

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja atau pubertas merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja berada dalam kisaran usia antara 12-21 tahun bagi wanita dan 13-22 tahun bagi pria menurut Mappiere (1982).¹ Secara garis besar, masa remaja ditandai dengan beberapa perubahan, diantaranya adalah perubahan fisik, perkembangan seksual, cara berpikir, emosi yang meluap, menarik perhatian lingkungan dan terikat dengan kelompok. Pada umumnya masa remaja adalah masa yang paling rentan dan sangat menentukan bagi perjalanan hidup seseorang.

Pada masa ini, biasanya anak sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan. Gejolak emosi dan ketidakseimbangan dalam hidupnya sering membuat anak merasa bingung, cemas, sedih, malu, takut, sensitif dan tidak percaya diri. Karena perilaku dan aktivitas yang dilakukan pada masa remaja menjadi awal dalam mengukir kehidupan yang lebih baik di masa depan mereka. Jadi, jika masa remaja mencapai perkembangan yang optimal maka bisa dipastikan masa depan seorang remaja akan berjalan dengan baik pula.

Permasalahan yang dimiliki oleh seorang remaja ditinjau dari segi akademik yaitu pada faktor perubahan sistem pendidikan ditemui kenyataan bahwa banyak para peserta didik yang tidak mampu

¹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), p.9

menyesuaikan diri terhadap perkembangan dan perubahan sistem pendidikan. Padahal sebagai suatu proses yang dinamis pendidikan akan senantiasa berubah dari saat ke saat, sesuai dengan perkembangan yang terjadi pada ilmu pengetahuan dan teknologi. Pada umumnya, salah satu ciri perkembangan pendidikan adalah adanya perubahan-perubahan dalam berbagai komponen sistem pendidikan seperti kurikulum, strategi belajar mengajar, media pengajaran, sumber-sumber referensi dan lain sebagainya. Para siswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri, membuat pilihan dan mengambil keputusan berkarir sehingga mereka bisa mencapai sukses dalam keseluruhan proses belajarnya, akan tetapi yang terjadi justru sebaliknya, banyak di antara mereka yang tidak mampu menyesuaikan diri. Pada sisi lain, tidak sedikit pula yang memiliki problem dalam bidang pendidikan seperti ada di antara mereka yang prestasi belajarnya rendah, mengalami kesulitan dalam belajar, seringnya membolos dan merokok.²

Sedangkan ditinjau dari segi psikologis, peserta didik adalah pribadi yang sedang berkembang menuju ke masa kedewasaannya. Proses perkembangan itu jelas dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam maupun dari luar. Dari dalam dipengaruhi oleh pembawaan dan kematangan, sedangkan dari luar dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Perkembangan dapat berhasil dengan baik jika kedua faktor tersebut saling melengkapi. Untuk mencapai perkembangan yang baik dan optimal harus ada asuhan yang terarah. Oleh karena itu, masih diperlukan bimbingan dan konseling untuk memberikan asuhan

² Hallen, *Bimbingan dan Konseling* (Ciputat: Quantum Teaching, 2005), p.25

terhadap proses perkembangan pribadi peserta didik tersebut.³ Adapun faktor yang mempengaruhi kecemasan karir yang dialami oleh siswa ketika menghadapi masa depan sangat kompleks dan bervariasi. Faktor internal, faktor yang berasal dari dalam diri siswa yaitu diantaranya kurangnya motivasi.

Dengan adanya motivasi dalam diri siswa, maka siswa akan bersemangat dalam belajarnya sehingga dapat meraih prestasi terbaik. Sedangkan faktor eksternal, faktor dari luar diri siswa. Faktor eksternal ini diantaranya adalah dukungan sosial. Kurangnya dukungan sosial bagi siswa dapat menimbulkan dan meningkatkan kecemasan dalam mengambil keputusan berkarir, karena dukungan sosial mempunyai peran yang penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam perkembangan dan pembentukan pribadi siswa.⁴

Dari hasil wawancara kepada peserta didik permasalahan yang dialami oleh remaja tersebut, rata-rata berkaitan dengan keraguan dan kecemasan dalam mengambil keputusan berkarir. Peserta didik merasa cemas jika lulus nanti ia akan bekerja di mana dan konflik dengan orang tua tentang perbedaan pendapat antara harapan atau pekerjaan yang peserta didik pilih tidak sesuai dengan harapan orang tua.⁵

