

**PENGARUH KECEMASAN MASA DEPAN TERHADAP  
PERENCANAAN KARIER PESERTA DIDIK  
KELAS VIII SMPN 16 MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh

**M. Naimul Masykuri**

**NIM. 18410116**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**HALAMAN JUDUL**  
**PENGARUH KECEMASAN MASA DEPAN TERHADAP**  
**PERENCANAAN KARIER PESERTA DIDIK**  
**KELAS VIII SMPN 16 MALANG**  
**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh  
**M. Naimul Masykuri**  
**NIM. 18410116**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH KECEMASAN MASA DEPAN TERHADAP  
PERENCANAAN KARIER PESERTA DIDIK  
KELAS VIII SMPN 16 MALANG**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

M. Naimul Masykuri  
18410116

Telah Disetujui Oleh  
Dosen Pembimbing



**Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog**  
**NIP. 19900501201802012198**

Mengetahui,  
Kaprosdi Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

**Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd**  
**NIP. 19871006201608011039**

**HALAMAN PENGESAHAN**

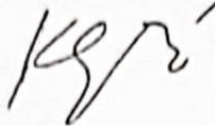
**PENGARUH KECEMASAN MASA DEPAN TERHADAP  
PERENCANAAN KARIER PESERTA DIDIK  
KELAS VIII SMPN 16 MALANG**

**SKRIPSI**

**Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji**

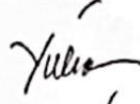
**Susunan Dewan Penguji**

Dosen Pembimbing Utama



Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog  
NIP. 19900501201802012198

Anggota Penguji Lain  
Penguji utama



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si  
NIP. 197007242005012003

Ketua Penguji



Dr. Muallifah, MA  
NIP. 198505142019032008


Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Psikologi tanggal 30 November 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



  
Dr. Rita Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

## HALAMAN PERNYATAAN

**Yang bertanda tangan di bawah ini :**

Nama : M. Naimul Masykuri

NIM : 18410116

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VIII SMPN 16 Malang”** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 12 Desember 2022



Penulis

M. Naimul Masykuri  
NIM. 18410116

## **MOTTO**

“Kalau ingin dimudahkan setiap urusanmu, maka shalat tahajud dan minta petunjuk kepada Allah SWT”

**-Ibu saya Siti Maimunah-**

“Usaha dan doa tergantung pada cita-cita: Manusia tiada memperoleh selain apa yang telah disusahkannya”

**-Jalaludin Rumi-**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Untuk kedua orang tuaku, Ayah M. Hadi Mahsun dan Ibu Siti Maimunah. Mereka yang selalu memberikan dukungannya dan mengingatkan “Kalau ingin dimudahkan setiap urusanmu, maka shalat tahajud dan minta petunjuk kepada Allah SWT”. Selesainya skripsi ini adalah ekpresi lugas dari kata-kata tersebut.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, puji syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, serta memberikan kesabaran, ketabahan, dan kekuatan kepada penulis, sehingga atas ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VIII SMPN 16 Malang.

Selama pengerjaan dan penyelesaian penelitian ini, penulis banyak menghadapi hambatan dan rintangan. Akan tetapi, dengan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Tanpa bermaksud mengabaikan mereka, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Fina Hidayati, MA dan Abd. Hamid Cholili, M.Psi selaku dosen wali selama masa perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Umdatul Khoirot, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang tidak pernah bosan memberikan dukungan, arahan, dan masukkan kepada penulis.
5. Para penguji...
6. Segenap dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah menyalurkan segenap ilmu, dukungan, dan bantuannya kepada penulis.
7. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada kedua orang tuaku M. Hadi Mahsun dan Siti Maimunah yang sudah membesarkan, merawat, memberikan kasih sayang, dan memberikan pendidikan yang tidak ternilai sampai kapanpun. Penulis tahu mereka tidak menginginkan balasan apapun, namun mereka mempunyai harapan besar kepada anak-anaknya agar sukses



dunia dan akhirat. Kakakku satu-satunya M. Rizqi Nasrullah yang telah bersedia memberikan *support system* dan rela bersabar dengan segala keegoisan penulis. Serta adik-adikku Muhammad Fauzil Karim, Muhammad Syifaur Rahman, dan Muhammad Husnul Khitam yang telah menghargai dan menghormati penulis dengan segala pilihan-pilihan dalam hidup penulis.

8. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMPN 16 Malang. Kepala sekolah SMPN 16 Malang Ibu Mastini yang telah bersedia memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian. Segenap guru dan staf SMPN 16 Malang terkhusus Pak Fardika yang telah meluangkan waktunya dan memberikan fasilitas bagi penulis untuk memperoleh data-data yang penulis butuhkan. Serta para siswa kelas VIII SMPN 16 Malang yang bersedia dijadikan subjek penelitian.
9. Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 yang telah menemani penulis dari awal kuliah hingga pengerjaan skripsi ini selesai.
10. Bayu Aji selaku sahabat seperjuangan yang mau bersusah-susah mengajarkan penulis hingga benar-benar paham dan mau membantu menyelesaikan hambatan yang penulis alami. Almas Faizul dan Fatkullah Fajri selaku teman diskusi yang telah banyak menemani penulis dan memberikan ide-ide cemerlangnya sehingga pembahasan skripsi ini menjadi lebih luas. Cahya Rahmat selaku teman si paling *fast respon* ketika dimintai tolong, dengan bantuannya tersebut penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lebih cepat.
11. Teman-teman satu bimbingan skripsi yang bersedia membuka diri dan menjadi teman diskusi atas permasalahan dan hambatan yang penulis alami.

Akhir kata penulis mempunyai harapan besar agar karya ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak, serta dapat memberikan sumbangan ide pemikiran dan pengetahuan dalam kajian Psikologi.

Malang, 12 Desember 2022

M. Naimul Masykuri

NIM. 18410116

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvi</b>
<b>مستخلص البحث.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>12</b>
A. Perencanaan Karier .....	12
1. Pengertian Perencanaan Karier.....	12
2. Aspek-aspek Perencanaan Karier .....	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Karier .....	14
B. Kecemasan Masa Depan .....	16
1. Pengertian Kecemasan Masa Depan .....	16
2. Aspek-aspek Kecemasan Masa Depan.....	17
3. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Masa Depan.....	18
C. Pengaruh Kecemasan Masa Depan terhadap Perencanaan Karier .....	19
D. Kerangka Konseptual .....	20
E. Hipotesis Penelitian.....	20

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Rancangan Penelitian .....	22
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	23
1. Perencanaan Karier.....	23
2. Kecemasan masa depan.....	23
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	23
1. Populasi Penelitian .....	23
2. Sampel Penelitian .....	24
E. Metode Pengumpulan Data .....	24
1. Skala .....	25
F. Instrumen Penelitian.....	26
1. Skala Perencanaan Karier.....	26
2. Skala Kecemasan Masa Depan.....	28
G. Validitas dan Reliabilitas .....	28
1. Validitas Alat Ukur .....	28
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	40
H. Analisis Data .....	41
1. Uji Normalitas .....	41
2. Uji Linieritas.....	41
3. Uji Deskriptif.....	42
4. Uji Hipotesis.....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Hasil .....	44
1. Uji Validitas .....	44
2. Uji Reliabilitas.....	47
3. Uji Deskriptif.....	48
4. Uji Normalitas .....	53
5. Uji Linieritas.....	54
6. Uji Hipotesis.....	55
B. Pembahasan.....	56

1. Tingkat perencanaan karier pada peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang .....	56
2. Tingkat kecemasan masa depan pada peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang .....	61
3. Pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang .....	64
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor skala varaibel .....	26
Tabel 3. 2 Blueprint perencanaan karier .....	26
Tabel 3. 3 Blueprint kecemasan masa depan .....	28
Tabel 3. 4 Rumus validitas.....	29
Tabel 3. 5 Hasil CVR skala perencanaan karier .....	31
Tabel 3. 6 Hasil CVR skala kecemasan masa depan .....	35
Tabel 3. 7 Rumus reliabilitas .....	40
Tabel 3. 8 Rumus mean hipotetik .....	42
Tabel 3. 9 Kategorisasi data .....	43
Tabel 3. 10 Rumus standar deviasi .....	43
Tabel 4. 1 Hasil uji validitas perencanaan karier .....	44
Tabel 4. 2 Hasil uji validitas kecemasan masa depan .....	45
Tabel 4. 3 Hasil uji perencanaan karier.....	47
Tabel 4. 4 Hasil uji reliabilitas kecemasan masa depan.....	48
Tabel 4. 5 Hasil uji deskriptif.....	48
Tabel 4. 6 Hasil kategorisasi data perencanaan karier .....	49
Tabel 4. 7 Hasil kategorisasi aspek perencanaan karier.....	50
Tabel 4. 8 Hasil kategorisasi data kecemasan masa depan .....	51
Tabel 4. 9 Hasil kategorisasi aspek kecemasan masa depan.....	52
Tabel 4. 10 Hasil uji normalitas .....	53
Tabel 4. 11 Hasil uji linieritas .....	54
Tabel 4. 12 Hasil uji regresi linear sederhana (coefficients).....	55
Tabel 4. 13 Hasil uji regresi linear sederhana .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rekapitulasi jumlah siswa .....	75
Lampiran 2 Surat izin penelitian .....	76
Lampiran 3 Skala Penelitian .....	77
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	82
Lampiran 5 Uji Deskriptif.....	88
Lampiran 6 Uji Normalitas .....	88
Lampiran 7 Uji Linearitas .....	89
Lampiran 8 Regresi Linear Sederhana.....	89

## ABSTRAK

Fase remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak menuju fase dewasa. Ketika seorang siswa memasuki fase remaja, maka ia akan dihadapkan oleh berbagai tugas perkembangan yang menuju pada kesiapan diri dalam memenuhi harapan dan tuntutan peran orang dewasa. Salah satu fenomena perkembangan kognitif yang pasti dialami oleh remaja yakni orientasi masa depan atau karir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier pada peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang. Berdasarkan hasil survei pra penelitian diperoleh sebesar ditemukan 92,5% peserta didik mengalami kebingungan ketika merencanakan karirnya di mana kebingungan tersebut memunculkan perasaan cemas.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Alat ukur penelitian ini menggunakan skala perencanaan karier dengan nilai validitas rata-rata sebesar 0,506 dan nilai reliabilitas sebesar 0,907, serta menggunakan skala kecemasan masa depan dengan nilai validitas rata-rata sebesar 0,471 dan nilai reliabilitas sebesar 0,893. Subjek penelitian ini berjumlah 104 responden. Adapun pemilihan sampel menggunakan random sampling yang disesuaikan dengan kemampuan peneliti. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskriptifkan data hasil penelitian. Sedangkan analisis regresi digunakan untuk menguji pengaruh antara variabel kecemasan masa depan (X) dan variabel perencanaan karier (Y).

