

## Dampak Kecemasan Pada Bimbingan Karir dan *Adversity Quotient*

**Vione Sal Sabilla I. V**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Sahat Saragih**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Eko April Ariyanto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: [ekoariyanto@untag-sby.ac.id](mailto:ekoariyanto@untag-sby.ac.id)

### **Abstract**

*The feeling of anxiety felt by grade 12 vocational school students who do not continue to college must compete to find work with a lack of experience and limited job opportunities, whether external roles such as career guidance at school have an important role or whether it is an internal role such as the adversity quotient that plays a role. or important influence. This research aims to find out whether career guidance and adversity quotient have an important relationship with anxiety. This research used a quantitative approach with subjects of 145 vocational school students. In this study, there was no relationship between anxiety and career guidance, while anxiety had a relationship with the adversity quotient. The feeling of anxiety felt by grade 12 vocational school students is a natural feeling felt by students who are about to graduate. Influence on oneself such as the adversity quotient plays a very important role in reducing feelings of anxiety compared to outside help such as career guidance assistance.*

**Keywords:** *Adversity Quotient, Career Guidance, Anxiety*

### **Abstrak**

*Perasaan cemas yang dirasakan oleh siswa kelas 12 SMK yang tidak melanjutkan ke bangku kuliah harus bersaing mencari pekerjaan dengan minimnya pengalaman dan sempitnya lapangan pekerjaan, peran luar seperti bimbingan karir yang dilakukan disekolah apakah memiliki peran penting atau justru peran dari dalam diri seperti adversity quotient yang berperan atau berpengaruh penting. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bimbingan karir dan adversity quotient dengan kecemasan memiliki hubungan yang penting. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek 145 siswa SMK. Pada penelitian ini tidak adanya hubungan antara kecemasan dengan bimbingan karir, sedangkan kecemasan memiliki hubungan dengan adversity quotient. Perasaan cemas yang dirasakan oleh siswa SMK kelas 12 adalah perasaan wajar yang diraskan oleh siswa yang akan lulus pengaruh pada diri sendiri seperti adversity quotient sangat berperan penting dalam mengurangi rasa cemas dibandingkan bantuan dari luar seperti bantuan bimbingan karir.*

