapat berdampak pada kondisi mental dan fisik seseorang (Pirasik et al., 2017), yang pada akhirnya menghambat perkembangan karier mereka.

Studi lain menunjukkan bahwa kecemasan karier dapat membuat siswa menghindari aktivitas yang seharusnya membantu eksplorasi karier, seperti menghadiri konseling karier atau mencari informasi terkait pekerjaan (Blustein & Phillips, 1988; Daniels et al., 2010). Oleh karena itu, intervensi yang tepat diperlukan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dalam pengambilan keputusan karier. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah Konseling Kognitif Perilaku (KKP), yang berfokus pada restrukturisasi kognitif untuk menggantikan pola pikir maladaptif dengan pola pikir yang lebih adaptif (Fitri, 2017; Andriansyah, 2015).

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji keefektifan Konseling Kognitif Perilaku dalam mengurangi kecemasan siswa kelas XII dalam pengambilan keputusan karier. Dengan pendekatan Cognitive Restructuring, siswa diharapkan dapat mengubah distorsi kognitif yang menyebabkan kecemasan dan menggantinya dengan

pola pikir yang lebih positif. Dengan demikian, mereka dapat lebih percaya diri dalam menentukan jalur karier yang sesuai dengan potensi dan aspirasi mereka.

2. Metode

Metode dalam penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis ulasan naratif (narrative review). Narrative review merupakan metode yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis literatur yang relevan dalam suatu bidang kajian tertentu. Tujuan dari narrative review adalah memberikan pemahaman komprehensif tentang topik yang dibahas, mengidentifikasi serta menggambarkan permasalahan yang sedang menjadi perhatian, serta menyoroti pentingnya penelitian lebih lanjut (Demiris, Oliver, & Washington, 2019; Paré & Kitsiou, 2016).

Proses narrative review dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pencarian literatur, identifikasi kata kunci, peninjauan isi abstrak dan artikel, serta sintesis temuan dari berbagai sumber yang kemudian diintegrasikan ke dalam tulisan (Demiris, 2019). Dalam penelitian ini, literatur diperoleh dari Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi "konseling kognitif perilaku", "kecemasan", dan "pengambilan keputusan karier". Kata kunci tersebut dikombinasikan untuk memperoleh referensi yang lebih relevan dengan topik yang dikaji.

Analisis data dilakukan dengan meringkas, mengelompokkan, dan mensintesis temuan dari literatur yang telah dikumpulkan. Hasil sintesis ini kemudian disajikan dalam bentuk konsep yang menggambarkan hubungan antara kecemasan dalam pengambilan keputusan karier dan intervensi konseling kognitif perilaku sebagai upaya penanganannya.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pengambilan Keputusan Karier

Super (2001) menjelaskan karier merupakan suatu rangkaian pekerjaan, jabatan, dan kedudukan individu yang mengarah pada kehidupan dalam dunia kerja. Menurut Super (dalam Istifarani, 2016), pengambilan keputusan karier merupakan proses yang dilakukan selama sepanjang hidup. Dillard (dalam Istifarani, 2016) menjelaskan bahwa pengambilan keputusan karier melibatkan nilai, komitmen, persepsi, emosi, serta informasi yang didapatkan. Proses ini juga turut membantu individu untuk lebih mengenali diri sendiri serta hal eksternal yang dapat menunjang kariernya. Sehingga pengambilan keputusan karier tidak boleh sembarangan karena menyangkut berbagai hal. Dalam prosesnya, individu akan mengalami perasaan stres dan menantang karena karier berhubungan langsung dengan status sosial dan ekonominya (Gati & Kulcsár, 2021).

Pengambilan keputusan karier merupakan suatu proses kompleks yang memerlukan pemrosesan informasi tentang diri sendiri dan karier dimasa depan (Creed, Wang & Hood, 2009). Terdapat 3 hal yang mempengaruhi dalam pengambilan keputusan karier, yaitu 1) pengetahuan diri, 2) pengetahuan tentang pekerjaan, 3) pengambilan keputusan (Parsons dalam Peterson dkk., 2002).

