

Bimbingan Konseling Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Self-Esteem Untuk Mengatasi Kecemasan Karir Siswa

Siti Dea Ananda*, Casmini

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

*Korespondensi: 21200012061@student.uin-suka.ac.id

Info Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel Dikirim: 24 Desember 2022 Direvisi: 11 Maret 2022 Diterima: 28 Maret 2022	Tujuan Penelitian: Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengungkap sejauh mana guru bimbingan konseling dalam meningkatkan <i>self-esteem</i> siswa melalui pemberian layanan bimbingan konseling pribadi sosial untuk mengatasi kecemasan karir siswa. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang menghasilkan data deskriptif yang diperoleh dari informan yakni 2 guru bimbingan konseling dan 5 siswa. Analisis data yang dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil Penelitian: Faktor penyebab kecemasan karir yang dialami siswa yakni dikarenakan penurunan nilai akademik, lintas jurusan peminatan, pemenuhan keinginan orang tua, menjadikan alumni sebagai tolak ukur kesuksesan yang bersumber dari internal yakni diri sendiri dan eksternal yakni orang tua dan stigma masyarakat. Peningkatan <i>self-esteem</i> menjadi solusi untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan siswa melalui pemberian layanan konseling pribadi sosial meliputi layanan informasi, konseling kelompok, dan konseling individu. Kesimpulan: Peningkatan <i>self-esteem</i> dilakukan dengan pemberian layanan bimbingan pribadi sosial yang bertujuan untuk memberikan peluang kepada siswa untuk mengenali potensi yang dimiliki sehingga meminimalisir terjadinya kecemasan dan memudahkan siswa melakukan pengambilan keputusan karir. Implikasi: Artikel ini diharapkan mampu memberikan wawasan tambahan kepada guru bimbingan konseling sehingga dapat membantu siswa mengenal diri dan potensinya melalui minat dan bakat sebagai langkah awal untuk mencapai keputusan karir melalui peningkatan <i>self-esteem</i> dengan pemberian layanan bimbingan konseling pribadi-sosial untuk mengatasi kecemasan karir siswa.
Kata Kunci: Bimbingan Konseling; Pribadi Sosial; <i>Self-Esteem</i> ; Kecemasan Karir; Siswa.	

PENDAHULUAN

Dewasa ini menjadi sukses merupakan impian semua orang tanpa terkecuali, terkadang manusia memberikan tolak ukur kesuksesannya sendiri. Tolak ukur yang diciptakan tergantung sejauh mana target yang ingin dicapai itu terwujud sehingga seseorang mendefinisikan suksesnya itu ketika mampu mencapai targetnya (Afifi, 2016). Terkait dengan pemilihan karir adanya ketidakseimbangan antara jumlah angkatan kerja dengan peluang kerja yang didapatkan akan menjadi suatu kecemasan bagi setiap individu.

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah pengangguran di Indonesia pada Februari 2022 mencapai 8,4 juta jiwa. Jumlah pengangguran tersebut mengalami penurunan dibandingkan pada bulan agustus 2021 sebanyak 9,1 juta jiwa, maupun pada bulan february 2021 sebanyak 8,75 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022). Walaupun angka pengangguran tercatat mengalami penurunan namun hal ini tidak menjamin seseorang terhindar dari kecemasan dalam memilih karir karena kecemasan karir dapat saja terjadi ketika seseorang berada pada situasi tidak mempunyai pemahaman yang jelas terkait pekerjaan yang dituju atau tidak mempunyai tujuan karir yang spesifik yang mengakibatkan timbulnya keyakinan ketidakmampuan seseorang untuk mencapai tujuan karirnya bahkan kecemasan dapat timbul selama proses perkembangan karir yang diakibatkan oleh perasaan takut akan masa depan, rendahnya pengetahuan mengenai diri, kurangnya bimbingan karir dan adanya tekanan dari orang tua (Mirah & Indianti, 2018).

Sepanjang kehidupan seseorang akan selalu dihadapkan pada sebuah pilihan karir dan pilihan itu harus segera menghasilkan sebuah keputusan. Pengambilan keputusan tentang pilihan karir menjadi sangat penting terutama saat seorang remaja ingin melanjutkan pendidikannya, yaitu saat memutuskan harus melanjutkan kuliah ke perguruan tinggi atau bekerja, kuliah dimana dan bekerja sebagai apa (Wahyuni,



2005). Dunia karir menjadikan setiap orang harus selalu siap berkompetisi untuk memiliki peluang yang baik dalam mendapatkan pekerjaan atau pengalaman yang diinginkan melalui minat maupun bakat (Mariah dkk., 2020).

Pemilihan karir yang tepat salah satu cara meraih kesuksesan dalam berkarir, sehingga dalam kehati-hatiannya saat memilih karir seseorang bisa merasakan kecemasan. Sering kali saat seseorang berada pada proses pengambilan keputusan karir, hambatan yang sering dialami ialah adanya perasaan kecemasan dalam pemilihan karir. Kecemasan dalam memilih karir didefinisikan sebagai tekanan emosional yang terkait dengan pengambilan keputusan karir (Park dkk., 2018). Kecemasan yang dirasakan akibat ketidakmampuan merespon informasi dan ketidakmampuan mengambil keputusan terkait karir dipengaruhi oleh *self-esteem* seseorang.

