



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Kecemasan Karier Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Ditinjau dari Jenis Kelamin

Peni Ramanda¹

¹ UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Article History

Received: 01.07.2023
Received in revised form:
27.01.2023
Accepted: 30.01.2023
Available online: 31.01.2023

ABSTRACT

This study aims to describe: 1) the career anxiety level of FTK UIN SMH Banten students; 2) differences in career anxiety levels of FTK UIN SMH Banten students based on gender. 3) efforts to provide guidance and counseling services to reduce career anxiety for FTK UIN SMH Banten students. This study used a comparative quantitative method by comparing the career anxiety level of FTK UIN SMH Banten students based on gender. Data was collected with the Student Career Anxiety Scale (SKKM) and processed using an independent sample t-test. The results of the study revealed: (1) career anxiety of FTK UIN SMH Banten students is in the moderate category or score at 46.23; (2) There is a significant difference between the career anxiety of male and female students at FTK UIN SMH Banten with a significant level of 0.00; (3) Some of the efforts to reduce career anxiety of FTK UIN SMH Banten students are: group counseling or individual counseling. For preventive efforts, counselors in providing career guidance services such as group guidance, classical guidance, indirect services and the use of Islamic methods.

KEYWORDS: Jenis Kelamin, Kecemasan Karier, Mahasiswa

DOI: 10.30653/001.202371.235



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2023 Peni Ramanda

PENDAHULUAN

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) berada di kisaran umur 18 tahun sampai dengan 25 tahun, sehingga dapat dikategorikan sebagai remaja. Sebagai seorang remaja hendaknya mahasiswa telah mempersiapkan diri untuk mencapai kematangan melalui ketercapaian tugas perkembangannya (Ramanda, P. & Khairat, I, 2017). Salah satu kematangan yang perlu dipenuhi oleh mahasiswa adalah kematangan karier melalui ketercapaian tugas perkembangan kariernya. Sebagai remaja, mahasiswa FTK dituntut mampu mencapai kemandirian ekonomi dan merencanakan pekerjaan dimasa depan, sehingga hal ini membuat mahasiswa memiliki kekhawatiran terhadap

¹ Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten; Jl. Syech Nawawi Al-Bantani Keluarahan Sukajaya Kecamatan Curug Kota Serang Banten, Indonesia. Email: peni.ramanda@uinbanten.ac.id

kariernya kedepan. Kekhawatiran terhadap karier tersebut diartikan sebagai kecemasan karier.

Sementara itu, berkarier di era globalisasi 5.0 ini merupakan tantangan besar mahasiswa. Pasmawati (2018) mengemukakan pendapat terkait beberapa tantangan nyata yang dihadapi mahasiswa dalam penentuan karier mereka seperti ketidakpastian karier, pengaktifan informasi pengembangan karier serta tantangan dalam bidang ekonomi dan bidang teknologi yang semakin besar. Selain itu, tingkat pengangguran akademik yang semakin mengkhawatirkan menambah kecemasan karier mahasiswa. Data yang diperoleh dari berita resmi Badan Pusat Statistika (2021) menyebutkan bahwa jumlah sarjana yang menganggur pada Februari 2021 mencapai 8.746.008 orang. Dimana jumlah tersebut meningkat kurang lebih 26% dibandingkan keadaan tahun lalu.

Disamping itu, banyak ditemukan data bahwa sarjana yang bekerja atau berprofesi yang tidak sesuai dengan latar belakang keilmuan dan pendidikannya. Bahkan berdasarkan data tahun 2015 dari *International Labour Organization* (ILO), diketahui bahwa 56% pekerja Indonesia tidak cocok antara status pendidikan dengan jenis pekerjaannya. Hal ini dipicu oleh sedikitnya lowongan pekerjaan yang tersedia. Dimana sedikitnya lowongan tersebut memaksa para pencari kerja menerima pekerjaan yang ditawarkan daripada menganggur. Selain itu, dari instansi penerima seperti institusi pemerintah dan swasta yang membuka lowongan tidak begitu memperhatikan latar belakang pendidikan pelamar.

Keadaan kecemasan di atas diperkuat oleh wawancara pra penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi Komalasari di bulan Juni 2022 kepada mahasiswa FTK menemukan bahwa mereka menyatakan belum memahami dengan jelas bidang pekerjaan yang akan dijalaninya sebagai karier, belum memikirkan karier mereka kedepannya serta masih ragu gelar sarjananya akan membantu untuk mendapatkan pekerjaan atau tidak. Selain itu, alasan mereka memilih jurusan di FTK tidak didasari pada pertimbangan yang matang mengenai prospek pekerjaan, jumlah saingan di lapangan dan ketersediaan lapangan pekerjaan yang ada.