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,001, yang artinya hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier diterima. Didapatkan nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,111. Artinya variabel kecemasan masa depan berpengaruh terhadap perencanaan karier sebesar 11,1% dan nilai  $r = -0,299$  ( $p = 0,000$ ) artinya terdapat pengaruh negatif antara kecemasan masa depan dengan perencanaan karier.

**Kata Kunci :** Kecemasan Masa Depan, Perencanaan Karier.



## **ABSTRACT**

*The adolescent phase is a transition from the childhood phase to the adult phase. When a student enters the adolescent phase, he will be faced with various developmental tasks that lead to self-readiness in meeting the expectations and demands of the adult role. One of the phenomena of cognitive development that is definitely experienced by adolescents is future or career orientation. This study aims to find out how the influence of future anxiety on career planning in class VIII students of SMPN 16 Malang. Based on the results of the pre-research survey, it was found that 92.5% of students experienced confusion when planning their careers where the confusion gave rise to feelings of anxiety.*

*The research method used is descriptive quantitative. The measuring tool for this study used a career planning scale with an average validity value of 0.506 and a reliability value of 0.907, and used a future anxiety scale with an average validity value of 0.471 and a reliability value of 0.893. The subjects of this study amounted to 104 respondents. As for the selection of samples using random sampling adjusted to the ability of researchers. Analysis of the research data using descriptive analysis and regression analysis. Descriptive analysis is used to describe the research data. Meanwhile, the regression analysis was used to examine the effect of future anxiety variable (X) and career planning variable (Y).*

*Based on the analysis results obtained a significance value (Sig.) of 0.001, which means that the hypothesis stating that there is an influence of future anxiety on career planning is accepted. The value of the coefficient of determination (R square) is 0.111. This means that the variable future anxiety influences career planning by 11.1% and the value of  $r = -0.299$  ( $p = 0.000$ ) means that there is a negative influence between future anxiety and career planning.*

**Keywords:** *Future Anxiety, Career Planning.*

## مستخلص البحث

مرحلة المراقبة هي الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ. عندما يدخل الطالب مرحلة المراقبة ، سيواجه مهام تنموية مختلفة تؤدي إلى الاستعداد الذاتي في تلبية توقعات ومتطلبات دور الكبار. إحدى ظواهر التطور المعرفي التي يختبرها المراقبون بالتأكيد هي التوجهات المستقبلية أو المهنية. تهدف هذه الدراسة إلى SMPN 16 Malang معرفة كيفية تأثير القلق المستقبلي على التخطيط الوظيفي لدى طلاب الصف الثامن في بناءً على نتائج استطلاع ما قبل البحث ، وجد أن 92.5٪ من الطلاب قد عانوا من الارتباك عند التخطيط لمهنتهم حيث أدى الارتباك إلى إثارة مشاعر القلق.

أسلوب البحث المستخدم وصفي كمي. استخدمت أداة القياس لهذه الدراسة مقياس التخطيط الوظيفي بمتوسط قيمة صلاحية 0.506 وقيمة موثوقية 0.907 ، واستخدمت مقياس قلق مستقبلي بمتوسط قيمة صلاحية 0.471 وقيمة موثوقية 0.893. وبلغت موضوعات هذه الدراسة 104 مستجيباً. أما اختيار العينات باستخدام طريقة أخذ العينات العشوائية معدلة حسب قدرة الباحثين. تحليل بيانات البحث باستخدام التحليل الوصفي وتحليل الانحدار. يستخدم التحليل الوصفي لوصف بيانات البحث. وفي الوقت نفسه ، تم استخدام تحليل الانحدار (Y) ومتغير التخطيط الوظيفي (X) لفحص تأثير متغير القلق المستقبلي

قدرها 0.001 ، مما (Sig.) بناءً على نتائج التحليل التي تم الحصول عليها ، تم الحصول على قيمة معنوية (R) يعني قبول الفرضية القائلة بوجود تأثير للقلق في المستقبل على التخطيط الوظيفي. قيمة معامل التحديد هي 0.111. هذا يعني أن القلق المستقبلي المتغير يؤثر على التخطيط الوظيفي بنسبة 11.1٪ وقيمة (R square) تعني أن هناك تأثيراً سلبياً بين القلق المستقبلي والتخطيط الوظيفي ( $r = -0.299$  ( $p = 0.000$ )).

القلق في المستقبل ، التخطيط الوظيفي :الكلمات المفتاحية

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Fase remaja adalah suatu tahap perkembangan di mana terjadi peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Ketika seorang siswa memasuki fase remaja, maka ia akan dihadapkan oleh berbagai tugas dan peran perkembangan yang menuju pada kematangan diri dalam memenuhi harapan dan tuntutan tugas orang dewasa. Salah satu fenomena perkembangan kognitif yang pasti dialami oleh remaja yakni orientasi masa depan atau karier (Safitry, 2019).

Sering kali istilah karier diumpamakan dengan pekerjaan yang mana perencanaan karier berarti sama dengan penetapan pekerjaan. Akan tetapi istilah karier mempunyai arti yang lebih luas bukan hanya pemilihan pekerjaan. Karier mempunyai kaitan dengan fase perkembangan individu yang mana karier menjadi suatu proses penting untuk menggapai kesuksesan hidup individu, sehingga diperlukan perencanaan karier dengan tepat. Seseorang dengan kemampuan perencanaan karier yang baik, maka dapat dipastikan individu tersebut mempunyai pemahaman yang baik pula terkait dengan karier itu sendiri. Keberhasilan pencapaian karier individu dapat dipengaruhi oleh terdapatnya kemampuan pengambilan keputusan dan perencanaan karier yang matang. Individu yang mempunyai kematangan perencanaan karier, tentunya dapat memahami dirinya sendiri sehingga dapat menentukan pilihan yang sesuai dengan kondisi dirinya (Safitry, 2019).

Setiap individu tentunya mempunyai tingkat intelegensi yang berbeda-beda dalam hal kemampuan perencanaan karir. Hal tersebut dikarenakan setiap individu merencanakan arah karirnya berbeda dengan individu lainnya, sehingga seseorang harus membuat perencanaan terlebih dahulu dalam menentukan arah karirnya (Safitry, 2019). Di mana

perencanaan karier dapat membantu seseorang dalam mempersiapkan jenjang kariernya.

Secara garis besar perkembangan karier seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor tersebut mempunyai pengaruh satu sama lain secara positif terhadap perkembangan dan pilihan karir. Adapun faktor internal terdiri atas taraf intelegensi, sifat kepribadian, bakat, minat, nilai kehidupan, pengetahuan, dan kondisi jasmani. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari status sosial ekonomi keluarga, lingkungan, prestasi akademik, pendidikan sekolah, dan tuntutan (Rahma, 2010).

Kesalah-kesalahan persepsi mengenai perencanaan karir membuat siswa yang sedang menempuh pendidikan di sekolah menengah pertama mengira bahwa karier merupakan suatu pekerjaan, sehingga para siswa tidak mempunyai perencanaan karir yang matang. Karir sendiri bagi siswa sekolah menengah pertama dapat berupa pemilihan jenjang pendidikan selanjutnya yang diinginkan setelah lulus dari sekolah menengah pertama, baik pemilihan jenjang SMA, SMK, maupun MA (Safitry, 2019). Selain hal tersebut tidak adanya kemampuan dan pemahaman yang akurat dalam diri siswa mengenai potensi yang ada dalam diri mereka masing-masing yang dapat mendukung karirnya.

Karir dianggap sebagai hal yang fundamental dan sangat dibutuhkan bagi tiap individu untuk menata kehidupannya, sehingga perencanaan karir perlu dilaksanakan oleh siswa agar dapat membuat keputusan terkait karir dengan lebih matang sebagai bekal di masa depannya (Karsani, 2019). Tenaga pendidik di sekolah perlu menyediakan informasi terkait karir di mana hal tersebut sangat berpengaruh terhadap perkembangan karir dalam merancang masa depan para siswa. Perkembangan karir dapat diartikan sebagai serangkaian proses perubahan yang terjadi pada setiap fase kehidupan yang mana dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pemahaman diri, nilai-nilai, sikap, dan pandangan terhadap kemampuan yang ada dalam

diri, serta seluruh harapan yang dapat menentukan pilihan karir baik dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal (Rahma, 2010).