Self-esteem yang rendah dapat dilihat ketika seseorang tidak mampu percaya, mencintai, mengapresiasi dan menghargai dirinya sendiri, *self-esteem* merupakan salah satu bentuk penilaian dan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri (Sandha dkk., 2012). Ketika seseorang mempunyai *self-esteem* yang rendah maka dia akan memiliki pandangan negatif pada dirinya sendiri. Maslow mengatakan bahwa ketika seseorang memiliki *self-esteem* rendah maka dia akan memiliki karakteristik seperti kehilangan semangat hidup, pesimis, citra diri buruk, menyalahkan diri, rendah diri dan lain sebagainya (Engel, 2021).

Sebelumnya telah ada penelitian yang membahas seperti halnya dengan penelitian ini. Temuan penelitian tersebut mengatakan bahwa *self-esteem* merupakan variable yang penting dalam mengatasi kecemasan karir untuk pengambilan keputusan karir artinya, seseorang yang mempunyai *self-esteem* tinggi cenderung percaya diri sehingga pada proses pengambilan keputusan karir, mereka cenderung memiliki sedikit kecemasan mengenai karir (Park dkk., 2018). Lebih lanjut penelitian lain mengatakan bahwa seseorang dengan harga diri rendah cenderung responsif dengan apa yang terjadi sedangkan seseorang dengan harga diri tinggi memanfaatkan kondisi dengan lebih baik mengambil keputusan yang tepat atas sesuatu yang terjadi dengan lebih baik (Baumeister dkk., 2003). Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan variable penting yang memiliki pengaruh diberbagai aspek kehidupan termasuk dalam pengambilan keputusan karir.

Self-esteem dapat ditingkatkan melalui pemberian layanan bimbingan konseling pribadi sosial. Bimbingan konseling pribadi sosial adalah layanan yang diberikan konselor baik individu atau kelompok bertujuan untuk memberikan bantuan dalam menghadapi dan mengatasi masalah pribadi dan sosial, seperti beradaptasi, menghadapi konflik dan hubungan (Rahmi, 2021). Penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa layanan bimbingan pribadi sosial salah satu bentuk layanan yang dapat diberikan konselor kepada konseli untuk meningkatkan *self-esteem* (Yulianty S, 2015). Selanjutnya, bahwa *self-esteem* berkaitan erat dengan kompetensi interpersonal seseorang. Kompetensi interpersonal merupakan kemampuan yang didalamnya berkaitan dengan *self-esteem*, *self-knowledge*, dan *self-direction* (Susanto, 2018).

Penelitian terdahulu oleh Budiono dan Laily menjelaskan bahwa pada penelitian yang dilakukan dibagi menjadi dua siklus, siklus I dilaksanakan dengan memberikan layanan bimbingan pribadi sosial dan menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* yang belum memuaskan sedangkan siklus II dilaksanakan untuk memberikan hasil yaitu tingkat *self-esteem* siswa meningkat setelah diberikan layanan bimbingan pribadi sosial (Budiono & Laily, 2018). Sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa adanya kontribusi *self-esteem* terhadap pengambilan keputusan karir, dimana pengambilan keputusan karir seseorang harus memiliki pemahaman tentang diri dan keyakinan tentang potensi dirinya melalui pencarian minat dan bakat (Arjanggi dkk., 2020). Sehingga penelitian yang akan dilakukan adalah melihat sejauh mana pemberian layanan bimbingan konseling pribadi sosial untuk meningkatkan *self-esteem* sebagai langkah awal dalam mengatasi kecemasan karir siswa. Dengan bimbingan konseling pribadi sosial diharapkan mampu membentuk kepribadian dan mengembangkan kemampuan seseorang dalam mengatasi berbagai permasalahan dalam dirinya dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadinya (Triningtyas, 2016). Artikel ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis, praktis (kebijakan), dan akademis formal, meliputi: kajian ini mampu memberikan bentuk-bentuk layanan bimbingan pribadi-sosial dalam mengatasi kecemasan karir melalui peningkatan *self-esteem*.

Sesuai dengan hasil observasi dalam lingkungan sekolah khususnya siswa yang saat ini berada di kelas XII kerap kali mengalami permasalahan mengenai kecemasan karir karena cara pandang mereka yang dibentuk oleh dirinya terkait kesuksesan. Siswa yang tidak memenuhi ukuran standar kesuksesan akan merasa cemas dengan masa depannya. Dari apa yang dijelaskan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Bimbingan Konseling Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan *Self-esteem* Untuk Mengatasi Kecemasan Karir Siswa”.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang menghasilkan data deskriptif mengenai bagaimana peningkatan *self-esteem* mampu mengatasi kecemasan karir menggunakan layanan bimbingan pribadi sosial. Metode kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci (Anggito & Setiawan, 2018).

Partisipan

Subjek penelitian adalah orang yang menjadi informan dalam penelitian. Informan adalah seseorang yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti (Siyoto & Sodik, 2015). Perolehan sampel pada penelitian ini melalui teknik *sampling purposive* yakni pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang yang dianggap mempunyai pengetahuan mengenai objek yang diteliti (Winarni, 2021). Subjek menjadi hal terpenting dalam penelitian ini untuk menemukan informasi. Subjek yang diambil dalam penelitian ini yaitu: 2 Guru Bimbingan dan Konseling dengan dan 5 siswa kelas XII.

