

## KECEMASAN KARIER PADA USIA REMAJA AKHIR

**Akhmad Reza Normanda Putra**

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email : [Rezagarok21@gmail.com](mailto:Rezagarok21@gmail.com), [telepon 081215332737](tel:081215332737)

### Abstrak

Karir adalah perkembangan dan kemajuan penting dalam kehidupan, pekerjaan, posisi manusia karena dalam hidupnya manusia menghabiskan banyak waktu untuk karir untuk memenuhi kebutuhan hidup. Manusia memiliki karir dari berbagai usia, apalagi saat ini kita sedang dalam masa pandemi karena virus covid 19, banyak remaja mengisi aktivitas kosong mereka dengan bekerja atau membantu orang tua mereka bekerja untuk mencari nafkah ekstra. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui peluang kerja selama pandemi dan mengatasi kecemasan remaja akhir tentang peluang kerja selama pandemi. Data yang diperoleh dalam penulisan artikel ini dilakukan dengan melakukan penelitian kualitatif dengan cara triangulasi data untuk mengumpulkan data yang diperoleh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada beberapa bukti bahwa selama pandemi COVID-19, hal itu menyebabkan kecemasan dalam melakukan karir yang baik di semua kalangan, terutama remaja yang terlambat.

Kata Kunci : Karier, covid 19, kecemasan karir, remaja akhir

### Abstract

*Career is an important development and progress in the life, work, position of a human being because in his life humans spend a lot of time on careers to meet the needs of life. Humans have careers of various ages, especially now that we are in a pandemic because of the covid 19 virus, many teenagers fill their empty activities by working or helping their parents work to earn a little extra living. This article aims to find out job opportunities during the pandemic and overcome the anxiety of late teens about job opportunities during the pandemic. The data obtained in the writing of this article was carried out by conducting qualitative research by means of triangulation of data to collect the data obtained. The results of this study show that there is some evidence that during the COVID-19 pandemic, it caused anxiety in doing a good career in all circles, especially late teens.*

Kata Kunci : Karier, covid 19, kecemasan karir, remaja akhir

## PENDAHULUAN

Menurut Super karier merupakan lifelong process (Andersen & Vandehey, 2012, hlm. 15) yang memiliki pola atau tahap perkembangan karier dari lahir sampai dengan mati (Andersen & Vandehey, 2012, hlm. 55). Seiring berjalannya zaman tantangan karier semakin beraneka ragam yakni globalisasi, teknologi baru, migrasi, persaingan internasional, perubahan pasar, tantangan lingkungan, dan politik transnasional (Scott, 2015, hlm. 2). Indonesia berada pada urutan keempat di bawah Singapura, Malaysia, dan Thailand. Berdasarkan peringkat WEF tersebut menunjukkan bahwa daya saing masyarakat Indonesia masih perlu ditingkatkan (Bakri, 2016). Pengambilan keputusan karier merupakan sebuah proses dalam memilih sebuah pekerjaan (Zunker, 1994 dalam Rowland, 2004). Sedangkan menurut 11 12 Brown dan Brooks (dalam Rowland, 2004) mendefinisikan pengambilan keputusan karier sebagai sebuah proses pemikiran seseorang dalam mengintegrasikan atau menggabungkan pengetahuan tentang dirinya dengan pengetahuan suatu pekerjaan untuk membuat pilihan berkaitan dengan karier. Sukardi (1993) menyatakan bahwa pengambilan keputusan karier merupakan suatu proses dimana seseorang mengadakan suatu seleksi terhadap beberapa pilihan dalam rencana masa depan.

Masyarakat mulai menyadari pentingnya pendidikan tinggi dalam meningkatkan taraf hidup. Strata satu atau S1 merupakan cara untuk memperoleh lebih banyak pengetahuan dan keterampilan, sehingga mereka dapat menguasai keterampilan yang tidak dimiliki oleh orang yang berpendidikan