Kondisi masa depan yang masih ambigu dan tidak jelas dapat memunculkan rasa kegelisahan dan ketidakberdayaan khususnya saat seseorang bingung dan tidak dapat mengendalikan masa depannya, sehingga menjadikan seseorang tersebut tidak dapat membuat perencanaan untuk masa depan di mana hal tersebut mengarah untuk memunculkan perasaan cemas terhadap masa depan yang berkelanjutan (Hammad, 2016). Perasaan cemas tersebut dapat diekspresikan oleh seseorang melalui perilaku atau sikap, seseorang mengekspresikan hal tersebut sebagai tindakan untuk melawan kecemasan yang dirasakannya. Adapun intensitas mengekspresikan kecemasan tersebut akan meningkat bila semakin banyak diterimanya stimulus kecemasan yang dirasakan oleh seseorang (Stuart, 2007).

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang sudah tidak asing lagi dan banyak dijumpai di masyarakat, hal tersebut dikarenakan kecemasan adalah suatu pengalaman yang universal, dapat dijumpai oleh siapa saja, di mana saja, dan kapan saja. Seseorang dapat merasakan kecemasan saat memikirkan suatu hal yang berkaitan dengan masa depan atau masa lalu. Adapun hal-hal yang dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan antara lain: kesehatan, hubungan sosial, jenjang karier, tekanan dan lain-lain yang berhubungan dengan kondisi mendatang. Perasaan cemas mempunyai hubungan erat dengan masa depan. Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan emosi ketakutan, kekhawatiran, dan keprihatinan akan situasi yang akan datang, sehingga seseorang yang mengalami kecemasan maka rasa cemas tersebut berkaitan dengan kondisi yang belum dirasakan dan belum dialami (Nevid, Rathos, & Green, 2005).

Taylor (dalam Hilmi, 2017) menjelaskan tentang kecemasan yakni suatu perasaan yang bersifat subjektif tentang ketegangan mental yang dirasakan oleh individu mengenai hal-hal yang dapat memunculkan

perasaan gelisah sebagai suatu reaksi umum atau respon dari perasaan tidak berdaya seseorang dalam menghadapi sebuah permasalahan tertentu. Perasaan tidak menentu tersebut seringkali berupa perasaan tidak menyenangkan dan memunculkan respon atau perubahan psikologis (bingung, panik, tegang, konsentrasi terganggu) dan fisiologis (berkeringat, detak jantung meningkat, gemetar).

Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu kondisi apprehensi atau perasaan kekhawatiran yang mengeluhkan tentang suatu hal yang buruk akan terjadi dengan segera. Kecemasan menjadi abnormal apabila tingkat cemas tersebut tidak sesuai dengan tingkat ancaman yang dirasakan, atau perasaan cemas tersebut muncul tanpa adanya penyebab, tidak termasuk respon yang muncul terhadap perubahan lingkungan, dan kecemasan tersebut bisa mengganggu fungsi aktifitas sehari-hari (Affandi, 2021).

Kecemasan sendiri termasuk ke dalam unsur kejiwaan di mana menggambarkan suatu kondisi perasaan, emosional, kegelisahan, ketidakberaturan atau perasaan takut dengan kenyataan yang ada pada individu ketika dihadapkan pada kejadian atau kenyataan dalam hidupnya. Hal tersebut didukung oleh pernyataan oleh para ahli seperti Lefrancois (dalam Fariza, 2020) mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi tidak menyenangkan dan ditandai dengan munculnya rasa takut. Adapun Kelly (dalam Fariza, 2020) mendefinisikan kecemasan sebagai kesadaran bahwa suatu kejadian yang dialami pada individu berada diluar batas praktis dari sistem konstruk individu tersebut. Terdapat hambatan pada keinginan individu dan munculnya perasaan tertekan, serta timbul kesadaran.

Adapun kecemasan masa depan dapat diartikan sebagai kondisi kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan yang mempunyai kaitan terhadap masa mendatang dan hal tersebut muncul sebab seseorang menyikapi harapan-harapan di masa yang akan datang secara negatif (Arsy, 2011). Zaleski (dalam Hilmi, 2017) menjelaskan bahwa kecemasan masa depan mengandung sebuah kondisi kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran, dan

ketidakpastian terhadap perubahan-perubahan yang tidak diinginkan akan terjadi di masa mendatang pada diri individu.

Menurut Pitaloka (dalam Affandi, 2017) kecemasan masa depan muncul dikarenakan seseorang memberikan penilaiannya pada dirinya sendiri bahwa ia tidak mempunyai kemampuan atau sumber daya dalam menghadapi keadaan yang diperkirakan akan terjadi. Adapun Priest (dalam Affandi, 2017) menjelaskan bahwa kondisi seseorang yang belum mempunyai kesiapan dalam menghadapi konflik pada dirinya sendiri akan menimbulkan resiko untuk mengalami kecemasan masa depan.

Pernyataan tersebut diperkuat oleh teori Paus dan Steiberg (dalam Santrock, 2011) mengatakan bahwa umumnya seseorang dalam mengambil keputusan dengan lebih baik ketika mereka berada pada keadaan tenang daripada ketika berada pada keadaan emosi. Khususnya hal tersebut berlaku pada fase remaja, di mana fase ini cenderung mempunyai emosi yang kuat. Seorang remaja yang berada pada kondisi tenang dapat membuat keputusan dengan bijaksana, sebaliknya seorang remaja dapat membuat keputusan dengan tidak bijaksana saat emosinya sedang tinggi.

Selanjutnya berdasarkan hasil dari survei pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan cara menyebarkan angket ke siswa, khususnya pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Malang diketahui bahwa dari total 53 responden ditemukan 92,5% peserta didik mengalami kebingungan ketika merencanakan karirnya di mana kebingungan tersebut memunculkan perasaan cemas. Perasaan cemas tersebut membuat siswa menjadi kesulitan dan bingung untuk merencanakan karirnya. Diketahui bahwa sebanyak 73,5% dari total responden memunculkan perasaan negatif ketika sedang memikirkan masa depannya. Peserta didik sering merasa *insecure* kalau ia tidak bisa meraih impian tersebut, selain itu terdapat juga peserta didik yang belum bisa menemukan keunikan dalam dirinya sendiri (Angket 01 April 2022).

Setiap individu tentunya mempunyai dukungan dalam merencanakan karirnya dengan berbeda-beda, ada yang memperoleh dukungan yang tepat, ada pula yang kurang sesuai. Dari hasil penyebaran angket peneliti dengan beberapa peserta didik, menunjukkan 28% responden merasa bahwa terkadang beberapa hal seperti bantuan yang tidak diharapkan dapat meningkatkan emosi seseorang. Hal tersebut membuat peserta didik merasa bimbang, ia tidak suka banyak orang yang ikut campur dengan hidupnya di mana hal tersebut tidak memberikan solusi melainkan menambah emosi. Serta, ada kalanya antara apa yang diharapkan dan terjadi tidak sesuai dengan keinginan peserta didik (Angket 01 April 2022).

Berdasarkan dari hasil survei pra penelitian yang telah disebutkan di atas dapat disimpulkan bahwa sekitar 20,7% siswa yang merasa cemas terhadap masa depannya mempunyai perencanaan karir yang baik, sehingga perasaan cemas tersebut dijadikan dorongan untuk memacunya lebih giat belajar (Angket 01 April 2022). Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Khairunnisak (2019) tentang “Hubungan antara Kematangan Karir dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada *Fresh Graduate* Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh”. Menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila kematangan karier semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin menurun. Begitupun sebaliknya, apabila kematangan karier semakin rendah, maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin tinggi.

Penelitian lain yang diteliti oleh Mirah & Indianti (2018) tentang “Pengaruh Kecemasan Karir terhadap *Commitment to Career Choice* dengan Kelekatan Orang Tua”. Mengemukakan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan dan negatif antara kecemasan karir dengan *commitment to career choice* pada dimensi kelekatan orang tua. Artinya, ketika kecemasan karier seseorang berada pada kategori tinggi, maka akan menjadikannya



sebagai dorongan untuk tidak bersikap terburu-buru mempunyai komitmen pada pilihan karier yang tersedia dan lebih bersikap terbuka pada eksplorasi karier.

Selanjutnya pada penelitian yang telah diteliti oleh Masturian (2018) tentang “Pengaruh Kompetensi Diri dan Kepercayaan Diri terhadap Perencanaan Karir”. Menandakan bahwa terdapat pengaruh yang bernilai positif antara kompetensi diri dan kepercayaan diri dengan perencanaan karier. Hal tersebut menandakan bahwa ketika seseorang mempunyai kompetensi diri dan kepercayaan diri yang bagus, maka perencanaan karier akan semakin membaik.

Beberapa hasil penelitian yang telah disebutkan menunjukkan bahwa kematangan karier dapat menentukan tinggi rendahnya kecemasan seseorang, serta kecemasan dapat menghambat ataupun mendorong individu untuk komitmen dalam pilihan kariernya. Ketika perasaan cemas tersebut menjadi penghambat dalam pilihan kariernya, maka seseorang yang merasakan cemas akan terburu-buru dalam memilih pilihan karier tertentu tanpa melakukan eksplorasi terlebih dahulu (Mirah & Wahyu, 2018). Sebaliknya, jika perasaan cemas tersebut menjadi pendorong perilaku individu, maka ketika ia merasakan cemas akan menjadikannya cenderung tidak terburu-buru dalam memilih pilihan karier, dikarenakan ia akan melakukan tindakan eksplorasi karier terlebih dahulu yang mana dapat membantunya memutuskan pilihan dan berkomitmen terhadap pilihan kariernya tersebut.