Bahan dan Peralatan

Penelitian ini dilakukan dengan mempersiapkan sumber data primer yaitu mewawancarai guru bimbingan konseling untuk mengetahui bagaimana konseling pribadi sosial dalam meningkatkan *self-esteem* untuk mengatasi kecemasan karir dan sekunder berupa wawancara dengan siswa kelas XII dan mengkaji berbagai macam bahan literatur seperti buku, artikel jurnal baik jurnal nasional maupun jurnal internasional, dan memanfaatkan akses google books untuk memperoleh buku secara digital, Z-library, dan google cendekia hingga menemukan data yang akurat dan relevan dengan kajian penelitian yang dikerjakan.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dilakukan dengan dua cara pengambilan data. Pertama, data primer dengan mewawancarai guru bimbingan konseling untuk mendapatkan informasi akurat terkait konseling pribadi sosial dalam meningkatkan *self-esteem* untuk mengatasi kecemasan karir kedua, data sekunder didapatkan dengan mewawancarai siswa kelas XII dan mengkaji berbagai macam bahan literatur seperti buku, artikel jurnal baik jurnal nasional maupun jurnal internasional, dan memanfaatkan akses google books untuk memperoleh buku secara digital, Z-library, dan google cendekia hingga menemukan data yang akurat dan relevan dengan kajian penelitian yang dikerjakan,

Teknik Analisis Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini yakni observasi (pengamatan sistematis berkenaan dengan penelitian terhadap fenomena-fenomena yang terlihat) (Saat & Mania, 2020), wawancara mendalam atau in-depth interview (teknik pengumpulan data yang didasarkan pada percakapan secara intensif dengan suatu tujuan) (Suyanto & Sutinah, 2005), dan dokumentasi. Sedangkan dalam menganalisis data pada penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data dilapangan kemudian merangkum, selanjutnya diuraikan dalam bentuk narasi dan kesimpulan.

HASIL

Rangkuman hasil wawancara dapat dilihat pada Tabel 1. Dari data tersebut, muncul dua tema besar sumber kecemasan yang dialami siswa dari penelitian ini, yaitu sumber kecemasan yang sifatnya internal dan sumber kecemasan yang sifatnya eksternal.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Wawancara

Faktor penyebab kecemasan karir siswa	Sumber kecemasan	Layanan bimbingan prisos	Cara meningkatkan self-esteem
1. Penurunan nilai akademik	1. Diri sendiri	1. Layanan informasi	1. Melakukan test psikologi untuk mengenal minat dan bakat siswa dilakukan saat siswa berada dikelas X dan XII
2. Lintas jurusan peminatan	2. Orang tua	2. Konseling individu	2. Memberikan pengarahan terkait bakat minat dan potensi siswa dalam setiap kegiatan konseling yang diberi kontak padma (Konseling Interaktif Peduli Siswa Utama).
3. Memenuhi keinginan orang tua	3. Stigma dimasyarakat	3. Konseling kelompok	
4. Menjadikan alumni sebagai tolak ukur kesuksesan			

Sebagai sekolah dengan predikat unggulan menjadikan SMAN 3 Yogyakarta dengan motto “*School of Leadership*” menjadi salah satu sekolah yang populer dimasyarakat. Selama ini SMAN 3 Yogyakarta tidak terlepas dari rekam jejak yang pernah ditorehkan, yang mampu mengantarkan siswanya menuju gerbang kesuksesan dengan mencetak alumni-alumni terbaik dibidangnya. Hal tersebut menjadikan sekolah ini cukup selektif dalam penerimaan peserta didik baru. Namun karena adanya peraturan baru dari menteri pendidikan terkait dengan penerimaan peserta didik menjadikan SMAN 3 Yogyakarta harus mempertimbangkan beberapa hal dalam penerimaan peserta didik baru. Salah satu penuturan subjek sebagai berikut.

“Saat ini telah ada aturan dari menteri pendidikan terkait peraturan penerimaan peserta didik baru, sehingga sekolah ini tidak bisa lagi menggunakan peraturan lama untuk menerima peserta didik baru. Peraturan menteri tersebut menyatakan empat jalur penerimaan yang tiap jalurnya memiliki kuota siswa yang harus diterima. yakni, jalur Zonasi sebanyak 50% dari daya tampung sekolah, jalur afirmasi sebanyak 15% dari daya tampung sekolah, jalur perpindahan tugas orang tua atau wali sebanyak 5% dari daya tampung sekolah, dan jalur prestasi yaitu sisa kuota dari jalur pendaftaran.”

Adanya peraturan tersebut menjadikan sekolah ini menampung lebih beragam siswa dari berbagai jalur penerimaan, tidak hanya menerima yang berprestasi namun yang memenuhi jalur yang lain jugamempunyai peluang diterima di sekolah ini. Hal ini menjadi tugas baru bagi SMAN 3 Yogyakarta untuk tetap mempertahankan citranya sebagai sekolah unggulan yang mampu mengantarkan siswanya meraih kesuksesan yang diimpikan, tidak hanya itu siswa yang diterima disekolah ini juga memiliki beban moril tersendiri yang mereka rasakan yakni mereka harus mempertahankan citra sekolah dan mengikuti jejak kesuksesan para alumni.

Kecemasan yang ditemukan dalam penelitian ini diungkapkan oleh informan diakibatkan oleh beberapa faktor dari berbagai sumber yang beragam, yakni sumber eksternal seperti yang berasal dari orang tua dan stigma masyarakat dan sumber internal yang berasal dari dalam diri sendiri.