Menurut Peterson dkk., (2002) self knowledge (pemahaman diri) merupakan informasi yang disimpan dalam memori berkaitan dengan pengetahuan diri yang meliputi nilai, keterampilan, minat. Selanjutnya, pemahaman pilihan-pilihan berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi pilihan yang tepat pada setiap titik waktu tertentu. Begitu banyaknya pilihan karier secara tidak langsung mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengidentifikasi. Domain selanjutnya adalah keterampilan pengambilan keputusan (CASVE). CASVE merupakan akronim dari Communication, Analysis, Synthesis, Valuing, dan Execution yang berfungsi sebagai suatu basis untuk membantu para konseli dengan pengambilan keputusan (Peterson dkk., 2002; Brown, 2007).

Dillard (dalam Istifarani, 2016) menjelaskan faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karier, yaitu: (1) self knowledge, memiliki pengetahuan mengenai kemampuan dan kekurangan pada diri sendiri; (2) information about surrounding, memiliki pengetahuan mengenai karier yang dipilih; (3) taking responsibility, memiliki tanggung jawab atas keputusan kariernya.

3.2. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perpaduan dari emosi dan kognisi yang tidak menyenangkan yang lebih berorientasi pada masa depan yang menimbulkan berbagai ketakutan (Heoksema, 2007). Kecemasan merupakan suatu perpaduan yang menimbulkan ketakutan ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan. Rochman (dalam Fitria, 2020) mengemukakan bahwa kecemasan adalah ketika individu dihadapkan pada sumber yang menimbulkan ketakutan, ketegangan dan kegelisahan, maka akan menimbulkan kecemasan yang ada pada dirinya. Hal ini merupakan suatu reaksi dari ketidakmampuan dan adanya rasa tidak aman. Berdasarkan kedua uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu ketakutan, kegelisahan dan ketegangan sebagai suatu reaksi atas situasi yang tidak menyenangkan.

Menurut Mallet dan Vignoli dalam (Funda Nalbantoglu Yilmaz, 2018), kecemasan karier terkait dengan kecemasan individu tentang karier akademik dan profesional, takut keluarga yang mengecewakan, dan takut menjauh dari keluarga dan teman dekat karena pekerjaan atau kebutuhan akademik. Dengan kata lain, selama tahun-tahun sekolah menengah atas, kecemasan karier mungkin muncul dalam banyak mata pelajaran seperti siswa yang gagal memenuhi harapan keluarga atau tidak mampu mencapai tujuan yang diinginkan, dan tidak dapat memilih pekerjaan yang diinginkan.

Berdasarkan teori di atas bahwa kecemasan karier adalah hal yang negatif, apabila hal ini dibiarkan maka tidak baik bagi siswa. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian (Fenesha, 2018) menunjukkan bahwasanya kecemasan karir memiliki pengaruh terhadap tendency to foreclose melalui peran moderasi kelekatan orang tua. Commitment To Career Choice dapat mempengaruhi kecemasan karier mahasiswa yang memiliki kategori tinggi. Sejalan dengan itu maka diperlukannya penurunan atau pelayanan untuk mengatasi masalah tersebut.

3.3. Konseling Kognitif Perilaku

Konseling Kognitif Perilaku (KKP) merupakan teknik dalam pendekatan kognitif yang dikembangkan oleh Aaron Beck. Beck menemukan bahwa pikiran otomatis yang negatif dialami oleh semua pasien depresi. Beck mengemukakan bahwa permasalahan muncul karena pengelolaan pikiran yang kurang tepat. KKP berfokus pada struktur pemikiran yang muncul pada emosi dan perilaku sehingga Aaron T. Beck mengidentifikasi proses konseling dengan mengidentifikasi evaluasi dan merespon pemikiran konseling yang tidak realistis dan maladaptif. Corey (dalam Hidayah, 2017) menyatakan bahwa KKP merupakan konseling kognitif dan perilaku dalam membantu konseli mencapai perubahan yang diharapkan. Menurut Guindon (2010) konseling CBT merupakan pendekatan yang dinilai terbukti efektif untuk mengintervensi dan mengatasi permasalahan harga diri pada individu seluruh rentang kehidupan. Asumsi konseling CBT bahwa tingkah laku individu yang terlihat (overt behavior) dipengaruhi oleh proses kognitif. Beck (2011) berpendapat bahwa konseling CBT tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku, akan tetapi lebih pada adanya distorsi kognitif pada individu untuk penyelesaian permasalahan.