Budaya di Indonesia memperlihatkan bahwa pekerjaan merupakan kewajiban dari pihak suami. Sehingga laki-laki dituntut lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan setelah menyelesaikan pendidikan kuliah dibandingkan perempuan. Hal ini mempengaruhi perbedaan kecemasan karier yang dirasakan oleh mahasiswa laki-laki dan perempuan di FTK. Arah pilihan karier laki-laki dan perempuanpun berbeda. Menurut Fitriana, dkk (2015), laki-laki cenderung memilih karier dengan pola R-S-W, yakni Realistik, Sosial dan Wirausaha sedangkan perempuan memilih karier dengan pola S-W-A, yakni Sosial, Wirausaha dan Artistik. Tentu pola pilihan karier yang berbeda ini berdampak kepada kecemasan karier mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Kecemasan tentang karier di masa depan merupakan situasi dimana seseorang merasakan atau mengalami perasaan cemas, takut, gelisah khawatir dan merasa tidak aman akan kemampuan atau hal lainnya yang ada pada dirinya sehingga menimbulkan pikiran buruk tentang karier dimasa depannya. Kecemasan terkait masa depan seringkali diartikan sebagai kondisi emosi yang kurang menyenangkan yang berkaitan dengan berbagai masalah yang tentunya harus dihadapi oleh individu tersebut selama tugas perkembangannya dan mempengaruhi berbagai aspek seperti aspek afektif, kognitif, dan perilaku. Kecemasan karier menjadi permasalahan yang sering dialami oleh individu terutama individu di bangku perkuliahan. Hal tersebut dikarenakan mereka dituntut untuk dapat memperoleh pekerjaan setelah lulus. Adapun aspek

kecemasan karier menurut Greenberger & Padesky (2004), yaitu: reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati.

Berdasarkan pemaparan di atas, Peneliti memandang perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui kecemasan karier mahasiswa FTK ditinjau dari jenis kelamin. Sehingga dengan demikian dapat diberikan pelayanan berupa upaya preventif mencegah kecemasan karier menuju kematangan karier mahasiswa FTK sebagai individu yang berada di tahap perkembangan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui tingkat kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten tahun 2022; melihat perbedaan tingkat kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten tahun 2022 ditinjau dari jenis kelamin; serta merumuskan upaya mengurangi kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten tahun 2022 melalui pelayanan bimbingan dan konseling.

Diharapkan melalui penelitian ini bermanfaat dalam menambah khasanah keilmuan peneliti dan pembaca dalam bidang bimbingan dan konseling terkhusus dalam konsep kecemasan karier mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi mahasiswa FTK UIN SMH Banten dalam mengetahui gejala kecemasan karier yang dirasakan. Disamping itu, penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi konselor dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan karier. Terakhir, bagi Lembaga FTK UIN SMH Banten, penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam menetapkan program pelayanan bimbingan dan konseling yang dibutuhkan mahasiswa FTK UIN SMH Banten

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif yang bertujuan untuk menggambarkan dan melihat perbedaan keadaan kecemasan karier mahasiswa di FTK dari segi jenis kelamin. Penelitian dilakukan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten (FTK UIN SMH Banten) sekitar bulan Juli sampai dengan bulan Desember 2022. Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa FTK sekitar 1503 yang terdiri dari tujuh jurusan. Mahasiswa FTK yang menjadi populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang berada di semester V (lima) sampai dengan XIII (tiga belas), kecuali untuk jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) yang masih memiliki mahasiswa angkatan pertama. Besaran sampel yang digunakan adalah sekitar 10% yakni 150 orang. Sampel penelitian ditarik dengan teknik *proportional random sampling*, dengan memperhatikan proporsi enam jurusan yang ada di FTK. Berdasarkan hal tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah sekitar 150 orang yang terdiri dari 45 orang mahasiswa PAI, 41 orang mahasiswa TBI, 20 orang mahasiswa PBA, 15 orang mahasiswa PGMI, 10 orang mahasiswa MPI, 12 orang mahasiswa PIAUD, dan 7 orang mahasiswa BKPI.

Instrumen penelitian berupa skala pengukuran tingkat kecemasan karier mahasiswa dinamakan Skala Kecemasan Karier Mahasiswa (SKKM) disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan karier sesuai dengan *grand theory* yang ada. SKKM yang masih mentah dilakukan uji instrumen berupa *judgement* dari ahli bimbingan dan konseling yakni: Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd. dan Imalatul Khairat, M.Pd. Setelah mendapat masukan dari kedua ahli tersebut, dilakukan uji instrumen lebih lanjut terhadap SKKM tersebut yakni uji validitas dan reliabilitas. Uji tersebut dilakukan

dengan teknis menyebar instrumen penelitian kepada mahasiswa UIN SMH Banten di luar FTK.

