

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan fenomena yang lazim terjadi di lingkungan pendidikan. Hampir setiap siswa pernah mengalami kecemasan selama menjalani proses pendidikan. Namun, bagi sebagian siswa, kecemasan ini dapat mengganggu proses pembelajaran dan menghambat pencapaian prestasi, terutama ketika mereka bersiap memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan (Mariah et al., 2020). Kecemasan karir didefinisikan sebagai kondisi psikologis atau respons emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan mengenai masa depan atau rasa takut yang terus-menerus bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dalam waktu dekat. Kecemasan ini merupakan respons umum yang dapat dialami oleh siapa saja. Dalam konteks kehidupan modern, kecemasan sering kali dianggap sebagai mekanisme peringatan dini terhadap potensi ancaman. Sebagian besar individu, termasuk siswa, mungkin akan menghadapi perasaan depresi di suatu waktu dalam hidup mereka. Perasaan ini biasanya muncul sebagai reaksi terhadap pengalaman-pengalaman negatif yang dialami seseorang, sehingga memunculkan ketidakpastian, kurangnya rasa percaya diri, ketakutan tanpa alasan yang jelas, serta keputusan terkait masa depan karirnya. Kecemasan yang dirasakan oleh siswa selama masa pendidikan dapat berdampak pada proses belajar dan prestasi mereka, terutama saat menghadapi transisi menuju dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan.

Lingkungan dunia kerja menuntut setiap individu untuk mampu bersaing guna memperoleh peluang terbaik dalam mendapatkan pekerjaan atau pengalaman yang sesuai dengan keinginan, minat, dan bakat mereka. Dalam upaya bersaing untuk membangun karir, setiap orang berupaya menjadi unggul di bidangnya masing-masing. Oleh karena itu, standar kemampuan, keterampilan, ketekunan, kesiapan mental, serta sikap kompetitif yang sehat merupakan faktor penting yang dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam meniti karir terbaiknya. Salah satu faktor yang memicu kecemasan karir pada remaja adalah kekhawatiran tidak memperoleh pekerjaan akibat rendahnya nilai akademik. Oleh sebab itu, diperlukan peran aktif sekolah sebagai lembaga pendidikan untuk mendukung siswa agar lebih siap dalam menentukan jalur karir masa depannya. Pemilihan sekolah yang mampu memberikan pelatihan keterampilan kepada siswa diharapkan dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Namun demikian, harapan terhadap keberhasilan dan standar pembelajaran yang diterapkan seringkali tidak sejalan dengan kenyataan. Sekolah menengah atas kerap menunjukkan sikap pasif, padahal seharusnya mampu menyediakan berbagai jalur bagi siswa untuk membantu mereka menemukan jati diri dan potensinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Karamoy dan rekan-rekan di SMK Madinatul Ulum mengenai kecemasan karir siswa menunjukkan bahwa siswa kelas XI mengalami tingkat kecemasan karir yang sangat tinggi, dengan persentase sebesar 40% atau sebanyak 12 dari 30 siswa. Sementara itu, pada kelas X, tingkat kecemasan karir sangat tinggi dialami oleh 18% siswa, setara dengan 5 dari 30 siswa. Selama pengumpulan data melalui instrumen penelitian, beberapa siswa menyampaikan kepada peneliti bahwa mereka menghadapi berbagai

kesulitan, seperti belum menemukan potensi diri, merasa cemas ketika ditanya mengenai rencana karir setelah lulus, merasa belum mandiri, dan belum memiliki keyakinan terhadap pilihan karir mereka.

Selain itu, siswa SMK juga dihadapkan pada tantangan lain, seperti kurangnya dukungan keluarga dalam mempersiapkan karir dan pencapaian akademik. Guru Bimbingan dan Konseling di SMK Madinatul Ulum, Ibu Herlinda, menguatkan temuan ini dengan menyatakan bahwa permasalahan utama yang sering ditemukan melibatkan kurangnya dukungan dari orang tua, kendala ekonomi, serta kesulitan siswa dalam membuat keputusan karir akibat ketidakmampuan memahami potensi diri. Kondisi ini berkontribusi pada perasaan siswa yang kurang siap untuk menghadapi dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan.

Berdasarkan hasil angket yang telah peneliti sebar kepada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 15 Medan, diperoleh hasil bahwa siswa dengan tingkat kecemasan karir tinggi sebesar 34%, siswa dengan tingkat kecemasan karir sedang sebesar 29% dan siswa dengan tingkat kecemasan rendah sebesar 37% dengan jumlah siswa di kelas tersebut sebanyak 35 orang. Pada saat penyebaran angket, peneliti juga mengamati siswa dalam mengisi angket tersebut masih tampak berpikir kebingungan. Hal itu ditandai dengan ditemukannya beberapa siswa dengan skor rendah pada pernyataan "cita-cita yang saya miliki sudah sesuai dengan bakat dan minat saya", "saya lebih suka bermain daripada meningkatkan keterampilan yang saya miliki", "saya masih belum memiliki tujuan dalam karir saya", dan "saya mengikuti kegiatan yang mendukung tercapainya masa depan saya". Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki hambatan terkait

perkembangan karirnya sehingga menimbulkan kecemasan bagi karir siswa tersebut.