Pendekatan *Client Centered* menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan

³ Hallen, *Bimbingan dan Konseling* (Ciptat: Quantum Teaching, 2005), p.28

⁴ Wawancara dengan TN (Siswi SMAN 1 Anyer), Jum'at 27 Januari 2017, pukul 08:00

⁵ Wawancara dengan DS (Siswi SMAN 1 Anyer), Jum'at 27 Januari 2017, pukul 08:00

arahnya sendiri.⁶ Hubungan antara terapis dan klien merupakan katalisator bagi perubahan, klien menggunakan hubungan yang unik sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran dan untuk menemukan sumber-sumber terpendam yang bisa digunakan secara konstruktif dalam perubahan hidupnya.

Pendekatan *Client Centered* merupakan corak dominan yang digunakan dalam pendidikan konselor. Salah satu alasannya adalah terapi *Client Centered* memiliki sifat keamanan. Terapi *Client Centered* menitikberatkan mendengar aktif, memberikan respek pada klien, memperhitungkan kerangka acuan internal klien, dan menjalin kebersamaan dengan klien yang merupakan kebalikan dari menghadapi klien dengan penafsiran-penafsiran.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang layanan konseling yang berkaitan dengan bimbingan karir dengan judul “Layanan *Client Centered Counseling* Untuk Mengembangkan Perencanaan Karir Siswa (Studi kasus di SMAN 1 Anyer Kecamatan. Anyer, Kabupaten. Serang Banten)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah:

1. Bagaimana kondisi kecemasan siswa dalam merancang perencanaan karir?
2. Apa hasil layanan *Client Centered* yang diterapkan dalam mengurangi kecemasan terhadap peserta didik?

⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), p.91

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan kondisi kecemasan siswa dalam merencanakan perencanaan karir
2. Untuk menjelaskan hasil layanan *Client Centered* yang diterapkan dalam mengurangi kecemasan terhadap peserta didik

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari seluruh rangkaian kegiatan dan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti dapat membantu sekolah dalam mengembangkan layanan *Client Centered Counseling* pada siswa yang mengalami masalah dengan perencanaan karir. Serta bermanfaat bagi siswa yang masih belum memiliki perencanaan karir yang matang sehingga siswa dapat mempersiapkan dan menentukan karir yang akan ditekuni. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan agar siswa siap dalam pemilihan karir di masa depan.

2. Manfaat Praktis

Mendapatkan pemahaman tentang layanan *Client Centered Counseling* untuk mengembangkan perencanaan karir siswa. Serta dapat memahami karakteristik setiap siswa dan siswi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi pihak lain yang melakukan penelitian dengan kasus yang sama.

E. Kajian Pustaka

Penelitian yang penulis lakukan ini merujuk pada beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh penulis terdahulu

yang tentunya bisa menjadi bahan yang relevan. Studi kasus yang membahas tentang “Layanan Konseling Individual Untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa” mungkin sangatlah banyak, namun peneliti hanya menyajikan tiga orang peneliti terdahulu diantaranya yaitu:

Penelitian yang pertama, yang ditulis oleh Karimah Nur Fitria S.Sos I Universitas Sunan Kalijaga, dengan judul “Layanan Bimbingan Karir dalam Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa di SMK/SMF ”Yogyakarta” pada tahun 2016. Hasil penelitian tersebut adalah bahwa, layanan bimbingan karir dalam meningkatkan perencanaan karir siswa diawali dengan langkah persiapan bimbingan karir yang meliputi merumuskan menetapkan tujuan bimbingan karir, mengidentifikasi sasaran (siswa) bimbingan karir, menetapkan materi dan metode bimbingan karir, menetapkan jadwal dan waktu pelaksanaan bimbingan karir, menyiapkan ukuran keberhasilan layanan bimbingan karir. Hasil penelitian tersebut membantu para siswa agar memperoleh pemahaman diri dan pengarahan diri dalam proses mempersiapkan diri untuk bekerja dan berguna dalam masyarakat.⁷

Penelitian yang kedua, dengan judul “Program Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Orientasi Karir Remaja” yang ditulis oleh Eli Trisnawati, IKIP PGRI Pontianak pada tahun 2016. Hasil penelitian tersebut menjelaskan tentang program bimbingan karir untuk meningkatkan orientasi karir siswa yang dilakukan dengan

⁷ Karimah Nur Fitria dengan judul “*Layanan Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Di SMK/SMF ” Yogyakarta*” (Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016).

menganalisis kebutuhan siswa melalui gambaran umum serta gambaran setiap aspek mengenai orientasi karir.⁸

Penelitian yang ketiga, dengan judul “Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Modul” yang ditulis oleh Twi Tandar Atmaja, Universitas Ahmad Dahlan pada tahun 2014.

Hasil observasi yang disesuaikan dengan hasil angket perencanaan karir dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami peningkatan skor dalam lembar observasi juga mengalami peningkatan skor dalam angket post test perencanaan karir. Dengan kata lain semakin tinggi skor dalam lembar observasi, semakin tinggi pula pemahaman perencanaan karir siswa tersebut.⁹

F. Kerangka Pemikiran

1. *Client Centered*

Terapi *Client Centered* merupakan teknik konseling dimana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Adapun menurut Prayitno dan Erman Amti Terapi *Client Centered* adalah klien diberikan kesempatan mengemukakan persoalan, dan fikiran-fikirannya secara bebas. Pendekatan ini juga

⁸ Eli Trisnawati dengan judul “*Program Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Orientasi Karir Remaja*” (IKIP PGRI Pontianak, 2016).

⁹ Twi Tandar Atmaja dengan judul “*Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Modul*” (Universitas Ahmad Dahlan, 2014)

mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai masalah pada dasarnya memiliki potensi dan mampu mengatasi masalahnya sendiri.¹⁰

Tujuan dasar terapi *Client Centered* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Guna mencapai tujuan terapi tersebut perlu mengusahakan agar klien bisa memahami hal-hal yang ada di balik topeng yang dikenakannya.¹¹

Menurut Gerald Corey¹² dalam bukunya *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terapi *Client Centered* adalah cabang khusus dari terapi humanistik yang menggarisbawahi tindakan mengalami klien berikot dunia subjektif dan fenomenalnya. Terapis berfungsi sebagai penunjang pertumbuhan pribadi kliennya dengan jalan membantu kliennya itu dalam menemukan kesanggupan-kesanggupan untuk memecahkan masalah. Pendekatan *Client Centered* menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri.¹³

Model *Client Centered* menolak konsep yang memandang terapis sebagai otoritas yang mengetahui yang terbaik dan yang memandang klien sebagai manusia pasif yang hanya mengikuti perintah-perintah terapis. Oleh karena itu, terapi *Client Centered* berakar pada

¹⁰ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Asti Mahasatya, 2004), p.300

¹¹Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2009), p.94

¹² Gerald Corey adalah Tokoh yang mengembangkan teori *client centered* sebagai bagian dari teori *humanistic* yang dianggap sebagai kekuatan ketiga setelah teori *behavioral* dan *psikoanalisis*

¹³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), p.91

kesanggupan klien untuk sadar dan membuat keputusan-keputusan sendiri.¹⁴

Barangkali lebih dari pada pendekatan psikoterapi tunggal lainnya, teori *Client Centered* dikembangkan melalui penelitian tentang proses dan hasil terapi. Teori *Client Centered* bukanlah suatu teori yang tertutup, melainkan suatu teori yang tumbuh melalui observasi-observasi konseling bertahun-tahun dan yang secara sinambung berubah sejalan dengan peningkatan pemahaman terhadap manusia dan terhadap proses terapeutik yang di hasilkan oleh penelitian-penelitian baru.¹⁵

Terapi *Client Centered* bukanlah suatu teknik, juga bukan suatu dogma. Pendekatan *Client Centered*, yang berakar pada suatu sikap dan kepercayaan yang ditunjukkan oleh terapis. Paling tepat dicirikan sebagai suatu cara dan sebagai perjalanan bersama di mana baik terapis maupun klien memperlihatkan kemanusiawiaannya dan berpartisipasi dalam pengalaman pertumbuhan.¹⁶

Menurut Carl Rogers tujuan dasar terapi *Client Centered* adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Salah satu tujuannya adalah membantu klien membangun rasa percaya terhadap diri sendiri.

- a. Pada tahap-tahap permulaan terapi, kepercayaan klien terhadap putusan-putusannya sendiri sangat kecil. Mereka secara khas mencari saran dan jawaban-jawaban dari luar

¹⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), p.92

¹⁵ Wijaya Juhana, *Psikologi Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT Eresco, 1988), p.12

¹⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), p.92

karena pada dasarnya mereka tidak mempercayai kemampuan-kemampuan dirinya untuk mengarahkan hidupnya sendiri. Dengan meningkatnya keterbukaan klien pada pengalaman-pengalamannya sendiri, sehingga kepercayaan klien kepada dirinya sendiri pun mulai timbul. Teori Humanistik tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek *Client Centered*. Para ahli teori humanistik memiliki pandangan yang optimistik terhadap hakekat manusia.¹⁷ Mereka meyakini bahwa: a). Manusia memiliki dorongan bawaan untuk mengembangkan diri; b). Manusia memiliki kebebasan untuk merancang atau mengembangkan tingkah lakunya, dalam hal ini manusia bukan point yang di atur sepenuhnya oleh tingkah laku; dan c). Manusia makhluk rasional dan sadar, tidak dikuasai oleh ketidaksadaran, kebutuhan irrasional dan konflik.

Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Client Centered Counseling*:

a. Kelebihan

1. Teknik *Client Centered Counseling* menekankan pada peranan klien sendiri sebagai pihak yang akhirnya menentukan keberhasilan atau kegagalan proses konseling sesuai dengan keinginan klien
2. Klien diberi kebebasan untuk menentukan apa yang akan diubahnya pada diri sendiri.
3. Lebih mementingkan antarpribadi

¹⁷ Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, p.142

4. Peneliti menunjukkan sikap penuh pemahaman dan penerimaan
5. Tingginya rasa menghargai terhadap apa yang menjadi keputusan klien.

b. Kelemahan

1. Sejumlah ahli psikologi konseling menunjuk pada tekanan terlalu besar yang diberikan pada perasaan, sehingga komponen berpikir rasional tidak mendapat tempat yang sewajarnya.
2. Tujuan konseling pengembangan diri yang maksimal dianggap terlalu umum, sehingga diragukan apakah suatu konseling akan menghasilkan perubahan konkrit yang tampak jelas dalam perilaku klien pada saat-saat perubahan, apalagi tanpa pengarahan dan sugesti-sugesti dari pihak peneliti.
3. Tidak semua klien dapat menangkap makna dari apa yang diterapkan oleh peneliti, sehingga responden merasa seolah-olah dibiarkan berputar-putar dalam dirinya sendiri tanpa ada tujuan dan arah yang jelas.
4. Teknik *Client Centered Counseling* kurang tepat untuk diterapkan pada klien yang memiliki tingkat kecerdasan yang biasa-biasa saja, karena bisa menimbulkan kebingungan.
5. Teknik *Client Centered Counseling* dianggap terlalu terikat dengan kebudayaan Amerika Serikat yang sangat menghargai dan yakin atas kemandirian seseorang dalam kehidupan masyarakat dan pengembangan potensi-potensi

individual yang dimiliki oleh masing-masing masyarakat, sedangkan di Indonesia belum sepenuhnya bisa seperti orang-orang Amerika Serikat. Dalam teknik *Client Centered Counseling* peneliti tidak boleh begitu saja melepaskan tanggung jawab dalam membimbing klien meskipun klien sudah dapat memunculkan solusi dari permasalahannya namun peneliti masih harus memantau perkembangan klien. Peneliti juga tetap melakukan pengawasan dan perhatian kepada klien atas perkembangan apa saja yang sudah dicapai selama klien di konseling oleh peneliti. Teknik *Client Centered Counseling* sebaiknya tidak untuk diterapkan pada klien yang pasif.

2. Bimbingan Karier

Bimbingan karier di sekolah memiliki peran yang penting, terutama bertujuan untuk membantu peserta didik agar memperoleh pemahaman dan pengarahan dalam proses mempersiapkan diri untuk bekerja dan berguna dalam masyarakat. Karena dengan adanya bimbingan konseling di sekolah peserta didik dapat berkembang dengan baik dan terarah dalam melaksanakan kehidupannya.¹⁸ Bimbingan karir merupakan upaya bantuan terhadap individu agar dapat mengenal dan memahami dirinya, serta mengembangkan masa depannya yang sesuai dengan bentuk kehidupan yang diharapkannya. Adapun tujuan bimbingan karir secara umum yaitu:

¹⁸ Dewa Ketut Sukardi, *Analisis Tes Psikologis Teori dan Praktik Dalam Penyelenggaraan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), p. 4

1. Dapat memahami dan menilai dirinya sendiri, terutama yang berkaitan dengan potensi yang ada dalam dirinya mengenai kemampuan, minat, bakat, sikap, dan cita-citanya.
2. Menyadari dan memahami nilai-nilai yang ada dalam dirinya dan yang ada dalam masyarakat.
3. Mengetahui berbagai jenis pekerjaan yang berhubungan dengan potensi yang ada dalam dirinya, mengetahui jenis-jenis pendidikan dan latihan yang diperlukan bagi suatu bidang tertentu, serta memahami hubungan usaha dirinya yang sekarang dengan masa depannya.
4. Para siswa dapat merencanakan masa depannya, serta menemukan karier dan kehidupannya yang serasi atau sesuai.¹⁹ Karir masa depan siswa perlu direncanakan secara sadar. Menurut Enoch (1995:1) perencanaan dapat dijelaskan sebagai suatu proses mempersiapkan hal-hal yang akan dikerjakan pada waktu yang akan datang untuk mencapai suatu tujuan. Perencanaan karier adalah proses melalui mana seseorang memilih sasaran karier, dan jalur ke sasaran tersebut.²⁰ Dengan demikian juga, siswa memerlukan berbagai informasi, baik untuk keperluan kehidupan sehari-hari maupun untuk perencanaan kehidupan ke depan.

Bimbingan karier di sekolah diarahkan untuk menumbuhkan kesadaran dan pemahaman peserta didik mengenai kegiatan dan pekerjaan, pengembangan sikap positif terhadap semua jenis pekerjaan,

¹⁹ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Studi & Karier* (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), p.202

²⁰ Sedarmayanti, *Manajemen Sumber daya manusia Reformasi Birokrasi dan Manajemen Pegawai Negeri Sipil* (Bandung: Refika Aditama, 2015), p.121

dan mengembangkan kebiasaan hidup yang positif. Bimbingan karier di sekolah juga merupakan upaya untuk membantu peserta didik dalam memahami dirinya dengan baik dalam mengambil suatu keputusan.²¹

3. Kecemasan

Dorongan untuk pemuasan kebutuhan sebagian besar menguasai dinamika kepribadian individu Akan tetapi untuk memenuhi kebutuhan tersebut tidak selamanya kesampaian. Sebab individu sering menghadapi rintangan atau hal yang tak menyenangkan yang datang dari lingkungan, sehingga kemungkinan pemenuhan kebutuhan tak terjadi.²²

Kecemasan adalah hal yang wajar dan alami terjadi dalam kehidupan manusia. Apa pun, di mana pun dan kapan pun pasti terjadi dan selalu menyertai hati manusia. Orang yang tidak mempunyai rasa cemas akan digolongkan abnormal, sebab tidak memiliki rasa yang telah dianugerahkan Allah SWT.

Gejala-Gejala Kecemasan

Nevid Jeffrey S. dan Greene Beverly mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, di antaranya yaitu: a). Gejala fisik dari kecemasan yaitu: kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah dan tersinggung. b). Gejala behavioral dari kecemasan yaitu: berperilaku menghindar, dan terguncang c). Gejala kognitif dari kecemasan yaitu: khawatir tentang

²¹ Mohammad Thayeb Manrihu, *Pengantar Bimbingan dan Konseling Karier* (Jakarta: Bumi Aksara, 1992), p. 162

²² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013), p. 59

sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, serta sulit berkonsentrasi.²³

Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan beraneka ragam jenisnya Menurut Freud, ada tiga jenis kecemasan, yaitu:

- a. Kecemasan Obyektif (realistis): Kecemasan akan bahaya-bahaya dari luar.
- b. Kecemasan Neurotis adalah kecemasan bila insting-insting tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.
- c. Kecemasan Moral adalah kecemasan yang timbul dari kata hati terhadap perasaan berdosa apabila melakukan dan sebaliknya berpikir melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral.²⁴

Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu kecemasan ringan, sedang dan berat.

a. Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan

²³ Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), p.31

²⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013), p. 59

persepsinya. Kemampuan melihat dan mendengar menjadi meningkat serta cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan kreatifitas.

b. Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

c. Kecemasan Berat

Sangat membatasi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan sehingga dapat memusatkan pada suatu objek lain.²⁵

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor Internal:

1. Pengalaman, misalnya seseorang yang memiliki pengalaman dalam menjalani suatu tindakan maka dalam dirinya akan lebih mampu beradaptasi atau kecemasan yang timbul tidak terlalu besar.
2. Pendidikan, tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah yang baru.

²⁵ <http://www.wawasan Pendidikan.com/2014/09/Pengertian-Kecemasan-dan-Tingkat-Kecemasan-Menurut-Pendapat-Ahli.html?m-1> (di Akses pada hari selasa, 23 Mei 2017, pukul 12:30 wib)

3. Tingkatan pengetahuan atau informasi, merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas.
4. Respon terhadap stimulus, kemampuan seseorang menelaah rangsangan atau besarnya rangsangan yang diterimaakan mempengaruhi kecemasan yang timbul.
5. Usia, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.
6. Gender atau perbedaan jenis kelamin, berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita bahwa wanita lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan pria. Pria lebih aktif, eksploratif dan rileks. Sedangkan wanita lebih sensitif.

Faktor Eksternal:

1. Dukungan Keluarga, adanya dukungan keluarga akan menyebabkan seseorang lebih siap dalam menghadapi permasalahan.
2. Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan seseorang terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukan lah sumber kesenangan, tetapi lebih merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan.
3. Kondisi lingkungan, jika lingkungannya memberikan gambaran yang baik maka masyarakatnya akan baik pula begitupun sebaliknya.²⁶

²⁶ Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), p.30

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif menurut Moleong adalah penelitian yang hasil tampilannya berupa kata-kata lisan atau tertulis yang dicermati oleh peneliti dan benda-benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen atau bendanya.²⁷

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di Sekolah SMAN 1 Anyer, Kecamatan Anyer, Kabupaten Serang, Provinsi Banten.

b. Waktu Penelitian

Waktu yang dilakukan untuk penelitian ini yaitu dari bulan Januari sampai Agustus 2017.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Merupakan suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indera (terutama mata) atas kejadian-kejadian yang langsung dapat ditangkap pada waktu kejadian itu berlangsung.²⁸

Di sini penulis mengamati langsung bagaimana kondisi siswa dan siswi dalam mengambil keputusan untuk berkarir, serta melakukan layanan *Client Centered Counseling* kepada siswa dan siswi.

²⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta:Rineka Cipta, 2013), p.22

²⁸ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Studi & Karier* (Yogyakarta:2004), p.61

b. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara langsung (*face to face*) dengan partisipan di lokasi penelitian. Wawancara ini sifatnya terbuka, sehingga partisipan bisa mengungkapkan apa yang ia rasakan tanpa adanya kepura-puraan. Wawancara juga merupakan salah satu metode untuk mendapatkan data tentang anak atau individu lain dengan mengadakan hubungan secara langsung dengan informan (*face to face relation*).²⁹

c. Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi yaitu proses pencarian data melalui buku, catatan, transkrip, dan data lainnya yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang diteliti.³⁰

1. Teknik Analisis Data

Teknik Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.³¹

H. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, penulis membaginya menjadi Lima bab, dimana ke Lima bab tersebut mempunyai spesifikasi pembahasan dan penekanan mengenai topik tertentu sebagai berikut:

²⁹ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Studi & Karier* (Yogyakarta:2004), p.76

³⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), p.274

³¹ Lexy J. Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2013), p.280

Bab Pertama, pendahuluan, Pada bab ini membahas mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka pemikiran, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua, pada bab ini membahas mengenai Gambaran Umum SMAN 1 Anyer yang meliputi: profil SMAN 1 Anyer dan Layanan BK SMAN 1 Anyer

Bab ketiga, pada bab ini membahas Kondisi kecemasan Pada Siswa dan Siswi SMAN 1 Anyer dalam merancang perencanaan karir meliputi: Gambaran Responden dan permasalahannya, Proses Terapi *Client Centered Counseling*

Bab Keempat, penerapan *Client Centered Counseling* terhadap siswa-siswi SMAN 1 Anyer dan hasil analisis terhadap siswa dan siswi SMAN 1 Anyer

Bab kelima, penutup. Pada bab ini meliputi: kesimpulan dan saran.