Stigma Masyarakat

Kecemasan yang bersumber dari stigma masyarakat sering kali dirasakan siswa. Beberapa hal yang membangkitkan rasa cemas dikarenakan adanya stigma masyarakat yang terbentuk melihat banyaknya alumni yang sukses dalam karirnya. Salah satu penuturan subjek sebagai berikut.

“Saya bangga diterima dan menjadi bagian dari sekolah ini, tapi di sisi lain saya juga merasa punya tanggung jawab untuk menjaga citra sekolah dengan mengikuti jejak para alumni yang sukses diterima di universitas terbaik dan mengambil jurusan yang saya inginkan. Namun disamping itu saya juga sedikit merasa cemas jika tidak bisa seperti mereka, padahal saya bersekolah ditempat yang sama. Apalagi siswa dari sekolah kami selalu mencetak lulusan terbaik yang mampu lulus di universitas terbaik dengan jalur prestasi.”

Sepak terjang alumni juga membentuk stigma masyarakat yang menimbulkan rasa kecemasan pada siswa. stigma yang beredar dimasyarakat mengatakan bahwa yang bersekolah di SMA unggulan harus melanjutkan pendidikannya di universitas terbaik seperti para alumni yang telah sukses dengan karirnya. “Saya selalu bersekolah di sekolah unggulan, saat saya lulus SMP diharuskan untuk masuk di SMA unggulan dan sekarang ini menjadi sebuah keharusan saya masuk di universitas terbaik”

Memenuhi Keinginan Orang Tua

Stigma yang beredar dimasyarakat juga akan mempengaruhi pandangan orang tua terhadap anaknya dan hal tersebut bisa menimbulkan kecemasan yang bersumber dari orang tua dikarenakan, terkadang orang tua terlalu banyak menuntut anaknya sesuai dengan harapan yang diinginkan sekalipun hal itu bukanlah kemauan sang anak. Sehingga hal ini menimbulkan kebingungan pada anak dalam menentukan pilihan karirnya yang pada akhirnya menjadi penyebab timbulnya kecemasan. Sehingga, keterlibatan orang tua sangat mempengaruhi keputusan karir masa depan siswa.

“Perbedaan pendapat dengan orang tua bukanlah hal yang baru yang dialami siswa. Hal ini sering terjadi dikarenakan orang tua merasa berhak dalam menentukan masa depan anaknya dan orang tua takut jikalau anaknya dalam menentukan masa depannya mengalami kekeliruan yang akan merugikan anaknya. Untuk mencegah hal ini terkadang kami mengadakan pertemuan dengan siswa dan orang tuanya untuk membuka komunikasi sebagai langkah awal membantu siswa dalam menentukan pilihan karirnya”

“Sebagai anak yang berada dikeluarga dengan latar belakang keluarga dokter maka orang tua saya juga berharap saya diterima di kampus terbaik dengan jurusan kedokteran”

“Orang tua saya memberikan keputusan penuh kepada saya untuk memilih jurusan yang saya inginkan, tetapi orang tua saya menginginkan saya untuk melanjutkan kuliah dikampus “x”.”

Penurunan Nilai Akademik

Selain sumber kecemasan yang sifatnya eksternal, juga ada sumber kecemasan yang sifatnya internal seperti, penurunan nilai akademik dan lintas jurusan peminatan. Hasil dari pencapaian akademik siswa selama satu semester dapat dilihat melalui nilai yang diperoleh. ketika siswa mampu memperoleh nilai yang tinggi maka perasaan yang dialami siswa cenderung perasaan bangga, namun berbeda halnya jika siswa memperoleh nilai yang rendah hal ini akan menimbulkan suatu permasalahan pada diri siswa. Nilai yang mereka peroleh akan menggambarkan tingkat kecemasan yang mereka alami, semakin rendah nilai yang mereka peroleh hal itu akan membuat tingkat kecemasan yang dirasakan siswa semakin tinggi begitupun sebaliknya. Salah satu cerita subjek sebagai berikut.

“Ketika mendekati waktu ujian rasa cemas saya akan muncul bahkan setelah masa ujian telah berakhir. Rasa cemas muncul setelah masa ujian berakhir dikarenakan saya menantikan hasil pencapaian saya disemester ini. Mendekati pengumuman penilaian, rasa cemas itu bahkan berkembang lebih besar karena bagi kami nilai yang kami peroleh akan menentukan sejauh mana keberhasilan kami untuk meraih masa depan seperti para alumni.”

Penuturan salah satu siswa mengatakan bahwa penurunan nilai akademik yang diperoleh di akhir semester membuatnya tidak percaya diri dan memberikan penilaian negatif terhadap dirinya salah satunya merasa gagal dalam proses menuju hal yang ingin dicapai. Hal ini dibenarkan oleh guru bimbingan dan konseling dimana beberapa siswa merasakan hal tersebut. Sehingga guru bimbingan konseling berusaha mencari tahu penyebab penurunan nilai akademik yang dialami siswa. “Penyebab yang paling jelas terlihat adalah ketidakmampuan siswa untuk mengatur waktunya dalam melakukan kegiatan-kegiatan non akademik”. Walaupun siswa yang mengalami penurunan nilai akademik adalah mereka yang berprestasi dibidang non akademik tetapi mereka tetap saja merasakan kecemasan mengenai masa depan. Sehingga langkah yang diambil guru bimbingan konseling adalah bekerja sama dengan pihak lain untuk mengatasi permasalahan tersebut agar siswa dapat berkembang dan tidak lagi menyalahkan dirinya.

Lintas Jurusan Peminatan

Selanjutnya faktor penyebab kecemasan yang dirasakan siswa berkaitan dengan pemilihan keputusan karir adalah siswa yang mengalami lintas jurusan peminatan. Pemilihan jurusan peminatan merupakan langkah awal yang ditempuh siswa untuk menentukan pilihan keputusan karir masa depannya. Pemilihan jurusan peminatan akan membimbing siswa agar lebih fokus pada tujuan keputusan karir yang akan dipilihnya. Namun ada beberapa siswa yang justru memilih lintas jurusan dikarenakan adanya anggapan bahwa peminatan IPA jauh lebih berpotensi untuk lulus disegala bidang dibandingkan peminatan yang lain. Hal tersebut membuat siswa terkadang mengambil langkah tanpa memikirkan dampak kedepannya.

Walaupun lintas jurusan peminatan bukanlah sesuatu hal yang baru bagi siswa, namun kecemasan karir yang ditimbulkan bukanlah hal yang mudah untuk diselesaikan. Salah satu cerita subjek sebagai berikut. “Saya mempunyai rencana untuk melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi dengan jurusan Hubungan Internasional yang pada dasarnya merupakan peminatan IPS, namun saat ini saya mengambil jurusan peminatan IPA, saya sedikit merasakan cemas mengenai hal ini”

Mengenai hal tersebut guru bimbingan konseling memberikan komentar “kecemasan yang ditimbulkan dikarenakan persaingan yang ketat dengan siswa lain yang secara peminatan linear dengan jurusan yang mereka minati”. Kecemasan ini terjadi karena melihat peluang dimana siswa yang tidak melakukan lintas jurusan peminatan atau peminatannya linear dengan pemilihan keputusan karirnya akan memiliki peluang lebih besar diterima diperguruan tinggi dengan jurusan yang diminati.

Terkait dengan permasalahan kecemasan karir yang dialami siswa guru bimbingan konseling melakukan layanan bimbingan pribadi sosial yang bertujuan untuk membantu siswa mengenali dirinya sehingga siswa mampu memberikan penilaian terhadap dirinya yang berkaitan dengan minat, bakat serta potensi yang dimiliki siswa karena penilaian mengenai dirinya akan sangat berpengaruh dalam membentuk realitas sosial individu dan realitas sosial masyarakat. Pembentukan realitas sosial individu dan realitas sosial masyarakat diharapkan mampu menuntun siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan baik yang sifatnya sosial maupun individu seperti halnya penentuan pengambilan keputusan pemilihan karir.

Sehubungan dengan permasalahan tersebut pemberian layanan bimbingan pribadi sosial dianggap mampu membantu siswa mengenali minat, bakat dan potensi yang dimiliki melalui pemberian layanan informasi, konseling individu, dan konseling kelompok. Pemberian layanan informasi diawali dengan melakukan test psikologi bekerjasama dengan lembaga psikologi “kami mengadakan test psikologi untuk mengenal minat, bakat dan potensi siswa yang dilakukan saat siswa berada di kelas X dan XII” hal ini dilakukan sebagai pertimbangan awal untuk mengarahkan potensi siswa yang berimplikasi pada penentuan keputusan karir siswa. Test psikologi yang dilaksanakan untuk kelas XII akan berbeda dengan test psikologi yang dilaksanakan untuk kelas X. pelaksanaan test psikologi dikelas XII akan lebih fokus membantu siswa dalam menentukan pemilihan karir. Setelah melakukan test psikologi, maka siswa akan diberikan pertimbangan mengenai jurusan yang sesuai dengan potensinya.

Pengarahan terkait minat, bakat dan potensi siswa tidak hanya dilakukan saat pelaksanaan test psikologi tapi juga saat melakukan layanan konsultasi siswa yang dikenal dengan istilah Kontakpadma (Konseling Interaktif Peduli Siswa Utama). Kontakpadma tidak hanya melayani konsultasi secara langsung namun juga melayani konsultasi melalui alamat web yang telah disediakan (*online*). Kontakpadma adalah layanan konseling yang diberikan kepada siswa untuk membantu dalam penyelesaian permasalahan siswa baik yang sifatnya pribadi maupun sosial. Bahkan untuk mendapat keberhasilan dalam konseling yang dilakukan guru bimbingan konseling bekerjasama dengan pihak terkait seperti, lembaga psikologi, guru mata pelajaran, wali kelas, orang tua dan bahkan melibatkan para alumni. “Untuk menyelesaikan permasalahan kecemasan karir siswa kami bekerjasama dengan pihak terkait misalnya kecemasan karir yang disebabkan oleh penurunan nilai akademik maka kami akan menggali informasi seputar nilai kepada guru mata pelajaran untuk mengetahui nilai yang diperoleh kemudian kami juga bekerjasama dengan wali kelas untuk mengetahui tingkat pencapaian siswa selama berada di lingkungan sekolah dan juga bekerjasama dengan orang tua untuk mengetahui keseharian siswa dan perubahan-perubahan yang terjadi diluar lingkungan sekolah.”

