

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa individu mengalami perkembangan fisik dan psikologis. Kondisi ini yang menuntut individu untuk bisa menyesuaikan diri secara mental dan pentingnya menentukan sikap, nilai-nilai dan minat yang baru. Masa remaja ini merupakan masa peralihan dari tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya. Pada masa ini remaja bukan sebagai kanak-kanak dan bukan juga sebagai orang dewasa. Oleh karena itu, periode peralihan status ini menimbulkan keraguan terhadap individu akan peran yang harus dilakukan.

Dalam periode ini akan muncul perubahan sikap dan perilaku misalnya perubahan emosi yang meningkat, perubahan tubuh, minat dan peran. Pada periode ini remaja menganggap masalah yang timbul tampaknya lebih sulit diselesaikan dari masalah sebelumnya. Masa remaja ini merupakan masa mencari identitas, hal tersebut dapat dilihat dari cara remaja menarik perhatian pada dirinya sendiri agar dapat dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia juga mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya.¹

Menurut Robert Havighurst remaja akhir adalah remaja yang memiliki rentan usia 18-22 tahun. Masa remaja akhir ini merupakan masa seseorang mencoba mendapatkan otonomi dari kedua orang tuanya, mematuhi nilai moral dan mencoba memilih karir yang sesuai.² Pada periode ini remaja akan mengalami perkembangan kognitif sehingga

¹ Latifah Nur Ahyani & Dwi Astuti, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2018), H. 85-87

² Hamidah Sulaiman, dkk., (ed.) *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020), H.26

meningkatkan kemampuan berpikir. Selain itu lingkungan juga mempengaruhi perkembangan individu, sehingga masa ini merupakan masa individu sering merasa bingung karena mencari identitas dirinya.

Dalam hal ini individu akan mengalami tiga kematangan pada masa remaja, yaitu kematangan fisik, kognitif dan emosi. Kematangan fisik remaja ditandai dengan adanya perubahan pada fisiknya seperti mengalami perubahan tinggi dan berat serta mengalami pubertas. Kematangan kognitif dapat ditandai dengan adanya perubahan pola pikir dalam pengambilan keputusan dan memilih sesuatu. Kematangan emosi ditandai dengan adanya berbagai keinginan seperti menginginkan kesuksesan dan penghargaan.³

Menurut Erikson tugas utama masa remaja adalah memecahkan krisis identitas vs kebingungan identitas. Krisis identitas ini jarang teratasi pada masa remaja, sehingga banyak remaja yang tidak menemukan identitas dirinya. Identitas dan kebingungan identitas merupakan tahap pertama perkembangan psikososial, dimana remaja ini berusaha mengembangkan perasaan akan eksistensi diri termasuk perannya dalam masyarakat. Identitas terbentuk ketika remaja berhasil memecahkan tiga masalah utama yaitu pilihan pekerjaan, adopsi nilai yang diyakini dan dijalani serta perkembangan identitas seksual yang memuaskan.⁴

Para remaja yang tidak dapat memecahkan tiga masalah utama dalam masa remaja ini dapat menimbulkan rasa cemas dalam dirinya. Kecemasan tersebut dikarenakan adanya perubahan-perubahan yang terjadi terhadap pola pikir individu. Perubahan pola pikir ini dapat menimbulkan kebingungan terhadap individu. Kebingungan tersebut

³ Hamidah Sulaiman, dkk., (ed.) *Psikologi Perkembangan*, ..., H.31-32

⁴ Andi Thahir, *Psikologi Perkembangan*, (Lampung: Aura Publishing, 2018), H.153-154

timbul karena banyaknya pikiran-pikiran dan keinginan-keinginan yang muncul saat pencarian identitas diri. Semakin banyaknya pikiran dan keinginan dapat menimbulkan kecemasan pada remaja, misalnya remaja tersebut menginginkan A namun ia takut tidak dapat mencapainya. Ketidakselarasan antara keinginan dan kenyataan dari remaja ini dapat menimbulkan perasaan cemas pada diri seseorang.

Menurut Louise kecemasan adalah perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan atau ketegangan yang dialami seseorang dalam merespon terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui. Sedangkan menurut Clark dan Back kecemasan merupakan situasi yang melibatkan emosi secara menyeluruh dan dalam waktu panjang. Hal tersebut disebabkan karena meminimalisir situasi yang akan dihadapi apakah sesuai dengan keinginan atau tidak. Jika situasi yang terjadi tidak terduga atau tidak sesuai harapan namun adanya tuntutan dari lingkungan, maka hal tersebut akan menimbulkan kecemasan.⁵ Kecemasan ini tidak boleh di anggap hal yang biasa karena ketika tidak diatasi dengan baik maka akan mengganggu kehidupan seseorang yang mengalaminya.

Kecemasan yang terjadi pada masa remaja akhir ini merupakan perasaan gelisah yang muncul karena adanya ketakutan akan sesuatu yang masih belum pasti kebenarannya. Kecemasan tersebut akan terus berada dalam diri seseorang seperti sesuai atau tidak kah harapannya dengan apa yang akan terjadi dimasa depan. Dalam hal ini sifat kecemasan itu berada pada posisi samar-samar dan tidak dapat terlepas dari masa remaja akhir begitu saja. Melainkan akan adanya titik dimana

⁵ Ketut Swarjana, *Konsep Pengetahuan, Sikap Perilaku, Persepsi, Stress, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemic Covid-19, Akses Layanan Kesehatan- Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner*, (Yogyakarta: Cv Andi Offset, 2022), H. 56-57

mereka mengalaminya, namun cara mengatasi kecemasan setiap remaja tersebut akan berbeda.

Kecemasan yang muncul terhadap remaja menurut teori Sigmund Freud disebabkan karena adanya konflik antara dirinya dengan keadaan di lingkungannya. Hal tersebut dapat memunculkan ancaman bagi individu sehingga munculah kecemasan. Sedangkan menurut teori Aaron Beck kecemasan muncul disebabkan karena stress atau bahaya yang dirasakan pada saat merespon keadaan. Gejala yang muncul saat cemas yaitu jantung berdebar-debar, gelisah, timbul rasa takut, emosi meningkat, vertigo, penglihatan kabur, insomnia, sesak di dada, kewaspadaan berlebihan, penurunan minat, ketidakmampuan berkonsentrasi dan sebagainya.⁶ jika hal ini dibiarkan saja akan memberikan dampak yang negatif terhadap remaja akhir. Namun jika remaja tersebut menyadari dan dapat melawan rasa cemasnya maka hal-hal yang negatif yang dikhawatirkan tidak akan terjadi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti selama menjadi santri di Ponpes Salafi Al-Mukhlis Kp. Cijeruk Koang Desa Sindangsari Kecamatan Petir Kabupaten Serang, peneliti menemukan kondisi dimana beberapa santri yang usianya termasuk kedalam usia remaja akhir yaitu 18-22 tahun mengalami kecemasan dalam pemilihan karir. Para santri remaja di pondok tersebut ada 22 orang. 13 orang perempuan dan 9 orang laki-laki. Namun yang 7 orang tidak mengalami kecemasan dalam pemilihan karir karena sudah bekerja sehingga yang mengalami kecemasan tersebut ada 15 orang, yaitu 10 orang perempuan dan 5 orang laki-laki.

Kecemasan yang dimaksud disini adalah perasaan bingung yang muncul pada remaja yang belum dapat menentukan pilihan karirnya

⁶ Ketut Swarjana, Konsep Pengetahuan..., H.59 & 65

sehingga muncul rasa cemas. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan mengenai minat dan bakat yang ada di dalam dirinya. Selain itu, adanya tuntutan dari orang tua dan lingkungan sekitar mengenai kriteria karir yang dianggap paling baik. Sehingga, para remaja akhir tersebut takut salah dalam memilih karir untuk masa depannya.

Penyebab lain dari munculnya kecemasan tersebut karena para remaja menganggap bahwa persaingan kerja di bidang apapun itu sangat kuat. Sehingga terkadang hal tersebut membuat mereka cemas akan karir di masa depannya. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik meneliti kecemasan remaja akhir dalam pemilihan karir, karena karir merupakan hal yang penting untuk masa depan. Oleh karena itu penulis mengangkat penelitian dengan judul **Analisis Kecemasan Remaja akhir Dalam Pemilihan Karir** (Studi di Kp. Cijeruk Koang Ds. Sindangsari Kec. Petir Kab. Serang).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi kecemasan remaja akhir dalam pemilihan karir?
2. Bagaimana faktor penyebab kecemasan remaja akhir dalam pemilihan karir?
3. Bagaimana cara remaja akhir mengatasi kecemasan yang terjadi dalam pemilihan karir?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan remaja akhir dalam pemilihan karir.
2. Untuk mengetahui faktor penyebab kecemasan remaja akhir dalam pemilihan karir.

3. Untuk mengetahui cara remaja akhir mengatasi kecemasan yang terjadi dalam pemilihan karir.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran berupa pengetahuan, dalam rangka mengembangkan teori mengenai kecemasan remaja akhir dalam pemilihan karir.

2. Manfaat praktis

- a) Menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai kecemasan yang dialami remaja akhir dalam pemilihan karir.
- b) Diharapkan penelitian ini dapat memahami perbedaan dan keselarasan antara kecemasan remaja dalam pemilihan karir berdasarkan teori dan fakta yang terjadi.
- c) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi penelitian yang sejenis.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah teknik untuk menilai variabel yang diselidiki. Selain itu, definisi operasional juga dikembangkan untuk membantu memastikan keseragaman pengumpulan data, mencegah kesalahpahaman dan membatasi penerapan variabel.⁷ Variabel dalam penelitian ini ada satu yaitu kecemasan remaja akhir dalam pemilihan karir. Kecemasan remaja akhir adalah perasaan ketidakpastian,

⁷ Rafika Ulfa, "Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan", *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, Vol.1, No.1 (Sumatera Utara: Al-Fathonah, 2021), H. 350

kegelisahan, ketakutan atau ketegangan yang dialami seorang remaja akhir dalam merespon terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui.

Kecemasan ini disebabkan karena adanya konflik antara dirinya dengan keadaan di lingkungannya. Selain itu, kecemasan muncul karena stres atau bahaya yang dirasakan pada saat merespon keadaan. Kecemasan para remaja akhir dalam pemilihan karir ini dimulai ketika individu dapat berpikir tentang karir yang diminatinya yang memungkinkan di masa depan akan ia tekuni. Dalam pemilihan karir setiap individu harus memahami dirinya sendiri lebih condong dalam bidang apa. Namun terkadang perasaan cemas itu muncul pada diri seseorang apakah dapat mencapainya atau tidak.

Dalam penelitian ini adalah tiga aspek yaitu aspek fisik, kognitif, dan perilaku. Dari aspek tersebut munculah indikator-indikator seperti *overthinking*, gejala, minat, bakat, pengetahuan, kepribadian, kondisi keluarga, pendidikan dan lingkungan. Hal tersebut dapat menunjang keberlangsungan penelitian ini. Pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode wawancara untuk mendapatkan informasi yang mendalam.