rendah (Soemanto, 2006) namun pada kenyataannya orang yang berpendidikan lebih tinggi mungkin tidak mendapatkan pekerjaan. Statistik (2020) menyebutkan Jumlah pekerja dalam badan statistic pada Februari 2020 sebanyak 13,791 juta, meningkat 1,73 juta dari Februari 2019. Dibandingkan dengan kenaikan jumlah tenaga kerja, tingkat partisipasi angkatan kerja (TPAK) turun sebesar 015 persen. Tahun 2019 hingga dengan 2020 pengangguran meningkat 60 ribu orang, berbeda dengan TPT yang turun jadi 4, 99 persen pada Februari 2020. Dilihat pada tingkatan pembelajaran, TPT Sekolah Menengah Kejuruan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) masih yang sangat besar ialah sebesar 8, 49 persen, perihal ini melebihi tingkatan pembelajaran lain (Statistik, 2020). Hal tersebut bertambah buruk dengan adanya pandemi yang terjadi pada tahun 2020 yaitu Corona, dari perspektif pekerja, pengusaha dan perusahaan independen, terlihat dampak pandemi Covid 19 terhadap dunia ketenagakerjaan Indonesia. Dari perspektif pekerja, akibat terganggunya kegiatan usaha di sebagian besar sektor, gelombang PHK dan berkurangnya pendapatan. Virus Corona yang menghambat kegiatan ekonomi secara otomatis akan menyebabkan pelaku usaha mengalami kerugian, yang mengakibatkan banyak pekerja yang dipecat atau bahkan dipecat. Menurut data Kementerian Tenaga Kerja (Kemnaker) per 7 April 2020, 39.977 perusahaan di sektor formal telah melakukan PHK dan PHK karyawan akibat pandemi Covid-19. Jumlah pekerja yang terkena dampak ini adalah 1.010.579. Menghadapi kejadian ini, banyak orang berusaha untuk menaikkan kemampuannya. Satu dari banyak cara adalah pendidikan formal, menurut Papalia (2008) pendidikan dapat meningkatkan kesempatan kerja dan memungkinkan untuk menghasilkan uang. Oleh karena itu, setiap orang terus mengenyam pendidikan formal dan beralih ke pendidikan tinggi untuk meningkatkan kemampuan akademiknya.

## METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah *literature review* atau tinjauan pustaka. Studi literatur (*literature review*) merupakan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti dengan mengumpulkan beberapa sumber seperti: buku, jurnal, atau *website* yang bersangkutan dengan masalah dan tujuan penelitian. Teknik ini memiliki tujuan untuk mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang diteliti sebagai bahan rujukan untuk pembahasan hasil penelitian.

Pada tanggal 30 Oktober 2021 dilakukan penelusuran hasil penelitian melalui Google Scholar, dengan keyword “kecemasan karir, remaja akhir”, dan dalam kurun waktu 2004 hingga 2021. Hasil penelusuran yang telah dilakukan ialah, peneliti membaca judul dan abstrak apakah jurnal tersebut memenuhi untuk dikaji. Melalui hasil penelusuran tersebut, peneliti mendapatkan

Sifat dari penelitian ini adalah dengan analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah didapatkan, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca. Peneliti memperoleh 5 artikel yang relevan untuk dikaji dan membuat rangkuman hasil-hasil penelitian yang mencakup nama peneliti, judul jurnal, tahun terbit, hasil penelitian. Ringkasan artikel tersebut dimasukkan ke dalam tabel sesuai dengan format. Dari hasil tersebut, peneliti menarik kesimpulan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan karir pada usia remaja akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

NO	Penulis Jurnal	Judul Jurnal	Tahun Terbit	Hasil Penelitian
1.	Alif Tri Santo, Ilham Nur Alfian	Hubungan dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir	2021	Diketahui bahwa nilai signifikansi antara variabel dukungan keluarga, teman, dan significant other dengan Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja menunjukkan angka 0,00. Uji korelasi dapat dikatakan apabila memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis korelasi kedua variabel tersebut yaitu variabel dukungan sosial dan variabel