Pelibatan alumni dalam proses penyelesaian masalah bertujuan untuk memberikan informasi terkait rencana karir siswa. Informasi yang diperoleh siswadiharapkan dapat mengarahkan siswa dalam penentuan keputusan karirnya. Siswa akan diarahkan melakukan komunikasi kepada alumni yang sesuai dengan minat karirnya didampingi guru bimbingan konseling. Hal ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan yang lebih mendalam kepada siswa terkait karir yang diminatinya. Disamping itu guru bimbingan konseling juga akan memberikan pertimbangan kepada siswa terkait jurusan yang diminati apakah nilainya memenuhi atau tidak. Jika, nilainya tidak memenuhi standar kelulusan pada jurusan tersebut maka guru bimbingan konseling akan memberikan penawaran jurusan yang lain yang tentunya siswa tersebut memiliki potensi dan memenuhi standar kelulusan.

Pelibatan alumni selain sebagai bentuk dari pemberian layanan informasi juga bagian dari konseling kelompok. “Konseling kelompok ini dilakukan agar memudahkan kami selaku guru bimbingan dalam konseling memberikan solusi yang kami tawarkan kepada siswa yang hampir memiliki kesamaan bentuk permasalahan”. Misalnya ada dua orang siswa yang memiliki permasalahan yang sama maka pemberian solusi dilakukan sekaligus. Pemberian konseling kelompok dilakukan “tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku tapi juga penanaman dan pembinaan perilaku kepada siswa sebagai penyelesaian ataupun pencegahan terjadinya permasalahan”. Sedangkan layanan konseling individu yang dilakukan merupakan suatu hal yang lazim ditemukan disekolah untuk mengatasi permasalahan siswa.

PEMBAHASAN

Temuan dari kecemasan karir menunjukkan dua sumber kecemasan yakni eksternal dan internal. Kedua hal tersebut saling berpengaruh terhadap bentuk penilaian siswa terhadap dirinya sendiri. Penyebab kecemasan terjadi karena ketidakmampuan siswa dalam memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri hal ini berkaitan dengan tingkat *self-esteem* yang dimiliki siswa. *Self-esteem* atau harga diri merupakan sebuah konsep penting dalam psikologi sosial, berkaitan erat dengan evaluasi diri dan memiliki pengaruh besar pada kesehatan mental, perilaku, kinerja seseorang, dan banyak dimensi lainnya. Harga diri adalah sikap positif atau negatif terhadap diri yang dipengaruhi oleh kinerja, kemampuan, penampilan, dan penilaian signifikan lainnya, Harga diri menyiratkan bagaimana individu menilaidan menganggap dirinya sendiri (Calhoun & Morse, 1977). Hal ni merupakan komponen dari pengetahuan tentang diri sendiri, mengacu pada keyakinan seseorang tentang diri mereka sendiri. Misalnya, menilai dirinya cerdas terlepas dari apakah dirinya benar-benar cerdas. Keyakinan seseorang terhadap dirinya akan menghasilkan tindakan yang membentuk realitas sosial individu dan realitas sosial masyarakat disekitarnya (Baumeister dkk., 2003).

Temuan faktor penyebab kecemasan karir pada lingkungan sekolah menunjukkan bahwa *self-esteem* sangat berpengaruh terhadap kehidupan siswa tidak hanya berpengaruh terhadap prestasi belajar tetapi juga berpengaruh terhadap pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah (Susanto, 2018). Tingkat *self-esteem* yang dimiliki siswa akan sangat mempengaruhi siswa dalam mengatasi kecemasan. Temuan ini senada dengan yang dilakukan Zhang, dkk., (2022) mengungkapkan bahwa seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi dalam menghadapi permasalahan cenderung berpusat pada masalah sehingga mampu secara aktif memecahkan dan menghindari atau mengurangi dampak negatif dari suatu permasalahan. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah dalam menghadapi permasalahan cenderung berpusat pada emosi sehingga mereka akan mengalami kesusahan dalam menghadapi permasalahan. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi mempunyai keadaan psikologis yang stabil.

Terkait dengan keadaan psikologis yang stabil, erat kaitannya dengan *self-esteem* seperti yang dijelaskan diatas yang juga ditemukan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Ihdan Nizar Aza yang menunjukkan bahwa, terdapat kontribusi yang signifikan *self-esteem* dengan stres akademik siswa. *Self-esteem* yang tinggi akan meminimalisir terjadinya stress akademik begitupun sebaliknya (Aza dkk., 2019). Sedangkan stres akademik yang dirasakan siswa pada akhirnya akan menimbulkan perasaan cemas mengenai masa depan atau biasa disebut dengan kecemasan karir. Penelion yang dilakukan Yilmaz dan Gunduz (2018) mengatakan bahwa kecemasan karir erat kaitannya dengan kecemasan individu tentang akademik, seperti kegagalan siswa pada mata pelajaran sehingga tidak mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Stres akademik yang dirasakan siswa disebabkan oleh *academic stressor*.

Academic stressor yaitu stress yang bersumber dari tekanan misalnya tekanan untuk naik kelas, rendahnya nilai akademik yang diperoleh serta keputusan menentukan jurusan dan karir (Barseli dkk., 2017). Kecemasan karir dipengaruhi oleh berbagai hal diantaranya khawatir dengan kegagalan, kecewa pada hasil yang telah dilakukan, penilaian diri yang negatif, memandang negatif kemampuan yang dimiliki, dan orientasi diri yang negatif (Mariah dkk., 2020). Terkait dengan stress akademik yang dirasakan siswa yang mempengaruhi kecemasan karir yang dirasakan pada penelitian yang dilakukan Wildani Khoiri Oktavia mengatakan bahwa dukungan sosial baik dari keluarga maupun teman sebaya sangat mempengaruhi stres akademik berwujud dukungan penghargaan yang diikuti oleh dukungan jaringan sosial, dukungan secara informatif, dukungan emosional dan dukungan instrumental (Oktavia dkk., 2019).

hubungan antara *self-esteem* dan kematangan karir ialah membantu individu dalam pengembangan kematangan karir dengan cara memaksimalkan rasa keseimbangan kognitif atau konsistensi dan mengetahui bahwa *self-esteem* erat kaitannya dengan kematangan karir, sehingga individu dengan harga diri yang tinggi lebih mudah melakukan pengambilan keputusan karir dan mengurangi kecemasan karir selama proses pengambilan keputusan (Heo & Kim, 2016).