Pengolahan data dilakukan dengan aplikasi pengolahan data Ms.Excel dan *Statistical Package for the Social Science (SPSS 26.0 for windows)*. Setelah data terkumpul, data selanjutnya ditabulasikan di Ms. Excel. Data tersebut diolah untuk mengetahui tingkatan kecemasan karier untuk semua indikator skala pengukuran kecemasan karier. Hasil pengolahan tersebut diinterpretasikan dan dideskripsikan untuk mengetahui tingkatan kecemasan karier tersebut. Selanjutnya data dilakukan analisis lanjutan untuk melihat gambaran kecemasan karier mahasiswa laki-laki dan perempuan untuk dilihat perbedaannya dengan menggunakan *independent sample t-test*. Berdasarkan data kecemasan karier tersebut dilakukan diskusi dengan pihak terkait untuk menyampaikan gambaran data kecemasan karier mahasiswa FTK sehingga dapat dirumuskan pelayanan yang diberikan. Terkait pelayanan yang diberikan, Peneliti diskusi dengan tenaga ahli bimbingan dan konseling untuk menentukan dan merencanakan upaya pencegahan atau pengurangan kecemasan karier mahasiswa FTK berdasarkan jenis kelamin.

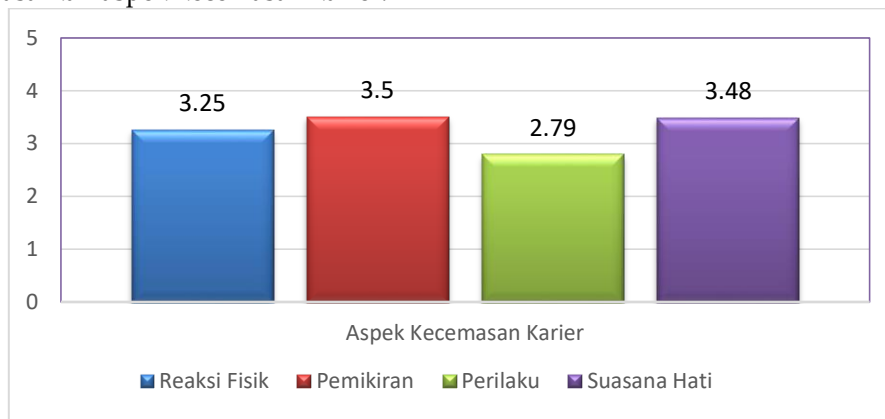
HASIL PENELITIAN

1. Tingkat Kecemasan Karier Mahasiswa FTK UIN SMH Banten Tahun 2022

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan skala pengukuran kecemasan karier (SKKM) diketahui secara rata-rata kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten berada di kategori sedang dengan skor 46, 23. Dari tujuh program studi yang dijadikan populasi penelitian di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (Prodi MPI) menjadi program studi yang paling cemas terhadap karier mereka kedepannya. Urutan tingkatan kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten mulai dari yang tertinggi sampai terendah: Prodi MPI dengan skor 54; Prodi PAI dengan skor rata-rata 52; Prodi PGMI dengan skor rata-rata 48; Prodi PBA dengan skor rata-rata 46; Prodi PIAUD dengan skor rata-rata 44; Prodi TBI dengan skor 40; dan Prodi BKPI dengan rata-rata skor 38.

Berdasarkan aspek kecemasan kariernya, ditemukan bahwa mahasiswa FTK UIN SMH Banten memperlihatkan kecemasan karier paling tinggi pada aspek pemikiran. Dengan kata lain, kecemasan karier yang dirasakan oleh Mahasiswa FTK UIN SMH Banten lebih berat pada aspek pemikiran dengan rata-rata kecemasan dengan skor 3,50. Hal tersebut menyatakan bahwa gejala kecemasan karier yang sering diperlihatkan oleh Mahasiswa FTK UIN SMH Banten berada pada tataran pemikiran atau kognitif mereka. Aspek kecemasan karier yang diperlihatkan Mahasiswa FTK UIN SMH Banten tertinggi kedua berada pada aspek suasana hati dengan rata-rata skor 3,48. Artinya setelah pada aspek pemikiran, Mahasiswa FTK UIN SMH Banten merasakan kecemasan karier mereka dalam suasana perasaan. Sedangkan rata-rata skor kecemasan karier Mahasiswa FTK UIN SMH Banten dalam aspek fisik berada pada skor 3,25 dan untuk aspek perilaku hanya 2,79. Hal ini menunjukkan bahwa Mahasiswa FTK UIN SMH Banten paling sedikit memperlihatkan kecemasan karier mereka dalam bentuk perilaku dalam aktivitas sehari-hari.

Berikut gambar tingkat kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten berdasarkan aspek kecemasan karier:

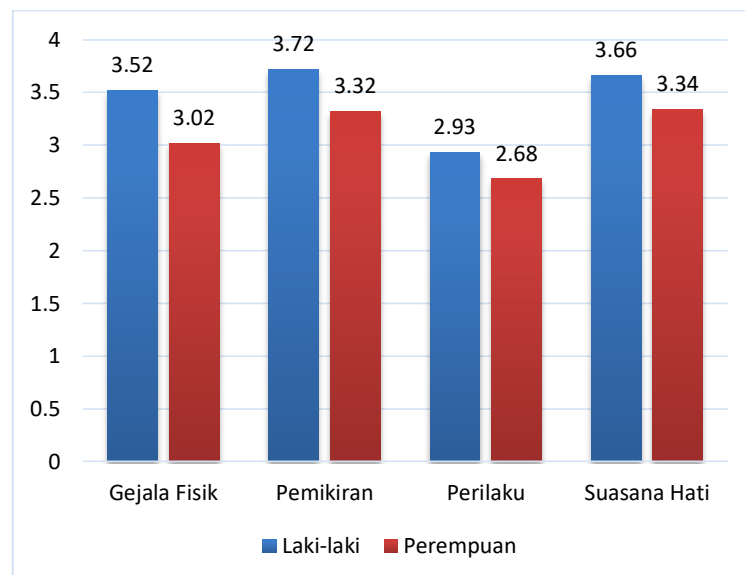


Gambar 1. Tingkat Kecemasan Karier Mahasiswa FTK UIN SMH Banten

2. Perbedaan Tingkat Kecemasan Karier Mahasiswa FTK UIN SMH Banten Tahun 2022 Ditinjau dari Jenis Kelamin

Dari 67 orang mahasiswa laki-laki yang mengisi SKKM, kecemasan karier yang diperlihatkan Mahasiswa FTK UIN SMH Banten berjenis kelamin laki-laki berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 49,25. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan karier yang diperlihatkan oleh Mahasiswa laki-laki FTK UIN SMH Banten masih berada pada kategori sedang. Sedangkan kecemasan karier Mahasiswa FTK UIN SMH Banten jenis kelamin perempuan berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 43,80.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan karier Mahasiswa FTK UIN SMH Banten ditinjau dari jenis kelamin dilakukan *t-test*. Dikarenakan data berasal sampel dari dua kelompok sampel yang berbeda, maka dilakukan uji *independent sample t-test*. Namun sebelumnya data diuji dulu homogenitas dan normalitasnya sebagai prasyarat menggunakan *t-test*. Berdasarkan pengolahan data diketahui nilai signifikansi *independent sample t-test* adalah 0,00 dimana lebih kecil dari 0,05 ($0,00 < 0,05$) sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten ditinjau dari jenis kelamin. Berikut diagram yang menggambarkan perbedaan tingkat kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten berdasarkan jenis kelamin.



Gambar 1. Perbedaan Tingkat Kecemasan Karier Mahasiswa FTK UIN SMH Banten ditinjau dari Jenis Kelamin

3. Upaya Mengurangi Kecemasan Karier Mahasiswa

Untuk menganalisis kesesuaian pelayanan bimbingan dan konseling yang diberikan dengan keadaan mahasiswa FTK sesuai dengan hasil penelitian maka dilakukanlah *Focus Group Discussion* (FGD) dengan beberapa pakar bimbingan dan konseling dari Universitas lain yang ada di Provinsi Banten. Demi kesesuaian pelayanan bimbingan dan konseling dengan hasil *need assessment* mahasiswa yang tergambar dari hasil penelitian maka FGD yang dilakukan mengundang narasumber seorang Konselor yang juga Dosen Bimbingan dan Konseling di Universitas Mathla'ul Anwar Banten yang bernama Vasco Delano, M.Pd., Kons. Kegiatan FGD juga mengundang beberapa pakar bimbingan dan konseling yakni: Dosen bimbingan dan konseling dari Prodi BKI Fakultas Dakwah UIN SMH Banten: Dr. Yogi Damai Syaputra, Imalatul Khairat, M.Pd.; Dosen bimbingan dan konseling dari Prodi BKPI FTK UIN SMH Banten: Monalisa, M. Pd; dan juga Dosen bimbingan dan konseling dari Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Banten: Mualwi Widiatmoko, M.Pd., Fadhila Malasari, M.Pd, Robi Fetual, M.Pd, dan Eneng Rita, S.E.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Karier Mahasiswa FTK UIN SMH Banten Tahun 2022

Berdasarkan pengolahan data, diketahui bahwa tingkat kecemasan karir mahasiswa FTK UIN SMH Banten berada pada kategori sedang dengan skor 46,23. Kecemasan karir yang sering dialami Mahasiswa menurut Noviyanti, A (2021) dikarenakan tingginya angka pengangguran sehingga membuat mahasiswa *overthinking* sehingga membuat mereka berpikir negatif terhadap masa depan mereka. Selain itu, Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020) mengungkapkan salah satu penyebab munculnya kecemasan karir pada remaja dalam hal ini adalah

mahasiswa diantaranya adanya perasaan takut tidak mendapatkan sebuah pekerjaan dikarenakan rendahnya nilai akademis yang diperoleh.