NO	Penulis Jurnal	Judul Jurnal	Tahun Terbit	Hasil Penelitian
				Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja memiliki hubungan yang signifikan. Terdapat hubungan yang sedang dan negatif antara Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan dukungan sosial [ $r=-0,437$ , $n=150$ , $p> 0,05$ ], yang berarti tingginya dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan juga sebaliknya
2.	Amelia Solihati Widyastuti	Dukungan sosial orang tua dan kecemasan terhadap karir masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta	2021	Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dan kecemasan terhadap karir masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Hubungan negatif tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan orang tua maka semakin rendah kecemasan terhadap karir masa depan mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diberikan orang tua maka semakin tinggi kecemasan terhadap karir masa depan mahasiswa.
3.	Robertus Belarminus Ari Hartoko	Hubungan antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir	2004	Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dan kecemasan terhadap karir masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Hubungan negatif tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan orang tua maka semakin rendah kecemasan terhadap karir masa depan mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diberikan orang tua maka semakin tinggi kecemasan terhadap karir masa depan mahasiswa.
4.	Hanny Mentari Putri, Dinni Asih Febriyanti	Hubungan dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro	2021	Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orangtua dan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki hubungan negatif. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua yang dirasakan, maka kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir akan semakin menurun. Sebaliknya, jika dukungan sosial orangtua yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir dirasa semakin rendah, maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin tinggi.

NO	Penulis Jurnal	Judul Jurnal	Tahun Terbit	Hasil Penelitian
5.	Trada Destarica	Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang	2019	Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja pada subjek yang diteliti yaitu mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Islam menghadapi masalah yaitu mengalami kekhawatiran dan ketakutan tentang pekerjaan apa yang akan mereka pilih ketika sudah lulus kuliah dikarenakan subjek bukan orang yang disiplin waktu serta keinginan subjek untuk bekerja di perusahaan dengan penghasilan yang memadai, ketakutan dan kekhawatiran yang dirasakan subjek membuat subjek mengalami gangguan fisik seperti sakit kepala dan susah bernafas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memperoleh 5 jurnal yang relevan untuk dikaji terkait dengan kecemasan karier pada usia remaja akhir. Mayoritas jurnal menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk mengetahui keterikatan antar variabel. Dari pembahasan jurnal yang ada diatas dapat ditemukan faktor yang mempengaruhi kecemasan karier pada remaja akhir, kebanyakan dari mereka menunjukkan kecemasan tersebut ditimbulkan karena kurangnya dukungan dari lingkungan sosial dan orang tua, dukungan tersebut yang akan membuat remaja akhir lebih percaya diri dalam menghadapi masa depannya terkait karier. Disamping itu kurangnya motivasi dari diri sendiri yang membuat mereka menjadi terjebak pada situasi yang mereka hadapi. Adapula faktor pengalaman yang membuat remaja akhir dapat mengeksplosrasi dirinya sehingga remaja akhir tau apa potensi yang ada dalam dirinya sehingga kecemasan-kecemasan itu dapat diatasi oleh dirinya sendiri.

## SIMPULAN

Hasil penelusuran dari berbagai jurnal diatas menunjukkan bahwa dukungan dan support dari keluarga serta lingkungan sekitar sangat berpengaruh pada kecemasan karier pada usia remaja akhir, semakin banyak orang yang mendukung remaja tersebut maka tingkat kecemasannya akan semakin rendah begitu pula sebaliknya, namun hal tersebut tidak akan ada artinya sebanyak apapun dukungan yang diberikan akan kembali lagi bagaimana seorang remaja memanage dirinya, apakah dia akan bangkit atau malah dia akan tetap pada kondisi-kondisi yang sama hanya memikirkan kecemasan tanpa ada pergerakan dari dirinya sendiri. Masa depan seseorang ada pada dirinya sendiri, bagaimana dia membawa dirinya untuk melangkah menyongsong karier serta masa depannya, semua ada ditanganya sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alkhathami, S. (2014). Social anxiety and quality of life in adolescents: cognitive aspect, social interaction and cultural tendency.
- Amylia, Y. &. (2014). Hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada penderita leukemia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 79-84.
- Beiter, R. N. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 90-96.
- Fauziyah, F. K. (2015). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Empati*, 4, 255-261.

- Feldman, M. A. (2008). Home Visiting Programs: Primary and Secondary Prevention in At-risk Children. *Early Intervention, 184*.
- Greenberger, D. &. (1995). *Mind over Mood: a cognitive therapy treatment manual for clients*. Guilford press.
- Jones, C. (2020, 04 15). How Anxiety Hurts Workplace Productivity. Retrieved from The Business
- Kearney, C. A. (2012). *Abnormal psychology and life: A dimensional approach*. Wadsworth: Belmont.
- Liu KR, H. G. (2009). Psychological anxiety evaluation and analysis of graduates at a medical university under employment pressure. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao, 5, 1071-1072*.
- Nadziri, M. (2018). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan.