

### **BAB III**

## **GAMBARAN KECEMASAN SISWA DAN SISWI DALAM PERENCANAAN KARIR**

#### **A. Profil Responden dan Permasalahannya**

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa dan siswi di SMAN 1 Anyer. Subjek penelitian terdiri dari 5 orang, 3 orang laki-laki dan 2 orang perempuan. Di bawah ini terdapat identitas pada klien yang diinisialkan karena untuk menjaga kerahasiaan para klien. Berikut hasil wawancara dengan siswa dan siswi SMAN 1 Anyer di peroleh data sebagai berikut:

##### **1. Responden DS**

DS adalah siswa yang duduk dikelas XII IPA 2. DS dikenal siswa yang aktif dalam berorganisasi, DS mengikuti salah satu ekstrakurikuler yaitu Rohis dan mengikuti Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). DS memiliki bakat dan minat di bidang mata pelajaran IPA (Ilmu Pengetahuan Alam). Hal yang paling ia suka dari pelajaran IPA adalah membahas tentang rumus-rumus fisika. Menurut pemaparan teman-temannya, DS adalah siswa yang cerdas dan bersemangat sekali dalam belajar. Akan tetapi, DS memiliki masalah dalam membuat keputusan dalam berkarir. Ia bingung menentukan prodi jurusan apa yang akan diminatinya kelak. Gejala kecemasan yang dirasakan oleh DS adalah takut akan masa depannya. Ia takut dan cemas dalam memilih prodi jurusan, sehingga ia merasa was-was dan kerap kali merasa pusing untuk memikirkannya. Dari gejala-gejala

yang di rasakan oleh DS, ia termasuk ke dalam kategori tingkat kecemasan sedang. Karena takut tidak sesuai dengan kompetensi yang ia miliki. Itulah pernyataan dari DS yang peneliti terima. Maka dengan adanya teknik *Client Centered Counseling* yang diterapkan peneliti, DS dan permasalahannya semoga segera dituntaskan seiring pertumbuhan dan perkembangan usia kedewasaan pada diri DS.<sup>1</sup>

## **2. Responden TN**

TN adalah siswa kelas XII IPA 1. Ia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. TN memiliki masalah faktor ekonomi orang tuanya yang tidak memadai. Karena masalah tersebut, TN lebih sering sendiri di kelasnya. TN berasal dari keluarga yang sederhana. Gejala kecemasan yang dialami oleh TN yaitu ia selalu terbayang-bayang dengan sesuatu yang ia inginkan yaitu kuliah. Ia merasa sedih jika melihat teman sebayanya bisa melanjutkan ke Perguruan Tinggi. Akibatnya ia menjadi sering sendiri didalam kelas (melamun). Dari gejala-gejala yang dialami oleh TN, ia termasuk kedalam tingkat kecemasan sedang. Ayahnya yang bekerja sebagai kuli tani yang hanya dapat mencukupi makan sehari-hari. Sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga. TN juga dikenal sebagai siswa yang pendiam. Adapun catatan selama bersekolah di SMAN 1 Anyer TN belum pernah memiliki catatan yang kurang baik di guru BK (Bimbingan dan Konseling). Guru BK menilai bahwa TN Siswa yang selalu mengikuti aturan dan tata tertib sekolah. Secara umum, TN tidak memiliki

---

<sup>1</sup> Wawancara dengan Ibu Imawanty (Guru BK), SMAN 1 Anyer, Jum'at 27 Januari 2017, pukul 08:00-09:00 WIB

masalah apapun yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling (BK). Itulah pernyataan dari TN yang peneliti terima. Peneliti melihat bahwasanya TN adalah siswa yang baik dan penurut.<sup>2</sup>