Disamping itu, kecemasan karier yang dialami mahasiswa juga dipengaruhi oleh tekanan orangtua. Penelitian Pirasik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat timbul ketika menjalani proses perkembangan karir yang muncul akibat adanya perasaan takut terhadap masa depan, rendahnya pengetahuan terhadap diri dan bimbingan karir, serta adanya tekanan dari orang tua. Sehingga kelekatan dengan orang tua perlu ditingkatkan sebagai upaya menurunkan kecemasan karier remaja. Hal ini didukung oleh penelitian Mirah, F. F. E., & Indianti, W. (2018) yang mengungkapkan bahwa orangtua yang memiliki kelekatan dengan anaknya akan berdampak pada komitmen anak dalam menentukan pilihan karier sehingga pada akhirnya akan menurunkan kecemasan karier yang dirasakan anak. Disamping itu, penelitian Dutt (2009) mengungkapkan bahwa dalam budaya Asia, keluarga, atau secara khusus orang tua, mempunyai peran yang besar dalam ikut serta pada keputusan karir anaknya, baik secara finansial, ataupun dalam memberikan pilihan karier.

2. Perbedaan Tingkat Kecemasan Karier Mahasiswa FTK UIN SMH Banten Tahun 2022 Ditinjau dari Jenis Kelamin

Hasil pengolahan data mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan karier mahasiswa jenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan taraf signifikan 0,00. Hal ini disebabkan oleh budaya di Indonesia yang mewajibkan laki-laki sebagai tulang punggung atau pencari nafkah di keluarga sedangkan perempuan hanya diwajibkan mampu dalam mengurus rumah tangga. Penelitian Prastiwi, L. R., & Rahmadanik, D. (2022) mengungkapkan bahwa faktor budaya di Indonesia mengungkapkan bahwa pekerjaan seorang wanita hanyalah berputar pada mengurus rumah tangga sehingga perempuan tidak begitu memikirkan karier mereka kedepannya. Disamping itu penelitian Wandu, G. (2015) menyampaikan bahwa budaya patriarki di Indonesia membuat laki-laki menjadi sosok yang harus menanggung beban ekonomi keluarga sehingga perempuan berada pada subordinasi yang tidak begitu dipertimbangkan dalam berkariyer bahkan sekalipun perempuan bekerja dan menghasilkan uang yang lebih besar sekalipun hanya dianggap sebagai tambahan saja.

Oleh karena itu kecemasan karier yang dirasakan oleh perempuan akan berbeda dan cenderung lebih rendah dibandingkan laki-laki. Namun demikian, lebih lanjut penelitian tersebut menyatakan meskipun secara kodrati tugas wanita adalah mengurus keluarga, wanita juga berhak diberikan ruang dan waktu untuk berkiprah atau berkariyer guna mencapai cita-citanya sama seperti laki-laki yang berhak mencapai keinginannya tanpa harus memilih keluarga atau karir dan memikirkan sudut pandang masyarakat sekitar. Sehingga data penelitian pun mengungkapkan bahwa Mahasiswa perempuan juga memiliki kecemasan karier meskipun tidak setinggi laki-laki. Meskipun demikian, secara kinerja tidak terdapat perbedaan antara kinerja laki-laki dan perempuan dalam bidang tertentu. Misalnya penelitian Samekto, A. (2015) mengungkapkan bahwa kinerja laki-laki dan perempuan cenderung setara dalam bidang akuntan sehingga posisi tersebut dimungkinkan untuk dimasuki tanpa memandang jenis kelamin.

Perbedaan mendasar antara kecemasan karier mahasiswa laki-laki dan perempuan terlihat dari aspek kecemasannya. Berdasarkan hasil penelitian

Mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kecemasan karier yang paling tinggi pada aspek pemikiran sedangkan Mahasiswa perempuan mengalami kecemasan karier paling tinggi di aspek suasana hati. Hal ini menunjukkan bahwa Mahasiswa laki-laki yang mengalami kecemasan karier cenderung memperlihatkan dalam ranah kognitif atau pemikiran sedangkan Mahasiswa perempuan akan memendam kecemasan karier tersebut sehingga yang bermasalah paling tinggi adalah pada aspek suasana hati.

Hal ini tidak terlepas dari anggapan bahwa laki-laki cenderung lebih rasional dibandingkan dengan perempuan. Hasil penelitian Bismala, L. (2015) mengungkapkan bahwa laki-laki lebih rasional dibandingkan perempuan sehingga kecemasan karier yang dirasakan akan berdampak langsung pada pemikiran mereka, bahkan penelitian Wandu, G. (2015) menyatakan bahwa dalam konteks kebudayaan perempuan dinilai tidak lebih rasional dibandingkan laki-laki. Lebih lanjut perbedaan karier antara laki-laki dan perempuan terjadi dalam beberapa kasus. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan Organisasi Kerjasama Ekonomi dan Pembangunan (OECD) menyebutkan bahwa meski perempuan mempunyai nilai akademik yang bagus, namun itu tidak memberikan pengaruh positif terhadap pekerjaan dalam bidang IPTEK yang disebabkan rasa kurang percaya diri (Wandu, G. (2015).