Bimbingan pribadi meliputi pencapaian konseli dalam mengenali kemampuan, sikap, dan pengetahuan untuk membantu konseli, memahami dan menghormati diri sendiri dan orang lain, mencapai hubungan interpersonal yang efektif. Sedangkan bimbingan sosial untuk memfasilitasi individu dalam mengembangkan kemampuan interaksi sosial serta memecahkan masalah-masalah sosial yang dihadapi (Susanto, 2018). Sehingga dalam hal ini pengembangan kehidupan pribadi dan sosial memiliki tujuan masing-masing. Pengembangan kehidupan pribadi memiliki tujuan pencapaian pribadi konseli yang seimbang dengan melihat keunikan karakteristik pribadi konseli serta ragam permasalahan yang dialaminya sedangkan pengembangan kehidupan sosial memiliki cakupan dalam pengembangan keterampilan hubungan dalam kehidupan sosial serta ragam permasalahannya (Syukur dkk., 2019).

Untuk mengatasi hal tersebut maka penggunaan bimbingan konseling pribadi sosial yang merupakan layanan untuk membantu seseorang atau kelompok dalam mengatasi berbagai masalah pribadi sosial seperti hubungan antar teman, pengadaptasian diri terhadap lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat tempat tinggal mereka dan penyelesaian konflik. Menurut Siti Rahmi bimbingan konseling pribadi sosial adalah proses pemberian pendampingan yang dilakukan untuk membantu siswa memahami karakteristik dirinya, mengembangkan potensinya, dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Rahmi, 2021).

Berbagai layanan bimbingan pribadi sosial dalam meningkatkan *self-esteem* siswa untuk mengatasi kecemasan karir yang dirasakan siswa seperti, Layanan Informasi, konseling individu dan konseling kelompok diharapkan mampu mengatasi permasalahan tersebut. Terkait dengan layanan informasi yang ditemukan di lapangan hal inisنادا dengan penelitian yang dilakukan Qareeba dan Armi (2019) mengatakan bahwa pemberian layanan informasi meliputi pemberian informasi mengenai perguruan tinggi, pekerjaan, pemberian tips menghadapi ujian, memfasilitasi siswa untuk melakukan tes minat bakat yang bertujuan memberikan pemahaman mengenai jenjang karir kedepannya. Dalam penelitian Karsani (2019) mengatakan bahwa pemberian layanan informasi mengenai karir akan mempengaruhi peningkatan perencanaan karir siswa sehingga kecemasan karir dapat diminimalisir.

Penggunaan Konseling kelompok dalam mengatasi permasalahan siswa seperti yang telah dijelaskan pada hasil penelitian diatas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2014) yang mengatakan bahwa konseling kelompok melalui hubungan terapeutik yang lebih emosional dengan menggunakan berbagai pendekatan yang tepat dan efektif mampu menghasilkan interaksi yang lebih nyaman dalam mengungkapkan segala potensi yang dimiliki siswa secara mendalam. Kemudian Habsy (2017) juga menegaskan bahwa penggunaan Konseling Kelompok baik dengan menggunakan pendekatan khusus ataupun tanpa pendekatan khusus sama-sama efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa.

Lebih lanjut Evita, dkk., (2014) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa meningkatnya *self-esteem* terjadi karena layanan konseling kelompok memiliki dinamika kelompok yang memberikan pengaruh kepada sikap anggota kelompok, dinamika kelompok melatih untuk saling memberikan penilaian positif terhadap anggota kelompok, anggota kelompok saling introspeksi diri mereka, saling memberikan

pendapat dengan kemampuan yang dimiliki, saling terbuka dengan yang lain sehingga anggota kelompok lebih bertanggung jawab, anggota kelompok saling memahami, anggota kelompok mencoba menerapkan hal-hal yang baik bagi diri mereka, serta lebih antusias dalam menerima tantangan.

KESIMPULAN

Peran guru bimbingan konseling sangatlah penting ketika menyangkut permasalahan siswa baik yang sifatnya pribadi maupun sosial yang berdampak pada bagaimana dia mengenal dirinya, mengenal potensi yang dimilikinya dan menghargai dirinya sehingga mampu menjadi individu yang terhindar dari prasangka-prasangka negatif yang memunculkan kecemasan yang terkait dengan pengambilan keputusan karir masa depannya. Peningkatan *Self-esteem* yang dilakukan guru bimbingan konseling melalui pemberian layanan bimbingan konseling pribadi sosial merupakan hal yang dibutuhkan siswa untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, salah satunya permasalahan mengenai kecemasan karir. Kecemasan karir bersumber baik dari internal siswa seperti lintas jurusan peminatan dan penurunan nilai akademik Adapun yang bersumber dari eksternal siswa yakni pemenuhan keinginan orang tua ataupun stigma masyarakat maka melalui peningkatan *self-esteem* dengan pemberian layanan bimbingan pribadi sosial seperti pemberian layanan informasi, konseling kelompok dan konseling individu yang bertujuan untuk memberikan peluang kepada siswa untuk mengenal dirinya, mengenali potensi yang dimiliki dan menghargai dirinya sehingga mampu mengatasi terjadinya kecemasan dan memudahkan siswa melakukan pengambilan keputusan karir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak terkait yang telah memberikan kontribusinya dalam penelitian ini khususnya keluarga besar SMAN 3 Yogyakarta, yang telah memberikan informasi yang diolah penulis menjadi sebuah hasil penelitian melalui pengumpulan data, peninjauan data, menganalisis data, menyusun naskah, mengedit hingga mengoreksi. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan pengembangan keilmuan khususnya Bimbingan dan Konseling Islam.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifi, J. (2016). *Bekerja dengan Cinta, Uang pun Ikut Serta*. Laksana.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Jejak.
- Arjanggi, R., Hartono, H., Adnjani, M., & Sholihah, H. (2020). The Contribution of Academic Behavioural Confidence, Self Esteem and Social Anxiety to College Student Career Decision Making Self Efficacy. *Proceedings of the Proceedings of the 13th International Interdisciplinary Studies Seminar, IISS 2019, 30-31 October 2019, Malang, Indonesia*. Proceedings of the 13th International Interdisciplinary Studies Seminar, IISS 2019, 30-31 October 2019, Malang, Indonesia, Malang, Indonesia. <https://doi.org/10.4108/eai.23-10-2019.2293069>
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 491. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i4.12285>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Februari 2022: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,83 persen dan Rata-rata upah buruh sebesar 2,89 juta rupiah per bulan*. Badan Pusat Statistik.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Budiono, A. N., & Laily, Q. (2018). Pemberian Layanan Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Educazione*, 6(2), 123–128.
- Calhoun, G., & Morse, W. C. (1977). Self-concept and self-esteem: Another prespective. *Psychology in the*

- Schools*, 14(3), 318–322. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(197707\)14:3<318::AID-PITS2310140312>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/1520-6807(197707)14:3<318::AID-PITS2310140312>3.0.CO;2-V)
- Engel, J. D. (2021). *Model logo konseling untuk memperbaiki low spiritual self-esteem*. Kanisius.
- Evita, T. O. A., Rosra, M., & Mayasari, S. (2014). Peningkatan Self Esteem Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 3(3).
- Habsy, B. A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Smk. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21–35. <https://doi.org/10.21009/PIP.311.4>
- Heo, G., & Kim, T. (2016). Autoregressive Cross-Lagged Modeling of the Reciprocal Longitudinal Relationship Between Self-Esteem and Career Maturity. *Journal of Career Development*, 43(3), 273–288. <https://doi.org/10.1177/0894845315598002>
- Karsani. (2019). *Efektivitas Layanan Informasi Karir Untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Peserta Didik Kelas XI Di SMA Budaya Bandar Lampung* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/6669/>
- Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60–69. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>
- Mirah, F. F. E., & Indianti, W. (2018). Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 2(1), 74–89. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11947>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Park, I.-J., Kim, M., Kwon, S., & Lee, H.-G. (2018). The Relationships of Self-Esteem, Future Time Perspective, Positive Affect, Social Support, and Career Decision: A Longitudinal Multilevel Study. *Frontiers in Psychology*, 9, 514. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00514>
- Qareeba, P. L., & Armi, R. A. (2019). Layanan Bimbingan Karier Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Sma Menghadapi Ujian Nasional. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.67>
- Rahmi, S. (2021). *Bimbingan Konseling Pribadi Sosial*. Syiah Kuala University Press.
- Saat, S., & Mania, S. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian: Panduan bagi Peneliti Pemula*. Pusaka Almada.
- Sandha, T., Hartati, S., & Fauziah, N. (2012). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang. *Jurnal Psikologi Empati*, 1(1), 47–82. <https://doi.org/10.14710/empati.2012.420>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah, Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Prenadamedia Group.
- Suyanto, B. & Sutinah. (2005). *Metode Penelitian Sosial; Berbagai Alternative Pendekatan*. Kencana Prenada Media Group.
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan Dan Konseling di Sekolah*. IRDH. <https://books.google.co.id/books?id=uZv-DwAAQBAJ>
- Triningtyas, D. A. (2016). *Bimbingan Konseling Pribadi Sosial*. Ae Media Grafika.
- Wahyuni, I. (2005). *Hubungan Antara Tingkat Self-esteem Dengan Sikap Terhadap Perencanaan Karir*

Pada Siswa SMU Negeri 11 Surabaya [Skripsi]. Universitas Airlangga.

- Wijaya, R. S. (2014). Model Konseling Kelompok Eksistensial Humanistik Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Arah Peminatan SMA Negeri Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3.
- Winarni, E. W. (2021). *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R & D*. Bumi Aksara.
- Yilmaz, F. N., & Gunduz, H. (2018). Career Indecision and Career Anxiety in High School Students: An Investigation through Structural Equation Modelling. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(78), 1–20. <https://doi.org/10.14689/ejer.2018.78.2>
- Yulianty S, N. Y. (2015). Efektivitas Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Kompetensi Intrapersonal Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 26–44.
- Zhang, W., Gao, W., & Liu, X. (2022). Does attending elite colleges matter in the relationship between self-esteem and general self-efficacy of students in China? *Heliyon*, 8(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09723>