Perkembangan karir siswa di bangku SMA idealnya menurut teori Ginzberg adalah siswa seharusnya sudah mampu untuk mengintegrasikan antara kemampuan dan minat yang dimilikinya untuk mendukung perkembangan dari pilihan karirnya. Siswa sudah mengeksplorasi dan mulai mempersempit pilihan karirnya dengan mempertimbangkan minat dan kemampuan yang dimilikinya. Sesudah itu, siswa akan berkomitmen dengan pilihan karirnya tersebut dan mulai untuk mengikuti kursus atau pelatihan yang dapat mendukung keberhasilan pilihan karirnya tersebut.

Pandangan gestalt mengenai kecemasan karir siswa adalah ketika siswa tidak mampu menangani permasalahan terkait karirnya sendiri secara efektif dan siswa tersebut belum menerima keberadaannya disini dan sekarang atau dalam teori gestalt dikenal juga dengan istilah *unfinished business* (urusan belum selesai). Konsep urusan belum selesai merupakan perasaan yang tidak bisa diekspresikan oleh seseorang seperti gelisah, cemas, bersalah dan lainnya. Pendekatan gestalt memiliki tujuan untuk membantu siswa atau konseli agar lebih matang atau dewasa serta bertanggung jawab atas hidupnya sendiri dan berintegrasi dengan dunianya yang dalam hal ini berkaitan dengan pilihan karirnya. Salah satu teknik dari konseling gestalt yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan karir siswa adalah teknik permainan dialog. Teknik permainan dialog adalah pembicaraan diantara dua kecenderungan yaitu topdog dan under dog yang dimana dialog antara dua kecenderungan ini akan dapat

meningkatkan tingkat integrasi konflik dalam diri individu ke tingkatan yang lebih maju.

Berdasarkan masalah yang telah disebutkan di atas, peneliti ingin melihat bagaimana konseling kelompok pendekatan gestalt dengan teknik permainan dialog berdampak pada kecemasan karir siswa di SMA Negeri 15 Medan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konseling kelompok pendekatan gestalt dengan teknik permainan dialog berdampak pada kemampuan siswa untuk mengatasi kecemasan karir mereka dan memperoleh pemahaman diri yang lebih baik, yang berkontribusi pada kemajuan karir mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Siswa belum dapat memahami minat dan bakat potensialnya.
2. Siswa masih belum memiliki tujuan dalam karirnya.
3. Siswa lebih memilih bermain daripada meningkatkan keterampilannya.
4. Siswa bingung dalam memilih karir yang sesuai dengan minatnya.
5. Siswa belum mengikuti kursus atau latihan yang dapat mengembangkan bakat atau potensi dalam dirinya.
6. Siswa merasa cemas dan mudah menyerah ketika dihadapkan dengan masalah terkait pilihan karirnya.

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk lebih memahami masalah yang akan dibahas. Studi ini terbatas pada "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Gestalt dengan Teknik Permainan Dialog Terhadap Kecemasan Karir

Siswa Kelas XI FL Tobing di SMA Negeri 15 Medan" karena kemampuan dan waktu peneliti yang terbatas.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan karir siswa kelas XI FL Tobing di SMA Negeri 15 Medan?
2. Adakah pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan gestalt dengan teknik permainan dialog terhadap kecemasan karir siswa kelas XI FL Tobing Di SMA Negeri 15 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Daari pada rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran dari kecemasan karir siswa kelas XI FL Tobing di SMA Negeri 15 Medan.
2. Untuk mengetahui tentang pengaruh dari layanan konseling kelompok pendekatan gestalt dengan teknik permainan dialog terhadap kecemasan karir siswa kelas XI FL Tobing di SMA Negeri 15 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan, terutama pada ranah bimbingan dan konseling. Secara spesifik, penelitian ini berfokus pada pengaruh layanan konseling kelompok berbasis pendekatan gestalt dengan teknik permainan dialog terhadap kecemasan karir siswa di SMA Negeri 15 Medan.
2. Untuk memperluas pengetahuan, memperkaya informasi, serta menyediakan referensi dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok pendekatan gestalt dengan teknik permainan dialog sebagai alternatif penyelesaian masalah siswa terkait dengan kecemasan karir.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa: Siswa diharapkan dapat mengembangkan pemahaman yang mendalam dalam menentukan pilihan karir secara tegas dan tanpa keraguan.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling: Program ini dapat memberikan wawasan tambahan mengenai dampak konseling kelompok dengan pendekatan gestalt, yang bertujuan untuk membantu siswa mengatasi ketakutan atau keraguan dalam memilih karir. Hal ini dapat diterapkan dalam layanan bimbingan yang mendukung siswa untuk meningkatkan kemampuan dalam memilih jalur karir yang sesuai dengan masa depan mereka.
3. Bagi Kepala Sekolah: Penelitian ini dapat menjadi dasar evaluasi serta menambah wawasan bagi sekolah mengenai layanan bimbingan dan

konseling, terutama konseling kelompok dengan pendekatan gestalt. Hal ini memungkinkan implementasi lebih lanjut dalam lingkungan sekolah dengan dukungan dari pihak bimbingan dan konseling.

4. Bagi Peneliti: Peneliti memperoleh pengalaman berharga dalam pelaksanaan konseling kelompok serta dalam pengembangan keterampilan penelitian. Pengalaman ini dapat berperan penting dalam membentuk kemampuan peneliti, yang kelak akan berperan sebagai guru BK atau konselor.
5. Bagi Peneliti Lainnya: Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi yang berguna bagi peneliti lain, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, serta memberikan masukan yang bermanfaat untuk pengembangan praktik di bidang tersebut.