Berdasarkan pada penelitian yang telah disebutkan di atas peneliti ingin melihat pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier dengan partisipan siswa SMP. Di mana selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, kecemasan masa depan mempunyai pengaruh terhadap perencanaan karier siswa. Adapun pembeda dengan penelitian terdahulu terletak pada variabel yang digunakan yakni kecemasan masa depan dan

perencanaan karier dengan penggunaan variabel yang berbeda maka kajian dan teori dalam penelitian ini juga akan berbeda dengan penelitian terdahulu.

Umumnya setiap siswa akan menghadapi yang namanya suatu peralihan pada jenjang pendidikannya. Hal tersebut juga berlaku pada peserta didik di tingkat SMP sederajat, bukanlah perkara yang mudah bagi siswa SMP dalam memilih sekolah atau studi selanjutnya yang berkaitan dalam karier. Sekolah tentunya mempunyai peranan penting dalam perkembangan kepribadian, intelektual, sosial, dan karier. Khususnya pada perkembangan karier artinya salah dalam memilih sekolah lanjutan akan berdampak tidak baiknya proses belajar dan dapat menjadi penghambat jenjang karier peserta didik di masa depan (Widiawati, 2015).

Siswa SMP dipilih sebagai partisipan karena seharusnya perencanaan karier telah dipikirkan sejak dini supaya mereka nantinya dalam merencanakan kariernya tidak serta merta mengikuti pilihan temannya atau mengikuti keinginan orang tuanya saja. Hal tersebut dikarenakan kurang matangnya dalam merencanakan karier terkadang siswa menjadi kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya dan minat yang disenanginya (Nursamsiyah, 2019). Siswa SMP sendiri sudah bisa dikatakan termasuk pada fase remaja awal, di mana pada fase remaja menurut Piaget (dalam Marinda 2020) individu sudah dapat berpikir lebih logis, abstrak, dan idealis, sehingga siswa SMP dapat membayangkan kemungkinan-kemungkinan dan melakukan idealisasi terhadap suatu hal khususnya dalam merencanakan kariernya.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti bahwa sekitar 92,5% siswa SMP masih bisa dikatakan mempunyai kemampuan perencanaan karier yang kurang. Hal tersebut dibuktikan dengan bingungnya dalam memilih sekolah lanjutan sehingga mereka masih dianggap belum bisa menyelesaikan permasalahan masa depannya, serta kurangnya minat dalam memilih karier yang disukainya (Angket 01 April 2022). Hal ini berbeda dengan apa yang disebutkan oleh Piaget bahwa memasuki tahap

operasi formal pada rentang usia 11 tahun – dewasa atau yang lebih dikenal dengan masa remaja. Pada tahapan ini seorang remaja memiliki kemampuan berpikir lebih abstrak, logis, dan idealis, serta mempunyai kemampuan dalam membayangkan kemungkinan-kemungkinan dan melakukan idealisasi terhadap suatu hal. Sehingga remaja dapat mengembangkan suatu hipotesis deduktif mengenai cara penyelesaian masalah dan pengambilan kesimpulan secara sistematis (Marinda, 2020).

Penjelasan tersebut diperkuat oleh pernyataan Ginzberg (dalam Rahma, 2010) menyebutkan dalam teori perkembangan karier bahwa pada periode tentatif yang berlangsung dari usia 11 sampai 17 tahun. Periode tentatif mempunyai ciri bahwa terjadinya perkembangan karier seseorang seperti munculnya minat terhadap hal tertentu yang disenangi, bersikap aspiratif terhadap pekerjaan, menganut nilai-nilai kehidupan yang dicita-citakan, dan perpaduan seluruh hal tersebut yang akan membentuk kematangan diri. Oleh karena itu, ketika seseorang memasuki periode tentatif, maka ia seharusnya sudah mempunyai gambaran tentang masa depannya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan beberapa rumusan penelitian yang akan dikaji, yakni:

1. Bagaimana tingkat perencanaan karier siswa kelas VIII di SMPN 16 Malang?
2. Bagaimana tingkat kecemasan masa depan siswa kelas VIII di SMPN 16 Malang?
3. Bagaimana pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karir siswa kelas VIII di SMPN 16 Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian, yakni:

1. Mengetahui tingkat perencanaan karier siswa kelas VIII di SMPN 16 Malang.
2. Mengetahui tingkat kecemasan masa depan siswa kelas VIII di SMPN 16 Malang.
3. Mengetahui pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karir siswa kelas VIII di SMPN 16 Malang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki dua manfaat yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah menambah pemahaman dan pengetahuan khususnya dalam ranah keilmuan psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, psikologi anak, serta dapat mengembangkan kajian tentang kecemasan masa depan dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Subyek

Bagi subyek penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi pengetahuan yang mana dapat menjadi pertimbangan ketika melakukan perencanaan karier untuk mengatasi kecemasannya terlebih dahulu.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan ide tambahan dan dapat dijadikan bahan acuan untuk peneliti selanjutnya jika mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait permasalahan ini.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Perencanaan Karier**

##### **1. Pengertian Perencanaan Karier**

Zlate (2004) perencanaan karier merupakan keseluruhan tindakan dari penilaian diri, eksplorasi peluang, membuat tujuan dll, yang mana dirancang agar dapat memudahkan seseorang dalam memilih informasi dan perubahan terkait karier. Istilah perencanaan karier mempunyai banyak makna diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Winkel dan Sri Hastuti (2004) bahwa perencanaan karier adalah suatu rangkaian proses yang dialami individu sebelum menentukan pilihan kariernya. Proses tersebut meliputi pemahaman diri sendiri, pengetahuan terhadap pekerjaan, dan penalaran yang baik antara diri sendiri dan pekerjaan.

Adapun menurut Sirait (2006) mengemukakan bahwa *career planning* (perencanaan karier) merupakan suatu proses yang mana individu mengetahui atribut dalam diri yang berhubungan dengan karier seperti keterampilan, minat, pengetahuan, motivasi, dan karakteristik lainnya, serta serangkaian tahapan yang mempunyai kontribusi terhadap pencapaian kariernya.

Berdasarkan pemaparan oleh para ahli di atas dapat dipahami bahwa perencanaan karier merupakan kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi tujuan kariernya dimana mengikutsertakan tahapan berkelanjutan berupa pemahaman akan diri sendiri, pemahaman dunia kerja, dan kemampuan dalam menentukan tujuan karier yang dikehendakinya. Adapun perencanaan karier untuk siswa adalah suatu kegiatan siswa untuk lebih mengetahui dan memahami dirinya sendiri serta tujuan kariernya di masa mendatang.

## 2. Aspek-aspek Perencanaan Karier

Menurut Zlate (2004) perencanaan karier mempunyai lima aspek sebagai berikut:

### a. *Self assesment*

Keseluruhan informasi mengenai diri sendiri seperti minat, nilai-nilai, keterampilan dll, serta berupa penilaian yang berkelanjutan dan hasil penilaian orang lain. *Self assesment* (penilaian diri) merupakan suatu teknik di mana peserta didik melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri tentang status, proses, dan tingkat pencapaian kompetensi (Mudasir, 2016). Penilaian diri sangat dibutuhkan untuk merefleksikan kompetensi dalam diri peserta didik.

### b. *Exploring opportunities*

Proses pengumpulan berbagai informasi terkait adanya peluang baik di dalam maupun luar dari suatu organisasi dan lembaga (pelatihan dan pengembangan metode lainnya). Menurut Blustein (dalam Anwar, 2017) bahwa eksplorasi karier adalah suatu kegiatan yang berusaha untuk menambah pemahaman tentang dunia dalam dirinya dan dunia luar. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengeksplor berbagai macam keahlian dan potensi dalam diri peserta didik dikarenakan setiap peserta didik mempunyai keunikan tersendiri dan tidak bisa disamakan antar peserta didik.

### c. *Making decisions and setting goals*

Penetapan tujuan mempunyai konsep dasar dimana individu yang memahami tujuan akan mempengaruhi perilaku kerjanya (Anggi, 2020). Menetapkan tujuan jangka panjang dan jangka pendek, digunakan sebagai pelatihan persyaratan, perubahan

pekerjaan/depaetemen dll. Penetapan tujuan dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan dasar yang kuat terhadap perencanaan masa depan.

d. *Planning*

Menurut Tjokroamidjojo (dalam Elviza, 2018) perencanaan adalah sebuah proses untuk mempersiapkan dengan sistematis aktivitas-aktivitas yang akan dijalani untuk mencapai beberapa tujuan tertentu. Proses tersebut berupa menentukan sarana dan cara untuk meraih tujuan, mengharuskan seseorang untuk meraih tujuannya, melakukan pertimbangan atas konsekuensi, mengatur tempat waktu dan berbagai persyaratan sumber daya.

e. *Pursuit of achievement*

Menurut A. Tabrani (dalam El Ummah, 2013) bahwa prestasi adalah suatu kemampuan yang nyata diperoleh oleh individu dari suatu usaha atau kegiatan tertentu. Tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk keberhasilan atau kegagalan dan membuat keputusan untuk mengubah arah karier atau mempertahankan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka aspek perencanaan karier meliputi penilaian diri sendiri, pencarian peluang dan kesempatan, membuat keputusan dan tujuan, melakukan perencanaan (metode dan sarana), dan mengejar tujuan prestasi.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Karier**