Tujuan dari Konseling Kognitif Perilaku (KKP) adalah membantu konseli mengidentifikasi kognitifnya dan mengubah dari kognisi yang irasional ke arah yang rasional dan mengubah masalah afektif dan perilaku konseli (Hidayah, 2017). Beck (2011) menyatakan tahapan KKP adalah: 1) tahap awal yang terdiri dari menetapkan agenda dan melakukan mood check; 2) tahap inti yang terdiri dari mendapatkan pembaruan, membahas diagnosa, menyusun tujuan, dan mengajar konseling mengenai model kognitif; 3) tahap akhir yang terdiri dari aktivasi perilaku, ringkasan, dan pengaturan akhir sesi. Teknik yang dapat dilakukan dalam melaksanakan KKP yaitu self instruction, coping skill, dan cognitive restructuring.

Konseling Kognitif Perilaku (KKP) sangat cocok digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan (Beck, 2011). Hal ini dikarenakan kecemasan timbul dari kognisi negatif yang berada pada diri konseli. Kognisi yang negatif berdampak pada perilaku konseli yang maladaptif. KKP dipandang cocok untuk mengatasi permasalahan khususnya mengenai kecemasan yang terjadi pada konseli. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri dkk (2020) menyatakan bahwa permasalahan kecemasan sangat cocok dan tepat jika diberikan treatment berupa CBT. Hal ini dilakukan karena pendekatan CBT ini berbeda dengan pendekatan psikologis yang lain karena berfokus pada cara berpikir konseli yang maladaptif dan akan diubah ke arah yang lebih adaptif.

3.4. Implementasi Konseling Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas XII dalam Pengambilan Keputusan Karier

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa pengambilan keputusan karier merupakan suatu proses kompleks yang memerlukan pemrosesan informasi tentang diri sendiri dan karier dimasa depan. Terdapat 3 hal yang mempengaruhi dalam pengambilan keputusan karier, yaitu 1) pengetahuan diri, 2) pengetahuan tentang pekerjaan, 3) pengambilan keputusan.

Maka dari itu, sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan dalam pemilihan karier siswa SMA guru BK atau konselor dapat membantu melalui layanan konseling. Permasalahan kecemasan dalam pembelajaran dapat diberikan konseling menggunakan teknik Konseling Kognitif Perilaku (KKP). Pikiran dan emosi irasional yang terjadi pada siswa, akan mempengaruhi perilaku siswa menjadi maladaptif. Menurut proses kognitif, intervensi psikologis didapat dari perubahan pemikiran, perasaan dan perilaku (Fitri, 2017). Pendekatan yang digunakan yaitu cognitive behavior therapy dinilai dapat memberikan kontribusi yang baik bagi siswa terutama dalam membantu mengurangi kecemasan siswa dalam pengambilan keputusan karier.

Hasil penelitian Alfonso (2013), menyatakan bahwa intervensi manual konseling kelompok kognitif perilaku dapat mengurangi ketidak mantapan karir pada remaja. Sementara hasil penelitian yang dilakukan oleh Lim (2010), mengemukakan bahwa pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) memiliki efek positif untuk meningkatkan sikap kematangan karier dan harga diri bagi mahasiswa keperawatan di Korea.

Peneliti membantu untuk mengurangi kecemasan dalam pengambilan keputusan karier siswa kelas XII melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dimiliki individu untuk mencapai tujuan dalam memenuhi tugas perkembangannya meliputi kematangan karier dan keputusan karier yang optimal untuk kehidupan di masa depan siswa.

4. Simpulan

Kebangkitan generasi emas di Indonesia merupakan waktu yang tepat tepat bagi pendidikan di Indonesia untuk berperan dalam menciptakan generasi emas Indonesia dan sebagai waktu yang tepat bagi para pemangku kepentingan pendidikan untuk membenahi sebaik-baiknya pendidikan yang berkualitas. Banyak tantangan yang perlu dihadapi baik guru BK maupun siswa. Terutama bagi siswa dalam menentukan karier kedepannya. Di dalam pemilihan kariernya tersebut, sering kali siswa merasakan kecemasan akan masa depan yang akan dijalaninya. Maka dari itu, sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan dalam pemilihan karier siswa SMA guru BK atau konselor dapat membantu melalui layanan konseling melalui teknik Konseling Kognitif Perilaku (KKP). Hal ini dilakukan karena pendekatan KKP ini berbeda dengan pendekatan psikologis yang lain karena berfokus pada cara berpikir konseli yang maladaptif dan akan diubah ke arah yang lebih adaptif. Masih perlu dikaji dan dilakukan penelitian lebih lanjut terkait penggunaan konseling kognitif perilaku untuk mengurangi kecemasan siswa kelas XII dalam pengambilan keputusan karier.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Daftar Rujukan