3. Upaya Mengurangi Kecemasan Karier Mahasiswa

Penentuan upaya mengurangi kecemasan karier mahasiswa sesuai dengan hasil *Focuss Group Discussion* (FGD) dengan ahli bimbingan dan konseling dari UIN SMH Banten dan Universitas Mathla'ul Anwar (UNMA) Banten. Beberapa pelayanan yang ditawarkan dalam menyikapi hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1) Layanan Konseling Kelompok

Pelayanan konseling kelompok dilakukan secara berkelompok dengan jumlah anggota mulai dari 2 orang sampai dengan 8 orang (POP BK SMA, 2016). Namun dalam pelaksanaan, peneliti menyarankan untuk melakukan konseling kelompok dengan jumlah anggota yang ganjil. Hal ini dimaksudkan agar mempermudah proses konseling kelompok ataupun kegiatan kelompok lainnya ketika dalam prosesnya nanti terjadi kegiatan pengambilan suara atau *voting*. Kegiatan konseling kelompok merupakan sebuah pelayanan atau strategi pelayanan yang membahas masalah salah satu anggota kelompok secara komprehensif. Tahapan pelaksanaan dalam kegiatan konseling kelompok sama dengan kegiatan kelompok lainnya dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan 4 tahapan dimulai dari tahap awal atau pembentukan, tahap peralihan, tahap inti atau pembahasan masalah konseli yang terpilih dan tahap pengakhiran.

Konseling kelompok sebagai suatu pelayanan telah teruji efektif untuk mengurangi kecemasan seseorang. Beberapa penelitian menemukan bahwa konseling kelompok mampu mengurangi kecemasan memasuki dunia kerja (Daroji, D, 2015); mengurangi kecemasan sebelum persalinan (Novitasari, T, 2013), mengurangi kecemasan berbicara di depan kelas (Kurnia, Y., & Ismail, I, 2022); mengurangi kecemasan dalam belajar (Putri, D, 2019); dan lain sebagainya.

Selain itu, konseling kelompok dapat dikolaborasikan dengan beberapa pendekatan dalam konseling sehingga lebih efektif mengurangi kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten. Beberapa penelitian telah

mengungkapkan bahwa pelayanan konseling kelompok telah dikolaborasikan dengan beberapa pendekatan konseling dan terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan. Berikut penelitian 5 tahun terakhir yang menguji keefektifan konseling kelompok dengan berbagai pendekatan. Penelitian Nais, N. S. (2022) mengemukakan bahwa layanan konseling kelompok dapat dikolaborasikan dengan restructuring kognitif untuk mengurangi kecemasan dalam belajar. Penelitian serupa bisa disesuaikan dengan kecemasan karier yang dialami oleh mahasiswa FTK dimana melalui restructuring kognitif yang memanfaatkan dinamika kelompok sehingga mahasiswa mampu berinteraksi dengan baik dalam memperbaharui pemahaman yang salah, pikiran negatif yang menimbulkan kecemasan, dan menumbuhkan pemikiran yang lebih realistis dan positif sehingga mahasiswa bisa memiliki persepsi secara rasional dan keyakinan diri yang lebih baik dalam menentukan karier mereka kedepannya.

Selain itu, penelitian Oktavia, D. A. N. (2022) mengemukakan bahwa konseling kelompok dapat dikolaborasikan dengan teknik CBT (*Cognitif Behavior Therapy*) dalam upaya mengurangi kecemasan dalam belajar jarak jauh. Teknik yang sama ini pun dianggap bisa membantu mahasiswa FTK UIN SMH Banten dalam mengentaskan permasalahan kecemasan kariernya. Disamping itu Teknik *Self Talk* memungkinkan untuk diterapkan dalam konseling kelompok dalam upaya mengurangi kecemasan karier mahasiswa. Karena menurut penelitian Zulaifi, R. (2022), pelayanan konseling kelompok dengan teknik self talk ternyata mampu mengurangi kecemasan. Selain itu penelitian Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022) mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat dikolaborasikan dengan pelayanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik. Disamping beberapa teknik di atas, konseling kelompok sudah dikolaborasikan dengan berbagai pendekatan sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan, diantaranya Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dilakukan Maulidya, W. (2017) untuk mengurangi kecemasan karier mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Medan.

2) Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individual merupakan layanan yang diberikan secara pribadi oleh seorang konselor kepada konseli yang mengalami masalah dalam bidang pribadi, sosial, akademik dan karier. Konseling individual sebagai layanan yang dilakukan secara tatap muka bertujuan agar konseli bisa menyampaikan permasalahan yang di rasakan dengan terbuka dan suka rela sehingga dibantu oleh konselor dalam memberikan jalan keluarnya.

Sesuai dengan hasil pengolahan data diketahui ada sekitar 30 orang Mahasiswa FTK UIN SMH Banten yang mengalami kecemasan karier dalam kategori sangat tinggi. Sehingga 30 orang tersebut menjadi prioritas untuk mendapatkan konseling individual dari konselor yang sudah disesuaikan dalam tahapan pengorganisasian. Layanan konseling individu menjadi salah satu strategi dalam melaksanakan konseling karier. Dimana konseling karier merupakan suatu usaha untuk mendampingi individu agar lebih paham pada dirinya sendiri, lingkungannya dan proses pengambilan keputusan semakin mantap dalam hal pengetahuan, keterampilan, sikap serta nilai yang diperlukan dalam menekuni kariernya (Winkel, 2005). Sehingga ketika konseling individu membahas bidang karier maka dinyatakan sebagai layanan konseling karier.