Brek (dalam Hartina, 2019) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perencanaan karier individu, yakni:



a. Orang tua

Orang tua mempunyai peran dalam mengarahkan pilihan karier anaknya, walaupun pada akhirnya kesuksesan dalam melaksanakan karier sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan profesionalitas dalam diri seseorang.

b. Teman sebaya

Seseorang yang tidak mempunyai dorongan dalam dirinya seperti bakat, minat, dan kemampuan yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu permasalahan, maka orang tersebut akan merasakan kegagalan, oleh karena itu dibutuhkan dorongan dari luar seperti teman sebaya.

c. Jenis kelamin

Kadang-kadang jenis kelamin dapat menentukan pemilihan karier seseorang. Hal tersebut dikarenakan stereotip gender di masyarakat merupakan cerminan dari cara pandang mereka yang selalu memposisikan suatu entitas dalam hirarki hubungan baik secara sintagmatik maupun paradigmatik. Salah satu perwujudan stereotipe gender yakni penurunan progresif aspirasi pada anak perempuan (Wahyanti & Sisca, 2021).

d. Karakteristik individu

Menurut Rogers, Creed dan Glendon (dalam Wahyanti & Sisca, 2021) bahwa perencanaan karier seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perbedaan pribadi dan dampak lingkungan. Berdasarkan konteks tersebut, karakteristik individu, target individu, dan interaksi sosial memainkan peran penting terhadap masa depan individu. Seseorang yang mempunyai bakat, minat, kecedasan,

kemampuan, dan motivasi yang tidak disertai paksaan umumnya akan meraih keberhasilan dalam dunia karier dengan lebih baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peranan orang tua sangat berpengaruh dalam menentukan arah karier anaknya, walaupun yang menentukan keberhasilan adalah dirinya sendiri. Selain memerlukan dorongan internal, individu juga memerlukan dorongan eksternal seperti teman sebaya ketika menyelesaikan suatu permasalahan tentang karier. Kadang-kadang jenis kelamin dapat berpengaruh dalam pilihan karier individu. selain itu, karakteristik individu juga mempunyai pengaruh dalam pencapaian keberhasilan dalam dunia karier.

## **B. Kecemasan Masa Depan**

### **1. Pengertian Kecemasan Masa Depan**

Nevid, Rathos, dan Green (2005) menyatakan bahwa kecemasan mempunyai hubungan yang erat terhadap masa depan. Hal tersebut dikarenakan kecemasan adalah suatu keadaan emosi ketakutan, kekhawatiran, dan keprihatinan seseorang terhadap situasi atau keadaan yang akan datang. Sehingga bila seseorang merasakan kecemasan maka rasa cemas tersebut berkaitan dengan suatu situasi yang belum diterjadi dan dialami.

Taylor (1953) kecemasan merupakan sebuah perasaan subjektif seseorang yang berkaitan dengan ketegangan mental terhadap suatu hal yang menimbulkan kegelisahan sebagai reaksi atau respon umum ketidakberdayaan seseorang dalam menghadapi permasalahan tertentu. Umumnya perasaan tersebut memunculkan perasaan tidak menyenangkan dan memunculkan respon fisik (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan respon psikologi (panik, bingung, tegang, sulit berkonsentrasi).

Priest (dalam Arsy, 2011) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi yang dirasakan saat individu berpikir mengenai hal tertentu yang tidak menyenangkan terjadi. Sedangkan Zaleski (dalam Hilmi, 2017) menjelaskan bahwa kecemasan masa depan memuat sebuah kondisi ketidakpastian, ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan terhadap berbagai perubahan yang tidak diinginkan terjadi di masa mendatang pada diri individu.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan adalah suatu kondisi ketakutan, kekhawatiran, dan keprihatinan terhadap suatu hal tidak menyenangkan akan terjadi dan perubahan yang tidak diinginkan di masa mendatang.

## 2. Aspek-aspek Kecemasan Masa Depan

Nevid, Rathos, dan Green (2005) menjelaskan bahwa gejala munculnya kecemasan dapat dibedakan menjadi dua, yakni:

### a. Fisik

Termasuk kegelisahan, mudah marah, gugup, gemetar, berkeringat banyak, pusing atau pingsan, mulut kering, kesulitan berbicara, kesulitan bernapas, jantung berdebar-debar, merasa lemah, ekstremitas kaku, dan tangan dingin. Kondisi tersebut membuat seseorang merasakan sakit yang berlebih dibandingkan dengan orang yang meningkat fungsinya secara tidak wajar (Atkinson, 1996). Selaras dengan pendapat Sarason (dalam Hilmi, 2017) bahwa kecemasan bisa memunculkan respon fisiologis berupa peningkatan *galvanic* respon kulit dan denyut jantung, mual, panik, dan pusing.

### b. Perilaku

Berdasarkan pandangan behavioral, kecemasan dikategorikan sebagai hasil produk frustrasi yakni segala hal yang dapat mengganggu kemampuan individu dalam mencapai tujuannya (dalam Taufan, 2017). Termasuk perilaku menghindar, perilaku keterikatan atau ketergantungan, dan perilaku terguncang.

c. Kognitif

Termasuk mengkhawatirkan sesuatu hal tertentu, percaya bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, takut kehilangan kendali, takut tidak mampu memecahkan masalah, berpikir dunia akan runtuh, berpikir dirinya akan segera mati, dan kesulitan berkonsentrasi. Hal tersebut serupa dengan pendapat Martaniah (2001) bahwa perasaan cemas memunculkan reaksi psikologis seperti perasaan tertekan, rasa waspada terhadap ketakutan akan bahaya, kesulitan dalam rileks, dan kesulitan merasakan enak saat berada pada segala situasi.

### **3. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan Masa Depan**

Adler dan Rodman (2011) mengatakan bahwa terdapat dua faktor menyebabkan kecemasan, yakni:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini adalah suatu kejadian yang dirasa tidak menyenangkan pada masa lalu terkait kejadian yang memungkinkan terjadi kembali di masa mendatang, bila seseorang mengalami kondisi atau situasi yang sama dan tidak menyenangkan, seperti pernah mengalami kegagalan dalam ujian, maka hal tersebut adalah pengalaman umum yang memunculkan perasaan cemas dalam mengikuti ujian.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para ahli psikolog memerdebatkan tentang kecemasan bukan merupakan suatu kejadian, akan tetapi keyakinan atau kepercayaan mengenai situasi tersebutlah yang menjadi penyebab munculnya kecemasan. Adapun keyakinan tersebut sebagai contoh dari pikiran yang tidak rasional atau disebut buah pikiran yang keliru adalah kegagalan katastrofik, persetujuan, kesempurnaan, dan generalisasi yang tidak sesuai.

### C. Pengaruh Kecemasan Masa Depan terhadap Perencanaan Karier

Desmita (2009) menjelaskan bahwa perkembangan remaja merupakan fase peralihan antara kehidupan anak-anak dan kehidupan orang dewasa. Fase ini dikenal sebagai fase pencarian jati diri (*ego identity*). Adapun salah satu karakteristik penting pada fase perkembangan remaja (anak SMP/SMA) adalah menyiapkan dan memilih karier yang akan ditempuh di masa depan yang disesuaikan dengan kemampuan dan minatnya. Kondisi masa depan yang masih ambigu dan tidak jelas dapat memunculkan rasa kegelisahan dan ketidakberdayaan khususnya saat seseorang bingung dan tidak dapat mengendalikan masa depannya, sehingga menjadikan seseorang tersebut tidak dapat membuat perencanaan untuk masa depan di mana hal tersebut mengarah untuk memunculkan perasaan cemas terhadap masa depan yang berkelanjutan (Hammad, 2016).

Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu kondisi apprehensi atau perasaan kekhawatiran yang mengeluhkan tentang suatu hal yang buruk akan terjadi dengan segera. Kecemasan menjadi abnormal apabila tingkat cemas tersebut tidak sesuai dengan tingkat ancaman yang dirasakan, atau perasaan cemas tersebut muncul tanpa adanya penyebab, tidak termasuk respon yang muncul terhadap perubahan lingkungan, dan kecemasan tersebut bisa mengganggu fungsi aktifitas sehari-hari (Affandi, 2021).

Adapun hal-hal yang dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan antara lain: kesehatan, hubungan sosial, jenjang karier, tekanan dan lain-lain yang berhubungan dengan kondisi mendatang. Perasaan cemas mempunyai hubungan erat dengan masa depan. Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan emosi ketakutan, kekhawatiran, dan keprihatinan akan situasi yang akan datang, sehingga seseorang yang mengalami kecemasan maka rasa cemas tersebut berkaitan dengan kondisi yang belum dirasakan dan belum dialami (Nevid, Rathos, & Green, 2005).

Berdasarkan penjelasan oleh para ahli di atas dapat diasumsikan bahwa individu yang mempunyai tingkat kecemasan masa depan rendah akan mempunyai perencanaan karier yang lebih tinggi daripada individu dengan kecemasan masa depan tinggi.

#### **D. Kerangka Konseptual**

Pada penelitian ini menjadikan kecemasan masa depan sebagai variabel bebas, sedangkan perencanaan karier sebagai variabel terikat. Di mana variabel kecemasan masa depan mempengaruhi variabel perencanaan karier sebagaimana yang digambarkan sebagai berikut:



#### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dapat diartikan sebagai dugaan sementara pada suatu permasalahan tertentu pada penelitian yang kebenarannya masih harus dilakukan pengujian secara empiris. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis alternative ( $H_a$ ): “Adanya pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang”.