**Kata Kunci:** *Adversity Quotient, Bimbingan Karir, Kecemasan*

## **Pendahuluan**

Pendidikan adalah suatu pijakan untuk menaikkan kualitas sumber daya manusia. Dijelaskan pada undang-undang sistem pendidikan nasional (SISDIKNAS) nomor 20 tahun 2003, disebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha dengan sadar dan terencana untuk menciptakan Susana belajar dan proses pembelajaran agar siswa mampu aktif dalam mentingkatkan potensi dirinya. Seiring berkembangnya pendidikan yang ada di Indonesia, banyak tersedianya sekolah unggul yang menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu jenis sekolah yang ada di Indonesia yaitu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan suatu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai tempat pembelajaran dengan kekhususan mempersiapkan lulusannya untuk siap bekerja. Para siswa SMK diberikan bekal ilmu yang nantinya berguna dalam karir mereka, sehingga dengan ilmu yang dimiliki diharapkan siswa mempunyai kesiapan dalam menghadapi dunia kerja. Mencari pekerjaan di Indonesia sangatlah tidak mudah, kurangnya lapangan pekerjaan yang tersedia di Indonesia menjadikan tingginya tingkat pengangguran yang terjadi di Indonesia. Indikator yang dapat digunakan untuk mengukur pengangguran adalah Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT). Badan pusat statistika (BPS) dalam rilis berita resmi statistika menerangkan bahwa TPT di Indonesia pada Februari 2023 sebesar 5,83% atau 7,99 juta orang. Berdasarkan data BPS mengatakan bahwa tingkat pengangguran tertinggi berasal dari lulusan sekolah menengah kejuruan (SMK) dengan persentase 9,60% pada Februari 2023, menurun dari 10,38% pada Februari 2022. Pada tahun 2023 Badan Pusat Statistik mencatat angka pengangguran untuk lulusan Strata satu (S1) pada sebanyak 5,52%, lulusan SMA sebanyak 7,69%, lulusan SMP sebanyak 5,41%, dan lulusan SD sebanyak 3,02%. Kondisi ini membuat banyak pihak merasa khawatir dan tidak percaya diri serta merasa cemas. Para calon pekerja yang akan memasuki dunia kerja harus siap untuk menghadapi persaingan yang sangat ketat dalam mencari dan mendapatkan pekerjaan. Nevid, Rathus, dan Greene (2005) menyatakan bahwa salah satu sumber kecemasan seseorang adalah karier. Meskipun begitu dunia kerja merupakan suatu hal yang akan menjadi pengalaman baru bagi siswa SMK dan setiap individu memiliki gambaran yang berbeda mengenai dunia kerja. Banyak yang beranggapan bahwa dunia kerja merupakan suatu hal yang menyenangkan, namun tidak sedikit yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja merupakan suatu hal yang menakutkan. Keadaan tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada setiap individu yang berhubungan dengan kondisi psikologis, seperti timbulnya rasa tertekan memasuki dunia kerja. Adanya kemampuan-kemampuan khusus yang harus dimiliki siswa SMK tersebut tidak jarang para siswa banyak yang mengalami kecemasan pada dirinya untuk terjun langsung kedalam dunia kerja. Dunia kerja merupakan kondisi lapangan pekerjaan yang disediakan dengan jumlah tenaga kerja yang bisa memiliki peluang kerja. Dunia kerja sendiri juga sebagai tempat untuk memperoleh pendapatan. Berbagai macam kendala yang sering dihadapi dalam dunia kerja. Pada proses mencari pekerjaan perasaan cemas pasti sering terjadi yang disebabkan biasanya yang karena ketidak pastian mendapatkan pekerjaan, cemas

menghadapi panggilan wawancara kerja, cemas karena ketidak jelasan bidang kerja yang diminati atau diinginkan serta cemas memikirkan keharusan untuk segera mendapat pekerjaan tetap, sementara usia semakin bertambah. Pada dunia kerja biasanya seseorang bekerja tidak sesuai dengan bidang atau passion dikarenakan kebutuhan.

### Metode

Pada penelitian ini mengambil responden dari salah satu sekolah SMK yang berada di Sidoarjo dengan partisipan sebanyak 230 siswa dan sampel sebanyak 145 siswa. Pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria yaitu a) kelas xii smkyang masih menjalankan studi, b) siswa kelas xiiyang bersekolah di smk sidoarjo. Metode pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuosioner yang dilakukan melalui media google form. Pada analisis data yang dilakukan menggunakan Teknik Analisis regresi linear berganda dengan bantuan program computer spss. Adapun hasil yang didapat dari regresi linear berganda terdapat nilai korelasi F 27,091 yang artinya tidak ada hubungan antara bimbingan karir dan adversity quotient dengan kecemasan, artinya hal ini menjelaskan bahwa bimbingan karir dan adversity quotient dengan kecemasan tidak emiliki hubungan.

### Hasil

Pada penelitian ini mengambil data menggunakan analisis regresi linear berganda, karena pada penlitian ini meneliti tiga variabel.

Tabel 1 Hasil Analisis Regresi

Model	Koefisien Regresi	t-hitung	Sig
Bimbingan Karir		0.029	0.977
	27,091		
Adversity Quotient		5.674	0.000

Berdasarkan hasil nilai signifikansi pada tabel di atas diketahui nilai sig bimbingan karir sebesar  $0,977 > 0,05$  yang berarti tidak ada hubungna yang signifikan antara bimbingan karir dengan kecemasan dan pada nilai signifikansi pada tabel di atas diketahui nilai sig adversity quotient sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berrarti memiliki hubungan yang signifiknsi antara adversity quotient dengan kecemasan. Dapat disimpulkan hasil regresi linear berganda terdapat nilai 27,091 yang artinya tidak ada hubungan bimbingan karir dan *adversity quotient* dengan kecemasan.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara bimbingan karir dan adversity quotient dengan kecemasan pada siswa pelajar SMK kelas 12 yang ingin bekerja setelah lulus sekolah. Pengambilan data dilakukan melalui google form yang telah disebarakan oleh guru bk dari sekolah tersebut dengan kriteria siswa kelas 12 SMK Sidoarjo dengan responden 145 siswa. Hasil dari analisis yang

telah diuji menggunakan SPSS. Pada hasil hipotesis pertama, pada variabel hubungan bimbingan karir (X1) dan *adversity quotient* (X2) dengan kecemasan (Y). pada hasil ini ketiga variabel memiliki hubungan yang linear dalam uji linearitas, sehingga bisa menggunakan analisis regresi linear berganda untuk tahap selanjutnya. Pada hasil hipotesis selanjutnya, hasil analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda telah menunjukkan bahwa variabel Bimbingan Karir (X1) dengan Kecemasan (Y) berdasarkan nilai signifikansi diketahui nilai sig bimbingan karir sebesar  $0,977 > 0,05$  yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara bimbingan karir dengan kecemasan, artinya bimbingan karir tidak memiliki hubungan dengan kecemasan. Sedangkan variabel *Adversity Quotient* (X2) dengan Kecemasan (Y) berdasarkan nilai signifikansi pada tabel di atas diketahui nilai sig *adversity quotient* sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti memiliki hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan. Layanan bimbingan karir adalah kegiatan yang memberikan bantuan kepada siswa dengan tujuan membantu mereka beradaptasi dan memahami dunia kerja sehingga pada akhirnya mereka dapat memilih pekerjaan dan membuat rencana untuk karirnya. Kecemasan menentukan karir merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dialami oleh individu. Perasaan tersebut ditandai dengan perasaan bingung, cemas dan kesulitan merencanakan pemilihan karir dan kesulitan dalam membuat keputusan dalam menentukan karir yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Kecemasan sering dirasakan tidak hanya saat memikirkan tentang dunia kerja saja. Puspitasari (dalam Rachmadi, 2017) menjelaskan individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan menyebabkan individu tersebut mampu bertahan mengatasi kecemasan sehingga mereka akan lebih terdorong untuk dapat mengerjakan sesuatu dengan baik, cenderung mempunyai sikap optimis, motivasi yang tinggi, tekun, dan ulet. Sehingga individu akan mampu menyelesaikan suatu kesulitan dengan baik atau mampu keluar dari hambatan tersebut. Stoltz (2000) juga menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan menjadikan seseorang memiliki kegigihan dalam hidup dan tidak mudah menyerah, memiliki kekebalan atas ketidakmampuan dirinya menghadapi masalah dan tidak akan mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan *adversity quotient* individu dapat mengurangi faktor pemikiran seperti menganggap dirinya tidak mampu menghadapi masalah dan berpikiran tentang hal buruk yang akan terjadi. Pada penelitian dengan judul “ Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Tahfidz Pada Santri Pondok Pesantren “ yang diteliti oleh Esti Annisa Nurfitri dan Dwi Nastiti menjelaskan bahwa *adversity quotient* dengan kecemasan memiliki hubungan dijelaskan pada penelitian ini beberapa aspek yang mendukung dalam penelitian ini a) kendali control yang berhubungan dengan seberapa besar seseorang bisa mengendalikan masalah-masalah yang dihadapinya dan sejauh mana dia merasakan bahwa kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang sedang dialami maka semakin besar kemungkinann seseorang bertahan akan kesulitan yang sedang dialaminya b) kepemilikan dimana bisa menjelaskan seseorang yang memiliki tingkat originnya rendah memiliki perasaan yang kurang baik yang bisa merusak semangatnya c) jangkauan, semakin tinggi jangkauan seseorang, semakin besar kemungkinan dalam merespon kesulitan

d) daya tahan, daya tahan dapat menimbulkan penilaian tentang situasi yang baik atau buruk. Setiap seseorang memiliki control yang baik akan mampu mengendalikan diri dalam situasi apapun dan setiap saat masalah yang dihadapi dan selalu percaya kalau mereka menemukan jalan keluar dari masalah yang ada. Kemampuan ini dapat membantu seseorang tidak merasakan perasaan tegang, gugup, yakin dengan jawaban maupun pilihan, dan sebaliknya. Pada penelitian bimbingan karir dan kecemasan belum ada penelitian yang mendukung penelitian yang saya ambil, pada penelitian yang saya ambil dengan hasil semakin tingginya bimbingan karir semakin tinggi pula rasa cemas yang dirasakan oleh siswa, dijelaskan perasaan cemas yang dialami seseorang tidak dapat dibantu oleh bimbingan karir yang berada di sekolah. Bimbingan karir yang berada di sekolah tidak berpengaruh besar dalam rasa cemas yang dialami siswa untuk menghadapi dunia kerja. dapat dilihat semakin tinggi bimbingan karir yang dilakukan semakin tinggi kecemasan siswa, perasaan cemas ini bisa disebabkan karena kompetensi yang dimiliki siswa kurang, semakin siswa mengetahui

### Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini dilihat dari hasil penelitian ditemukan tidak terdapat hubungan antara bimbingan karir dengan kecemasan. Kesimpulan dari hasil ini ada atau tidaknya bimbingan karir pada siswa kelas XII SMK Sidoarjo cenderung tidak berdampak pada tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hasil selanjutnya ditemukan hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan pada siswa kelas XII SMK Sidoarjo.

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini untuk subjek dan untuk peneliti selanjutnya 1) Subjek Penelitian diharapkan untuk bisa meningkatkan sebuah keyakinan dan kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas atau masalah yang sedang dihadapi, lebih mampu memahami apa yang diinginkan untuk diri sendiri, dan mampu mengkomunikasikan yang dirasakan yang dirasakan atau khawatirkan kepada orang terpercaya. 2) Kepada penelitian selanjutnya hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian sejenis dan lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya, dengan mencari faktor lain terkait kecemasan seperti dukungan orang tua atau teman, regulasi diri, kepercayaan diri.

### Referensi

- Andhika Anggawira (2019) hubungan *adversity quotient* dan stress pada siswa kelas XII yang akan mengikuti ujian nasional di SMAN 1 Padang, 64-69, 2020
- Devi Nurul Fikriyani, Herdi Herdi (2021) perencanaan program bimbingan karir dalam meningkatkan ekspansi karir siswa, 7(1), 1-14, 2021
- DP Sekarina, Y Indriana (2020) hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas xii smk yudya karya magelang, 7(1), 381-38, 2020
- Herdi Herdi (2021) pemanfaatan teknologi informasi untuk meningkatkan kemampuan perencanaan dan kematangan karir siswa, 8(4), 540-544, 2021

- I Putu Agus Apriliana (2018) tingkat kecemasan siswa SMK menghadapi ujian nasional berbasis komputer tahun 2018, 8(1), 37-44, 2018
- Indah Tasdiqul Amelia (2023) pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kecemasan ujian praktikum siswa kelas XII SMK Negeri 11 Semarang, 2023
- Lip Istirahayu, Dian Mayasari, Slamet Fitriyadi, Zulita Damayanti (2018) bimbingan karir terhadap pemilihan studi lanjut siswa kelas XII, 2(2), 139-144, 2018
- Muhammad Syamsud Dluha, Dewi Retno Suminar, Wiwin Hendiyani (2020) pengaruh *adversity quotient* dan dukungan sosial terhadap adaptabilitas karir siswa di SMK "X" Gresik, 18 (1), 2020
- Shabilla Yasmin Priyanti, Mardi Mardi, Achmad Fauzi (2021) analisis kecemasan akademis melalui *self efficacy* dan dukungan sosial pada siswa SMK jurusan akutansi 3(3), 758-769, 2021
- Sondang Naria J Silaen (2020) hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan perilaku menyontek saat menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMAN 8 Bekasi, 4 (3), 1-11, 2020