Sangat banyak penelitian konseling individu yang dilakukan selama ini untuk menurunkan kecemasan, berikut beberapa penelitian terbaru yang dapat dijadikan rujukan dalam memberikan konseling individu dalam bidang karier atau konseling karier pada mahasiswa FTK UIN SMH Banten yang mengalami kecemasan karier. Penelitian yang dilakukan Kiling, I. Y., & Bunga, B. N. (2014) menyatakan kalau konseling karier menjadi alternatif jalan keluar untuk mengentaskan permasalahan kecemasan gagal mahasiswa. Kecemasan akan kegagalan merupakan salah satu kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa terkait kariernya kedepan, oleh karena itu melalui penelitian ini disampaikan bahwa konseling karier menjadi salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan tersebut. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Suwanto, I. (2016) mengungkapkan bahwa konseling individual dapat dikolaborasikan dengan teknik *self management* dalam pendekatan behavioral untuk membantu siswa dalam meningkatkan kematangan karier. Penelitian ini dapat di terapkan di FTK UIN SMH banten dalam meningkatkan kematangan karier sehingga lebih lanjut akan menurunkan kecemasan karier yang ada.

Upaya lain yang dapat dilakukan konselor dalam proses konseling karier adalah dengan menerapkan beberapa teori karier. Beberapa teori karier selama ini yang pernah dijadikan rujukan dalam pelaksanaan konseling adalah sebagai berikut: pertama teori *Trait and Factor*, Teori pemilihan karier Anne Roe, Teori perkembangan karier Donald E, Teori Ginzberg, Teori karier Holland.

3) Upaya Preventif

Selain pemberian dua layanan di atas, pelayanan bimbingan dan konseling juga diberikan dalam upaya *preventif* untuk mencegah munculnya kecemasan karier pada mahasiswa FTK UIN SMH Banten, diantaranya sebagai berikut: **Pertama**, layanan bimbingan kelompok untuk mencegah munculnya kecemasan karier. Tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sama dengan tahapan konseling kelompok. Perbedaannya pada topik yang dibahas. Kalau konseling kelompok membahas dan mencarikan jalan keluar masalah dari anggota kelompok sedangkan dalam bimbingan kelompok membahas topik yang sedang hangat, terbaru ataupun viral.

Kedua, layanan bimbingan klasikal. Layanan bimbingan klasikal dalam bentuk pemberian informasi karier dapat diberikan oleh konselor untuk mencegah munculnya kecemasan karier pada mahasiswa. Pada perguruan tinggi bimbingan klasikal dapat dilakukan dengan pemberian informasi langsung dalam proses pembelajaran ataupun dengan memberikan informasi melalui media konseling yang ada seperti mailing kampus, website program studi atau fakultas dan media lainnya.

Ketiga, pelayanan tidak langsung. Dalam bimbingan dan konseling pelayanan dapat diberikan tanpa bertemu langsung. Dalam POP BK dijelaskan bahwa terdapat layanan tidak langsung yang dapat membantu dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling dimana layanan tidak langsung melibatkan media bimbingan dan konseling baik media cetak, ataupun media digital. Media yang dapat dimanfaatkan dalam upaya pengurangan kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten adalah dengan memanfaatkan media papan informasi, leaflet dan website fakultas dan program studi.

Keempat, pendekatan islami menjadi salah satu alternatif yang bisa digunakan dalam mencegah kecemasan karier pada seseorang. Penelitian yang

pernah dilakukan untuk mencegah kecemasan karier adalah penelitian yang dilakukan Agustin, N. (2019), yang menggunakan terapi sholat dhuha untuk mengurangi kecemasan karier. Selain itu ada terapi Al-Qur'an sebagai upaya mengurangi kecemasan karier seperti penelitian yang dilakukan Mutaharah, N. (2021). Selanjutnya penelitian Puji Lestari, E. (2021), memperlihatkan efektivitas pembiasaan sholat Tahajud dan Dhuha Dalam menurunkan Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Pertama, Secara rata-rata, kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten pada tahun 2022 berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 46,23. Kedua, Tingkat kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten baik laki-laki ataupun perempuan berada pada kategori sedang. Mahasiswa laki-laki FTK UIN SMH Banten memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dengan skor 49,25 dibandingkan dengan mahasiswa perempuan yang memiliki rata-rata tingkat kecemasan karier sebesar 43,80. Berdasarkan pengolahan data diketahui bahwa terdapat perbedaan secara signifikan antara kecemasan karier mahasiswa laki-laki dan perempuan di FTK UIN SMH Banten tahun 2022 dengan taraf signifikan 0,00. Ketiga, Beberapa upaya yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan karier mahasiswa FTK UIN SMH Banten sesuai dengan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan adalah dengan memberikan pelayanan konseling karier baik berupa konseling kelompok ataupun konseling individual. Konseling karier tersebut dapat dikolaborasikan dengan teknik dan pendekatan konseling dengan merujuk pada teori karier yang sudah ditetapkan oleh para ahli selama ini. Selain itu, dalam upaya *preventif*, konselor dalam memberikan pelayanan bimbingan karier seperti bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, layanan tidak langsung dan penggunaan metode islami.

REFERENSI

- Agustin, N. (2019). *Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam mengurangi kecemasan karir masa depan siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel surabaya). <http://digilib.uinsby.ac.id/31565/>
- Badan Pusat Statistika. (2021). *BPS: Sarjana yang Menganggur Hampir 1 Juta Orang pada Februari 2021*. Databoks, 2021. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/31/bps-sarjana-yang-menganggur-hampir-1-juta-orang-pada-februari-2021>
- Bismala, L. (2015). *Analisis Perbedaan Beban Stress Pada Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Yang Sedang Menyusun Skripsi*. *Jurnal Akuntansi Dan Bisnis: Jurnal Program Studi Akuntansi*, 1(1). <http://www.ojs.uma.ac.id/index.php/jurnalakundabisnis/article/view/98>
- Daraji, D. (2015). *Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan dalam Memasuki Dunia Kerja*. *Jurnal VARIDIKA*, 27(2), 183-191. <https://journals.ums.ac.id/index.php/varidika/article/view/1732>
- Fitriana, S,N., Dahlan, S., & Widiastuti, R. (2015) *Arah Pilihan Bidang Jabatan berdasarkan Jenis Kelamin dan Prestasi Belajar Siswa*. *ALIBKIN: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1).

- Greenberger, D., dan Padesky. 2004. *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya*, Terj. Bambang Margono, dari *Mind Over Mood; Change How you Feel by Changing the way You Think*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Kiling, I. Y., & Bunga, B. N. (2014). *Konseling karir dan pemahaman diri sebagai potensi solusi untuk kecemasan gagal mahasiswa*. *Jurnal Transformasi Edukasi*, 3(1), 60-64.
- Kurnia, Y., & Ismail, I. (2022). *Keefektifan Teknik Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Berbicara Di Depan Kelas*. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(1), 85-93.
- Maulidya, W. (2017). *Pengaruh Pemberian Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Therapy Teknik Live Model Terhadap Kecemasan Karir Mahasiswa Bk Reguler A 2015 Di Universitas Negeri Medan Ta 2016/2017 (Doctoral dissertation, UNIMED)*.
- 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.
- Mutaharah, N. (2021). *Terapi membaca Al-Qur'an untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menentukan karir santri kelas XII SMA Al-Ashriyah Yayasan Banu Sanusi Sesela (Doctoral dissertation, UIN Mataram)*.
- Nais, N. S. (2022). *Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Kelas XI MIPA SMA Dr. Soetomo Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)*.
- Novitasari, T. (2013). *Keefektifan konseling kelompok pra-persalinan untuk menurunkan tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan*. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2).
- Noviyanti, A. (2021). *Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Prosiding Seminar Nasional Transformasi Pendidikan Di Era Merdeka Belajar: Menjawab Tantangan Pada Masa Dan Pasca Pandemi*. Yogyakarta: 9 Desember 2021. Hal 46-54.
- Oktavia, D. A. N. (2022). *Efektivitas Teknik CBT Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh Pada Peserta Didik SMAN 1 KRIAN (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adibuana Surabaya)*.
- Pasmawati, H. (2018). *Urgensi Bimbingan Karier di Perguruan Tinggi Untuk membantu Kesiapan mahasiswa Tahun Akhir Memasuki Dunia Kerja*. *Jurnal Ilmiah Sy'ar*, 18(1), 1.
- Pirasik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). *A phenomenological study of career anxiety among college students*. *The Career Development Quarterly*, 65, 339- 352.
- Prastiwi, L. R., & Rahmadanik, D. (2022). *Polemik dalam karir perempuan Indonesia*. *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, 4(1).
- Puji Lestari, E. (2021). *Pembiasaan Salat Tahajud dan Salat Dhuha Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo (Doctoral dissertation, IAIN PONOROGO)*.
- Putri, S. D., Yusuf, M., & Afdal, A. (2021). *Pendekatan Trait and Factor dalam Mengatasi Kecemasan Karir Siswa SMA*. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1513–1520.

- Ramanda, P. & Khairat, I. (2017). Perbedaan Kematangan Sosial Siswa yang Berasal dari Sekolah Homogen dan Sekolah Heterogen. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2 (4), 148–156. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i42017p148>
- Samekto, A. (2015). *Perbedaan kinerja laki-laki dan wanita pada Kantor Akuntan Publik di Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada)*.
- Suwanto, I. (2016). *Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1-5.
- Wandi, G. (2015). *Rekonstruksi maskulinitas: menguatkan peran laki-laki dalam perjuangan kesetaraan gender. Kafaah: Journal of Gender Studies*, 5(2), 239-255.
- Zulaifi, R. (2022). *Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X Smkn 2 Mataram. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1718-1724.