Hipotesis nihil ( $H_0$ ): “Tidak adanya pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang”.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif memfokuskan data penelitian berupa angka-angka yang diolah dengan memakai metode statistika. Adapun jenis penelitian yang dipakai yakni kuantitatif korelasional. Jenis penelitian korelasional dipilih karena jenis penelitian ini dapat mengetahui keterkaitan atau hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lainnya, serta dapat mengetahui korelasi yang muncul di setiap variabel apakah bernilai positif atau negatif bahkan tidak mempunyai korelasi sama sekali (Azwar, 2007).

### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

*dependent variable* atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat munculnya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini diberikan simbol “Y”. Sedangkan *Independent variable* atau biasa disebut variabel bebas adalah variabel yang bisa berpengaruh atau yang menjadi penyebab perubahan atau munculnya variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini diberikan simbol “X” (Sugiyono, 2017).

Adapun variabel yang dipakai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Perencanaan karier sebagai variabel terikat (Y)
2. Kecemasan masa depan sebagai variabel bebas (X)



### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Azwar (2007) mengemukakan bahwa definisi operasional dapat dikatakan sebagai suatu definisi tentang variabel yang hendak dirumuskan berlandaskan indikator-indikator yang bisa diamati dalam sebuah variabel tersebut. Definisi operasional dalam penelitian ini, yakni:

#### **1. Perencanaan Karier**

Perencanaan karier adalah suatu rangkaian proses yang dialami individu sebelum menentukan pilihan karirnya, di mana proses tersebut ditandai dengan pemahaman diri sendiri, mencari peluang kesempatan, membuat keputusan dan menetapkan tujuan, perencanaan, dan mengejar tujuan prestasi.

#### **2. Kecemasan masa depan**

Kecemasan masa depan adalah suatu reaksi atau respon umum ketidakberdayaan individu dalam menghadapi permasalahan tertentu yang ditandai dengan munculnya gangguan fisik, perilaku, dan kognitif.

### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa populasi merupakan bagian generalisasi yang berisikan subjek atau objek yang telah ditentukan oleh peneliti berlandaskan karakteristik dan kualitas tertentu guna dipelajari dan diambil kesimpulannya. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMPN 16 Malang yang berjumlah 256 orang.

## 2. Sampel Penelitian

Arikunto (2013) menjelaskan bahwa sampel adalah perwakilan atau sebagian dari jumlah total seluruh populasi penelitian yang ditetapkan. Selaras dengan pendapat tersebut Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa sampel merupakan bagian dari karakteristik dan jumlah populasi yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya. Adapun penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* untuk menentukan sampel yang hendak diteliti.

Arikunto (2013) menjelaskan bahwa teknik *random sampling* dapat dipakai jika populasi dalam sebuah penelitian lebih dari 100 subjek, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-55% atau lebih, berdasarkan beberapa pertimbangan sebagai berikut:

- a) Kemampuan peneliti dari segi tenaga, biaya, dan waktu
- b) Ukuran wilayah pengamatan dari tiap-tiap subjek penelitian, dikarenakan menyangkut banyaknya pengeluaran biaya
- c) Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti

Berdasarkan beberapa pertimbangan di atas, maka peneliti menetapkan sampel sebesar 40,6% dari keseluruhan populasi yang berjumlah 256 siswa, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 104 siswa.

## E. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat diartikan sebagai suatu cara yang dipakai oleh seorang peneliti guna memperoleh data-data penelitian tentang variabel yang telah ditetapkan. Pengumpulan data merupakan prosedur yang penting dikarenakan hasil data tersebut akan dipakai untuk menjawab rumusan permasalahan dalam sebuah penelitian (Arikunto, 2013). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian sebagai berikut:

## 1. Skala

Skala merupakan salah satu metode yang dapat digunakan dalam pengumpulan data penelitian melalui pemberian seperangkat pernyataan dan pertanyaan tertulis kepada subjek (Sugiyono, 2017). Penggunaan metode skala dapat menghasilkan data penelitian sesuai dengan tujuan dan juga mempunyai nilai validitas dan reliabilitas tinggi. Pada penelitian ini, peneliti memakai dua aspek yakni skala tentang kecemasan masa depan dan skala perencanaan karier.

Adapun skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert, di mana subjek diharuskan untuk memilih salah satu diantara pilihan jawaban yang disediakan sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada kuesioner tersebut terdapat dua jenis aitem didalamnya yakni yakni *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* mengandung pernyataan tentang hal-hal yang positif atau mendukung pada sikap individu. Sedangkan aitem *unfavorable* berisikan pernyataan tentang hal-hal yang negatif dan tidak mendukung sikap individu.

Penilaian antara aitem *favorabel* dan *unfavorable* berbeda satu sama lain. Pada aitem *favorable* memiliki nilai 4 pada jawaban Sangat Sesuai (SS), 3 pada jawaban Sesuai (S), 2 pada jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 1 pada jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan dalam aitem *unfavorable* 1 pada jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 pada jawaban Sesuai (S), 3 pada jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 pada jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun tabel penilaian pada tiap-tiap aitem sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 Skor skala varaibel**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

## **F. Instrumen Penelitian**

### **1. Skala Perencanaan Karier**

Pengukuran skala perencanaan karier dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek milik Zlate (2004) yang terdiri atas lima aspek antara lain: *self assessment* (penilaian diri), *exploring opportunities* (mencari peluang kesempatan), *making decisions and setting goals* (pembuatan keputusan dan penetapan tujuan), *planning* (perencanaan), dan *pursuit of achievement* (mengejar tujuan prestasi). Adapun blueprint skala perencanaan karier dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 2 Blueprint perencanaan karier**

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Aitem</b>		<b>Σ</b>
			<b>F</b>	<b>UF</b>	
Perencanaan Karier	<i>self assessment</i> (penilaian diri)	Mengetahui bakat dan minat yang ada dalam diri individu, serta keterampilan-keterampilan individu	3	0	3
		Mampu menyebutkan kelebihan dan kekurangan yang	2	1	3

		individu miliki, serta menilai keadaan individu			
	<i>exploring opportunities</i> (mencari peluang kesempatan)	Menentukan lanjutan studi yang sesuai bakat dan minat individu	2	1	3
		Mengikuti kegiatan diluar sekolah yang mendukung keterampilan, bakat dan tujuan karir individu	2	1	3
	<i>making decisions and setting goals</i> (pembuatan keputusan dan penetapan tujuan)	Pembuatan dan pemilihan keputusan karir individu	2	1	3
		Penetapan tujuan karir individu (meliputi tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang)	2	1	3
	<i>planning</i> (perencanaan)	Bagaimana cara individu dalam merencanakan dan mencapai tujuan karir	3	0	3
		Dukungan individu untuk mencapai tujuan karirnya	3	0	3
	<i>pursuit of achievement</i> (mengejar tujuan prestasi)	Tindakan individu untuk mencapai prestasi	2	1	3
		Tindakan individu untuk mempertahankan tujuan karir	2	1	3
Jumlah total			23	7	30

## 2. Skala Kecemasan Masa Depan

Pengukuran tingkat kecemasan masa depan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek milik Nevid, Rathos, dan Green (2005) yang terdiri atas tiga aspek antara lain: fisik, perilaku, dan kognitif. Adapun blueprint skala kecemasan masa depan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 3 Blueprint kecemasan masa depan**

Aspek	Indikator	Aitem		$\Sigma$
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
Fisik	Mengalami kegugupan	3	0	3
	Mengalami gemetaran pada anggota tubuh	2	1	3
	Merasa sakit dibagian fisik	3	0	3
	Mudah marah	3	0	3
Perilaku	Mengambil sikap menghindar	2	1	3
	Mempunyai perilaku ketergantungan	2	1	3
	Mengalami keterguncangan	2	1	3
Kognitif	Mengkhawatirkan mengenai sesuatu masa depan	2	1	3
	Kesulitan berkonsentrasi	3	0	3
	Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan	2	1	3
Total		24	6	30

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas Alat Ukur

Validitas dapat diartikan sebagai sejauhmana keakuratan sebuah alat ukur dalam mengukur suatu hal. Sebuah instrumen dapat dikatakan memiliki validitas tinggi jika pengukurannya memberikan hasil berupa

data yang sesuai dengan data dalam pengukurannya atau dapat menggambarkan variabel yang diukur dalam penelitian (Azwar, 2014).

Pada penelitian ini, skala kecemasan masa depan dan perencanaan karier merupakan skala yang telah melalui uji validitas dan telah terstandar. Akan tetapi, perlu dilakukan uji validitas kembali disebabkan kedua skala tersebut telah dilakukan modifikasi oleh peneliti. Adapun jenis validitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah validitas isi. Pada validitas ini akan diketahui sejauhmana aitem-aitem dalam penelitian dapat mencakup seluruh sasaran yang akan dilakukan pengukuran, atau sejauhmana isi tes dapat mencerminkan atribut yang hendak dilakukan pengukuran (Azwar, 2014). Pengujian isi skala dengan menggunakan analisis rasional diperlukan kesepakatan dari pihak yang kompeten (*profesional judgment*).