- Alfonso, D. (2013). Cognitive-behavior intervention group counseling manual for reducing adolescents' career indecision. *International Journal of Research Studies in Education*, 2(3), 61–70. <https://doi.org/10.5861/ijrse.2013.246>
- Arofah, L., & Sancaya, S. A. (2022, August). Self awareness: Suatu kecakapan yang harus dikuasai dalam pengambilan keputusan karier. Dalam *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 5, hlm. 907–914). <https://doi.org/10.5281/zenodo.7076965>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Blustein, D. L., & Phillips, S. D. (1988). Individual and contextual factors in career exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 33(2), 203–216. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(88\)90028-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(88)90028-4)
- Blustein, D. L., Prezioso, M. S., & Schultheiss, D. P. (1995). Attachment theory and career development: Current status and future directions. *The Counseling Psychologist*, 23(3), 416–432. <https://doi.org/10.1177/0011000095233002>
- Creed, P. A., Wong, O. Y., & Hood, M. (2009). Career decision-making, career barriers and occupational aspirations in Chinese adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 9(3), 189–203. <https://doi.org/10.1007/s10775-009-9162-4>
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P., & LoVerso, T. (2011). Relieving career anxiety and indecision: The role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations. *Social Psychology of Education*, 14(3), 409–426. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9151-x>
- Darman, R. A. (2017). Mempersiapkan generasi emas Indonesia tahun 2045 melalui pendidikan berkualitas. *Jurnal Edik Informatika Penelitian Bidang Komputer Sains dan Pendidikan Informatika*, 3(2), 73–87. <https://doi.org/10.30811/edik.v3i2.282>
- Demiris, G., Oliver, D. P., & Washington, K. T. (2019). Defining and analyzing the problem. Dalam *Behavioral intervention research in hospice and palliative care* (hlm. 27–39). London, Inggris: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814449-7.00003-X>
- Fitria, L., & Ildil. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal IICET*, 6(1), 13–19. <https://doi.org/10.31958/jtpi.v6i1.2150>
- Flourenca, F., & Mirah, E. (2018). Pengaruh kecemasan karir terhadap commitment to career choice dengan kelekatatan orang tua sebagai moderator. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-1>
- Gati, I., & Kulcsár, V. (2021). Making better career decisions: From challenges to opportunities. *Journal of Vocational Behavior*, 126, 103545. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103545>

- Hidayah, N., & Ramli, M. (2017). Need of cognitive-behavior counseling model based on local wisdom to improve meaning of life of Madurese culture junior high school students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 128, 1-5. <https://doi.org/10.2991/icope-17.2018.1>
- Nolen-Hoeksema, S. (2007). *Abnormal psychology* (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Istifarani, F. (2016). Pengaruh dukungan keluarga terhadap pengambilan keputusan karier siswa di SMK Negeri 1 Depok (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta). Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/41340/>
- Jabar, A. A., dkk. (2019). Konseling kelompok menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan kematangan karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35-45. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1312>
- Lim, J. Y. (2010). The effects of a cognitive-behavioral therapy on career attitude maturity, decision making style, and self-esteem of nursing students in Korea. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 40(5), 731-736. <https://doi.org/10.4040/jkan.2010.40.5.731>
- Peterson, G. W., Sampson, J. P., Lenz, J. G., & Reardon, R. C. (2002). A cognitive information processing approach to career problem solving and decision making. Dalam D. Brown (Ed.), *Career choice and development* (4th ed., hlm. 312-369). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339-352. <https://doi.org/10.1002/cdq.12112>
- Setiawan, E. A., & Musslifah, A. R. (2023). Kecemasan dalam pengambilan keputusan karier pada remaja. *Tuturan: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 1(3), 92-101. <https://doi.org/10.53395/tuturan.v1i3.50>
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. Dalam D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (2nd ed., hlm. 197-261). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Thai, M. (2014). The development and validation of a scale of career anxiety (Disertasi doktor, Northwestern University). Diakses dari <http://www.undergraduatelibrary.org/2014/psychology/development-and-validation-scale-career-anxiety>
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>