### **3. Responden MG**

MG adalah siswa kelas XII BHS 1. MG siswa yang gemar dan suka bermain volley. Oleh sebab itu, dari kelas X sampai XII ia hanya mengikuti satu kegiatan ekstrakurikuler yaitu Volley. Bahkan ia menjadi salah satu atlit di sekolah yang memperkuat tim SMAN 1 Anyer ketika ada perlombaan volley tingkat sekabupaten maupun tingkat provinsi. MG juga merupakan siswi yang cerdas di bidang akademiknya. Akan tetapi, MG memiliki masalah dengan orang tuanya yaitu ia tidak disetujui oleh orang tuanya dalam mengambil prodi jurusan yang ia minati. Masalah inilah yang kerap kali menjadi kegalauan tersebut. Gejala yang dirasakan adalah ia menjadi tidak tenang dalam melakukan aktivitasnya. Akibatnya ia menjadi tidak fokus (konsentrasi), sakit kepala, sulit tidur dan sering murung di kamar. Dari gejala-gejala yang dirasakan oleh MG, ia termasuk kedalam tingkat kecemasan yang berat. Adapun selama menjadi siswi di SMAN Anyer, MG tidak memiliki catatan kurang baik sebelumnya. Bahkan guru BK (Bimbingan dan Konseling) mengenal MG sebagai siswi yang berprestasi di bidang akademik dan non akademiknya.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Wawancara dengan ibu Imawanty (Guru BK) SMAN 1 Anyer, jum'at 27 Januari 2017, pukul 10:00-11:00 WIB

<sup>3</sup> Wawancara dengan ibu Imawanty (Guru BK) SMAN 1 Anyer, Jum'at 27 Januari 2017, pukul 11:30-12:30 WIB

#### **4. Responden MA**

MA adalah siswi di SMAN 1 Anyer yang duduk dikelas XII Bahasa 2. MA adalah anak kedua dari dua bersaudara. MA siswi yang gemar menggambar dan gemar membaca di perpustakaan. MA juga selalu melakukan kegiatan ekstrakurikuler PMR (Palang Merah Remaja). Kegiatan tersebut selalu ia lakukan setiap hari rabu setelah selesai kegiatan belajar dikelas. Ma yang dikenal sebagai siswi yang periang ternyata memiliki masalah dengan masa depannya setelah lulus dari SMA tersebut. MA bingung dengan prodi jurusan yang ia pilih. karena kedua jurusan yang dipilihnya sama-sama berpotensi baik bagi dirinya. Gejala yang dialami oleh MA adalah ia merasa khawatir dengan pilihannya. Akibat dari hal tersebut ia menjadi gelisah, tidak fokus dan terkadang sakit kepala. Dari gejala-gejala yang dialami oleh MA, MA termasuk ke dalam tingkat kecemasan sedang. MA berharap semoga yang ia pilih menjadi berkah dimasa yang akan datang.<sup>4</sup>

#### **5. Responden NZ**

NZ merupakan seorang siswa di SMAN 1 Anyer yang duduk dikelas XII IPS 2. NZ memiliki kegemaran dan hobi bermain futsal. NZ yang hobinya bermain futsal sering menjadi pemain untuk tim SMAN 1 Anyer. NZ juga dikenal sebagai siswa yang periang dan humoris. Akan tetapi, NZ memiliki masalah dalam dirinya. Masalah yang dialami yaitu NZ terpengaruh dengan ajakan teman-temannya dalam mengambil prodi jurusan. Karena sebagian besar teman-temannya mengambil jurusan hukum. Kemudian melihat dan mendengar teman sebayanya tersebut, Ia memutuskan untuk bergabung. NZ tidak

---

<sup>4</sup> Wawancara dengan MA, siswi SMAN 1 Anyer, Jum'at 27 Januari 2017, pukul 12:30-14:00 WIB

memiliki percaya diri yang kuat. Gejala yang dialami oleh NZ adalah ia khawatir dengan pilihannya. Karena takut tidak sesuai dengan kemampuan yang ia miliki. Akibat dari hal tersebut ia menjadi gelisah, susah tidur dan selalu terbayang-bayang. Itulah pernyataan dari NZ yang peneliti terima. Dari gejala-gejala yang dialami oleh NZ, NZ termasuk ke dalam tingkat kecemasan sedang.<sup>5</sup>