Pada pengukuran keabsahan validitas instrumen, dalam melakukan perhitungan besarnya koefisien korelasi maka peneliti memakai rumus korelasi *product moment* dari pearson. Adapun rumus dari korelasi *product moment* yakni:

**Tabel 3. 4 Rumus validitas**

<b>Rumus Validitas</b>
$r_{xy} = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$

Keterangan

$r_{xy}$  = Koefisien Korelasi *Product Moment*

N = Jumlah responden penelitian

$\sum X$  = Jumlah skor aitem variabel bebas

$\Sigma Y$  = Jumlah skor aitem variabel terikat

$\Sigma XY$  = Jumlah perkalian antara X dan Y

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan koefisien validitas sebesar 0,30. Setiap aitem yang melebihi korelasi minimal sebesar 0,30 maka aitem tersebut dianggap valid. Akan tetapi jika total keseluruhan aitem yang valid ternyata tidak memenuhi jumlah yang diinginkan dalam penelitian, maka secara otomatis koefisien validitas akan diturunkan menjadi 0,25 sehingga aitem yang diinginkan dapat terpenuhi jumlahnya (Azwar, 2014). Berdasarkan hal tersebut maka nilai  $r_{xy}$  yang lebih kecil dari atau dibawah 0,25 akan dianggap gugur. Adapun uji keabsahan ini dilakukan dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS versi 20,00 for windows*.

a. Hasil CVR

**Koefisien Validitas Isi – Lawshe's CVR**

**Rumus:**

$$CVR = (n_e - N/2) / (N/2)$$

Keterangan:

$n_e$  : Jumlah anggota penilai yang menjawab relevan (nilai 3)

$N$  : Jumlah total penilai

Jika skor CVR bernilai positif maka aitem dinyatakan valid, jika skor CVR bernilai negatif maka aitem dinyatakan gugur.



### 1) Perencanaan Karier

**Tabel 3. 5 Hasil CVR skala perencanaan karier**

No.	Aitem	Penilai			Skor CVR	Ket.
		Penilai 1	Penilai 2	Penilai 3		
1.	Cita-cita yang saya miliki sudah sesuai dengan bakat dan minat saya	3	3	3	1	Valid
2.	Saya merencanakan karier sesuai dengan apa yang saya minati	3	3	3	1	Valid
3.	Kemampuan-kemampuan yang saya miliki membantu saya dalam merencanakan karier	3	3	3	1	Valid
4.	Saya menekuni bidang keahlian saya sesuai dengan arah karier saya	3	3	3	1	Valid
5.	Saya bisa menutupi kekurangan saya dengan keterampilan yang saya miliki	3	3	3	1	Valid
6.	Saya mengabaikan kekurangan saya dalam berkarier	3	3	3	1	Valid
7.	Saya memilih sekolah sesuai	3	3	3	1	Valid

	dengan minat saya					
8.	Saya menyesuaikan pilihan sekolah saya dengan keterampilan yang saya miliki	3	3	3	1	Valid
9.	Saya lebih memilih sekolah yang sama dengan teman saya	3	2	3	0,333	Valid
10.	Saya mempunyai jadwal konsultasi untuk menyiapkan perencanaan karier saya	3	3	3	1	Valid
11.	Saya mengikuti latihan-latihan untuk mengembangkan bakat saya	3	3	3	1	Valid
12.	Saya lebih memilih bermain daripada mengasah keterampilan saya	3	3	3	1	Valid
13.	Saya membuat beberapa tujuan karier saya walaupun banyak hambatan	3	3	3	1	Valid
14.	Saya telah memutuskan	3	3	3	1	Valid

	arah karier yang akan saya tekuni					
15.	Saya lebih memilih mengabaikan arah karier saya	3	3	3	1	Valid
16.	Saya memiliki target tujuan dalam 10 tahun kedepan	3	3	2	0,333	Valid
17.	Saya mempunyai rencana beberapa tahun kedepan	3	3	2	0,333	Valid
18.	Saya masih belum memiliki tujuan dalam karier saya	3	3	2	0,333	Valid
19.	Saya giat belajar untuk mencapai keberhasilan dalam karier saya	3	3	3	1	Valid
20.	Saya meminta bantuan orang tua dalam merencanakan karier saya	3	3	3	1	Valid
21.	Saya mencari berbagai informasi karier yang sesuai dengan bakat dan minat saya	3	3	3	1	Valid
22.	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk masa depan saya	3	3	3	1	Valid
23.	Bakat dan keterampilan yang saya miliki	3	3	3	1	Valid

	mendukung dalam keberhasilan karier saya					
24.	Orang-orang di sekitar saya memberikan dukungan terhadap tujuan 3karier saya	3	3	3	1	Valid
25.	Saya mengikuti kegiatan yang mendukung tercapainya masa depan saya	3	3	3	1	Valid
26.	Saya meningkatkan nilai mata pelajaran saya untuk mengejar masa depan saya	3	3	3	1	Valid
27.	Saya lebih suka bermain daripada meningkatkan keterampilan saya miliki	3	2	2	- 0,333	Gugur
28.	Saya mengevaluasi kembali rencana karier saya	3	3	3	1	Valid
29.	Saya menyelesaikan hambatan dalam mencapai karier saya	3	3	3	1	Valid
30.	Saya mudah menyerah ketika dihadapkan dengan suatu	3	3	3	1	Valid

	permasalahan terkait karier					
--	--------------------------------	--	--	--	--	--

**Keterangan:**

**Penilai 1 : Novia Sholichah, M.Psi**

**Penilai 2 : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si**

**Penilai 3 : Abd. Hamid Cholili, M.Psi**

**2) Kecemasan Masa Depan**

**Tabel 3. 6 Hasil CVR skala kecemasan masa depan**

No	Aitem	Penilai			Skor CVR	Ket.
		Penilai 1	Penilai 2	Penilai 3		
1.	Saya gelisah ketika dihadapkan dengan permasalahan masa depan	3	3	3	1	Valid
2.	Saya terbata-bata ketika menjelaskan masa depan saya	3	3	3	1	Valid
3.	Saya memainkan jari-jari tangan saya ketika ditanya tentang masa depan	3	2	3	0,333	Valid
4.	Bibir saya gemetar ketika ditanya tentang rencana masa depan	3	3	3	1	Valid

5.	Jantung saya berdetak lebih cepat ketika dihadapkan rencana masa depan	3	3	3	1	Valid
6.	Saya merasa tenang ketika menjelaskan masa depan saya	3	3	3	1	Valid
7.	Dada saya terasa sesak setiap kali memikirkan rencana masa depan	3	3	3	1	Valid
8.	Tangan saya terasa dingin saat dihadapkan dengan rencana masa depan	3	3	3	1	Valid
9.	Saya merasa pusing ketika memikirkan masa depan	3	3	3	1	Valid
10.	Saya mudah tersinggung ketika ada yang menanyakan rencana masa depan	3	3	3	1	Valid
11.	Saya merasa jengkel setiap kali ada yang menanyakan persiapan masa depan	3	3	3	1	Valid
12.	Saya sering tersinggung saat teman saya	3	3	2	0,333	Valid

	menceritakan rencana masa depan					
13.	Saya mengalihkan pembicaraan ketika seseorang membahas tentang masa depan	3	3	3	1	Valid
14.	Saya terkadang pura-pura tidak mendengarkan ketika ada yang membahas masa depan	3	3	3	1	Valid
15.	Saya bersemangat menunggu masa depan yang saya rencanakan	3	3	3	1	Valid
16.	Saya memilih sekolah lanjutan yang banyak dipilih teman saya	3	2	3	0,333	Valid
17.	Saya meniru rencana masa depan teman saya	3	3	3	1	Valid
18.	Saya memutuskan masa depan saya sesuai dengan apa yang saya inginkan	3	3	3	1	Valid

19.	Saya sering menangis mengingat rencana masa depan saya belum jelas	3	3	3	1	Valid
20.	Akhir-akhir ini saya lebih sering mengurung diri karena masa depan saya belum pasti	3	3	3	1	Valid
21.	Saya merasa gembira menghadapi rencana masa depan saya	3	3	3	1	Valid
22.	Saya memikirkan suatu kegagalan di masa depan	3	3	3	1	Valid
23.	Saya membayangkan pekerjaan saya di masa depan sudah tidak dibutuhkan lagi	3	3	3	1	Valid
24.	Saya merasa yakin dengan rencana masa depan saya	3	3	3	1	Valid
25.	Saya sering melamun memikirkan masa depan	3	3	3	1	Valid
26.	Saya tidak bisa memikirkan	3	3	3	1	Valid



	dengan matang rencana masa depan saya					
27.	Saya mudah teralihkan dengan bermain game saat memikirkan masa depan	3	3	3	1	Valid
28.	Masa depan merupakan suatu hal menakutkan yang pernah saya bayangkan	3	3	3	1	Valid
29.	Saya membayangkan akan mengalami kebangkrutan di masa depan	3	3	3	1	Valid
30.	Saya sangat yakin dengan masa depan saya akan berjalan dengan baik	3	3	3	1	Valid

**Keterangan:**

**Penilai 1 : Novia Sholichah, M.Psi**

**Penilai 2 : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si**

**Penilai 3 : Abd. Hamid Cholili, M.Psi**

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

Realibilitas dapat diartikan sejauh mana proses pengukuran suatu hasil penelitian dapat dipercaya (Azwar, 2014). Istilah realibilitas sendiri mempunyai banyak nama misalnya konsistensi, kestabilan, keterpercayaan, keajengan, dan lain-lain.

