

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kondisi kecemasan dalam memilih karir yang terjadi pada remaja akhir ini berupa munculnya perasaan bingung dalam memilih karir karena takut salah pilih dan hasil gajinya tidak sesuai dengan apa yang telah dilakukan. Selain itu adanya perasaan takut gagal dalam mencapai pilihan yang diinginkan. Pada saat mengalami perasaan cemas dalam memilih karir kebanyakan para remaja akhir mengalami gejala gelisah dimana perasaannya tidak menentu. Hal tersebut karena banyaknya pikiran-pikiran yang muncul namun belum ada jawabannya.
2. Faktor penyebab kecemasan remaja akhir dalam memilih karir ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti para remaja mengalami rasa tidak percaya diri, rasa takut salah pilih, rasa takut gagal, rasa takut hasilnya tidak sesuai dan tidak dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Sedangkan faktor eksternal seperti adanya rasa takut mengecewakan orang tua, adanya rasa takut akan pandangan masyarakat di lingkungan sekitar dan karena keadaan ekonomi yang rendah.
3. Cara mengatasi kecemasan dalam memilih karir setiap remaja berbeda-beda ada yang memilih merenung dalam kesendirian dan ada yang memilih bertukar cerita bersama teman-teman. Namun kebanyakan para remaja mengatasi kecemasan dengan menyibukan diri untuk melakukan hal-hal yang disukai dan dianggap menyenangkan bagi dirinya. Hal tersebut seperti membaca novel, memancing, membuat desain, jalan-jalan, jajan, nonton drakor,

nonton *youtube*, mendengarkan musik, tidur, latihan silat, *scroll* tiktok, main *games*, gaji dan sebagainya. Sedangkan cara mengatasi kecemasan remaja menurut Sigmund Freud dapat dilakukan dengan cara memahami konflik internal, memperkuat mekanisme pertahanan ego dan perubahan pola pikir ke arah yang lebih positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian yang dilakukan di Kp. Cijeruk Koang Desa Sindangsari Kecamatan Petir, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran, yaitu :

1. Untuk remaja akhir

Rasa cemas yang muncul dalam memilih karir memang hal yang wajar, apalagi menyangkut masa depan. Namun jangan menyepelekan rasa cemas yang muncul itu tanpa adanya pergerakan untuk merencanakan apa yang akan dilakukan kedepan. Jika masih bingung akan arah dan tujuan sebaiknya buatlah beberapa perencanaan agar tidak berada di posisi diam ditempat. Saat ini teknologi sudah canggih maka manfaatkanlah untuk hal-hal yang positif seperti mencari informasi menyangkut karir yang kamu minati.

2. Untuk peneliti selanjutnya

Kecemasan remaja akhir dalam memilih karir ini merupakan hal yang menarik untuk dibahas. Namun jika hanya menganalisis kondisi kecemasannya saja otomatis tidak dapat membantu mengentaskan kecemasan yang dialami remaja tersebut. Oleh karena itu untuk peneliti selanjutnya berikan layanan yang sekiranya dapat membantu mengentaskan masalah kecemasan remaja akhir dalam memilih karir ini.