### **B. Proses *Therapy Client Centered Counseling***

Adapun solusi untuk mengurangi tingkat kecemasan para responden, maka akan dilakukan *Therapy Client Centered Counseling*. Pada proses konseling ini peneliti melakukan tiga tahap sebagai berikut:

#### **Tahap Pertama**

Pada pertemuan pertama dengan klien, peneliti membangun kedekatan dengan klien secara perlahan. Dalam proses konseling, langkah yang paling utama yaitu menjalin hubungan yang baik dengan klien agar klien merasa nyaman dan tenang ketika berbincang-bincang dengan peneliti serta membuat klien lebih terbuka dengan permasalahan yang ia miliki. Selain itu, peneliti memberitahukan maksud dan tujuan ketika bertemu dengan klien. Agar klien tidak merasa curiga dan bertanya-tanya akan kehadiran peneliti. Pada tahap ini peneliti menggunakan *Attending* dengan cara menyapa, bersalaman, menanyakan kabar, kontak mata, dan juga menggunakan bahasa tubuh serta lisan yang baik agar klien merasakan kenyamanan dan ketenangan

---

<sup>5</sup> Wawancara dengan NZ, siswa SMAN 1 Anyer, Jum'at 27 Januari 2017, pukul 14:00-15:00 WIB

dalam berdiskusi dengan peneliti serta agar klien juga bisa lebih terbuka dengan permasalahan yang akan di utarakannya.<sup>6</sup>

Setelah terjalin kenyamanan dan keterbukaan antara peneliti dan klien, maka peneliti masuk ke tahap berikutnya yaitu tahap menggali informasi tentang permasalahan yang dialami oleh klien. Dalam proses penggalian permasalahan pada klien, peneliti melakukan proses wawancara dengan klien. Hal ini dilakukan agar klien merasa lebih nyaman dan terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya. Pada pengumpulan data mengenai klien, selain wawancara peneliti juga melakukan observasi kepada teman terdekat dan guru Bk di sekolahnya, agar informasi yang peneliti inginkan segera didapatkan.

Setelah pendekatan dengan klien sudah terbangun serta informasi dan permasalahan klien sudah diperoleh oleh peneliti, maka selanjutnya peneliti memberikan motivasi dan meyakinkan klien agar klien merasa tenang dan merasa percaya diri dengan sepenuh hati.

### **Tahap Kedua**

Pada tahap ini peneliti membantu klien agar klien yakin dengan apa yang diminatinya itu adalah keahlian yang dimilikinya. Peneliti juga membiarkan klien untuk mengeluarkan ide-ide yang ada dalam pikirannya untuk menentukan tujuan-tujuan yang ia inginkan.

Pada tahap kedua ini peneliti juga meyakinkan klien bahwa kecemasan yang dimilikinya ini dapat diatasi secara perlahan dan peneliti juga mengarahkan kepada klien agar klien tetap sabar dalam menjalani kehidupannya.

---

<sup>6</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: ALFABETA, 2013), p.64-65

### **Tahap Ketiga**

Pada tahap terakhir ini, peneliti membantu klien untuk mengembangkan pikiran positifnya setelah di konseling. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran kepada klien tentang sikap seperti apa yang akan diambil oleh klien tanpa adanya campur tangan dari peneliti.

Demikian merupakan hasil wawancara dan keterangan mengenai latar belakang dan permasalahan dari klien, berdasarkan pemaparan dari klien diatas secara individu. Maka peneliti melihat adanya kecemasan dalam mengembangkan perencanaan karir yang dirasakan oleh klien diatas. Kemudian permasalahan ini peneliti konsultasikan terlebih dahulu kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk tindakan yang harus dilakukan dan lebih lanjutnya serta sebagai rujukkan apabila ada kesalahan teknis dilapangan. setelah ketiga tahap tersebut dilakukan, maka tahap selanjutnya adalah evaluasi dari hasil konseling tersebut. Evaluasi terhadap klien, apakah klien tersebut lebih baik atau tidak setelah dilakukan konseling *Theraphy Client Centered*.