Realibilitas suatu pengukuran dapat dikatakan jika menghasilkan data berupa angka yang berada pada rentang 0 sampai 1,00. Sehingga jika angka koefisien realibilitas mendekati angka 1,00, maka dapat dikatakan mempunyai nilai realibilitas yang semakin tinggi (Azwar, 2014).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *alpha cronbach* untuk mengetahui realibilitas tiap alat ukur. Hal tersebut dikarenakan dalam penelitian ini skor yang diperoleh pada instrumen penelitian berupa skala 1-4, tidak menggunakan hasil 1 dan 0 melainkan berupa rentangan (Arikunto, 2013). Adapun rumus dari *alpha cronbach* yakni:

**Tabel 3. 7 Rumus reliabilitas**

<b>Rumus <i>Alpha Cronbach</i></b>
$r_{11} = \left(\frac{K}{K-1}\right)\left(1 - \frac{\sum a_b^2}{a_t^2}\right)$

Keterangan

$r_{11}$  = Realibilitas instrumen

$K$  = Jumlah butir soal

$\sum a_b^2$  = Jumlah variasi butir

$a_t^2$  = Variasi total

Pada penelitian ini, uji realibilitas dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* dilakukan dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS versi 20,00 for windows*.

## **H. Analisis Data**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik statistika dalam proses pengujian hipotesis yang telah disebutkan. Teknik statistika dipakai dalam proses pengujian korelasi antara dua variabel dalam penelitian ini yakni variabel kecemasan masa depan (X) dan variabel perencanaan karier (Y). Adapun proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan analisis *product moment* dalam aplikasi *IBM SPSS versi 20,00 for windows*.

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah proses pengujian data untuk memperoleh hasil apakah data penelitian terdistribusi dengan normal atau tidak (Ghozali, 2011). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji *Kolomogrov-Sminov* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS versi 20,00 for windows*. Apabila variabel penelitian menghasilkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka dapat dikatakan data tersebut terdistribusi dengan normal. Sebaliknya, jika variabel penelitian menghasilkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka data variabel dianggap terdistribusi dengan tidak normal (Nisfiannoor, 2009).

### **2. Uji Linieritas**

Uji linieritas dapat dikatakan sebagai suatu proses pembuktian penelitian bahwa varaibel bebas memiliki hubungan secara linier atau tidak liner terhadap variabel terikat (Riduwan, 2008). Pada penelitian ini,

peneliti menggunakan aplikasi *IBM SPSS versi 20,00 for windows* untuk mencari apakah antara kedua variabel mempunyai linieritas bila nilai signifikansi sebesar nilai ( $> 0,05$ ), maka dapat dikatakan kedua variabel tersebut linier.

### 3. Uji Deskriptif

Uji deskriptif bertujuan untuk membuat kategorisasi data dan pengukuran tingkat kecemasan masa depan dan perencanaan karier. Pengkategorisasian data untuk variabel berjenjang dapat memakai bantuan analisis frekuensi meliputi mean hipotetik dan standar deviasi (Barizah, 2020). Pada penelitian ini, analisis frekuensi menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS versi 20,00 for windows*.

Adapun rumus menghitung mean hipotetik dan standar deviasi sebagai berikut:

**Tabel 3. 8 Rumus mean hipotetik**

<b>Rumus Mean Hipotetik</b>
$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min})$ $\times \sum aitem$

Keterangan

M = mean hipotetik

i Max = skor tertinggi aitem

i Min = skor terendah aitem

$\sum aitem$  = total aitem dalam skala

Adapun pengkategorisasian data menggunakan norma sebagai berikut:

**Tabel 3. 9 Kategorisasi data**

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \geq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

**Tabel 3. 10 Rumus standar deviasi**

<b>Rumus Standar Deviasi</b>
$SD = \frac{1}{6}(i Max - i Min)$

Keterangan

SD = standar deviasi

i Max = skor tertinggi aitem

i Min = skor terendah aitem

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menganalisis pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik regresi linier sederhana. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa teknik regresi linier sederhana mempunyai tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang terjadi antara variabel *independen* dan variabel *dependen*. Adapun teknik analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS versi 20,00 for windows*.

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Uji Validitas

Validitas suatu item penelitian dapat diukur dengan cara memakai rumus korelasi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti memakai rumus korelasi *product-moment Pearson* dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Adapun rumus *product-moment Pearson* sebagai berikut:

Apabila nilai korelasi suatu item dengan total item didapatkan  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,3) maka dapat disimpulkan signifikan. Artinya item pernyataan mempunyai korelasi yang signifikan terhadap skor total item atau dapat disimpulkan item tersebut dinyatakan valid. Begitupun sebaliknya, jika nilai  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel (0,3) maka item disebut tidak memiliki signifikansi dan item tersebut disimpulkan gugur atau tidak valid (Azwar, 2007). Berikut ini adalah hasil uji validitas kecemasan masa depan dan perencanaan karier yang dilakukan pada 104 responden:

**Tabel 4. 1 Hasil uji validitas perencanaan karier**

No item	Koefisien Korelasi	R. Kriteria	Interpretasi
1.	0,634	0,3	Valid
2.	0,656	0,3	Valid
3.	0,603	0,3	Valid
4.	0,680	0,3	Valid
5.	0,508	0,3	Valid
6.	0,006	0,3	Tidak Valid
7.	0,456	0,3	Valid
8.	0,467	0,3	Valid

9.	-0,047	0,3	Tidak Valid
10.	0,436	0,3	Valid
11.	0,570	0,3	Valid
12.	0,524	0,3	Valid
13.	0,522	0,3	Valid
14.	0,562	0,3	Valid
15.	0,480	0,3	Valid
16.	0,514	0,3	Valid
17.	0,497	0,3	Valid
18.	0,434	0,3	Valid
19.	0,666	0,3	Valid
20.	0,345	0,3	Valid
21.	0,662	0,3	Valid
22.	0,705	0,3	Valid
23.	0,704	0,3	Valid
24.	0,503	0,3	Valid
25.	0,614	0,3	Valid
26.	0,540	0,3	Valid
27.	0,518	0,3	Valid
28.	0,583	0,3	Valid
29.	0,333	0,3	Valid

Berlandaskan hasil uji validitas di atas, dari 29 item perencanaan karier dapat disimpulkan bahwa sebanyak 27 item yang mempunyai nilai koefisien korelasi di atas 0,3 dinyatakan valid, sedangkan 2 item yang mempunyai nilai koefisien korelasi di bawah 0,3 dianggap gugur.

**Tabel 4. 2 Hasil uji validitas kecemasan masa depan**

No item	Koefisien Korelasi	R. Kriteria	Interpretasi
1.	0,610	0,3	Valid

2.	0,530	0,3	Valid
3.	0,394	0,3	Valid
4.	0,535	0,3	Valid
5.	0,583	0,3	Valid
6.	0,344	0,3	Valid
7.	0,603	0,3	Valid
8.	0,411	0,3	Valid
9.	0,683	0,3	Valid
10.	0,657	0,3	Valid
11.	0,644	0,3	Valid
12.	0,342	0,3	Valid
13.	0,547	0,3	Valid
14.	0,523	0,3	Valid
15.	0,412	0,3	Valid
16.	0,071	0,3	Tidak Valid
17.	0,098	0,3	Tidak Valid
18.	0,329	0,3	Valid
19.	0,545	0,3	Valid
20.	0,433	0,3	Valid
21.	0,392	0,3	Valid
22.	0,488	0,3	Valid
23.	0,489	0,3	Valid
24.	0,499	0,3	Valid
25.	0,461	0,3	Valid
26.	0,571	0,3	Valid
27.	0,252	0,3	Tidak Valid
28.	0,674	0,3	Valid
29.	0,570	0,3	Valid
30.	0,459	0,3	Valid

Berlandaskan hasil uji validitas di atas, dari 30 item skala kecemasan masa depan dapat disimpulkan bahwa 27 item yang mempunyai nilai koefisien korelasi di atas 0,3 dinyatakan valid, sedangkan 3 item yang mempunyai nilai koefisien korelasi di bawah 0,3 dinyatakan gugur.



## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sebuah tingkat konsistensi sebuah penelitian apabila penelitian tersebut diteliti oleh peneliti lain ataupun diteliti dengan peneliti yang sama akan tetapi dengan lokasi penelitian yang berbeda (Semiawan, 2010).

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana suatu hasil pengukuran subjek yang sejenis akan memunculkan data yang sama pula. Apabila nilai korelasi  $\geq 0,7$  maka dapat artikan aitem pengukuran tersebut mempunyai nilai reliabilitas yang cukup, akan tetapi apabila nilai korelasi berada di bawah nilai 0,7 maka dapat diartikan aitem pengukuran tersebut mempunyai nilai reliabilitas yang kurang (Sugiyono, 2011).

Berikut merupakan hasil uji reliabilitas variabel kecemasan masa depan dan perencanaan karier yang telah dilaksanakan:

**Tabel 4. 3 Hasil uji perencanaan karier**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,907	27

Berdasarkan nilai Cronbach Alpha untuk skala perencanaan karier sebesar 0.907. Dimana hasil dari 0.907 lebih besar dari 0,7 sehingga items dinyatakan mempunyai tingkat reliabilitas yang cukup untuk dijadikan instrument pengumpulan data.

**Tabel 4. 4 Hasil uji reliabilitas kecemasan masa depan**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,893	27

Berdasarkan nilai Cronbach Alpha untuk skala kecemasan masa depan sebesar 0.893. Dimana hasil dari 0.893 lebih besar dari 0,7 sehingga items dinyatakan mempunyai tingkat reliabilitas yang cukup untuk dijadikan instrument pengumpulan data.

### 3. Uji Deskriptif

Uji deskriptif dapat digunakan untuk mengetahui kategorisasi sebuah data dalam suatu penelitian. Hasil uji deskriptif dapat dijadikan sebagai alat untuk mengukur standar deviasi, rata-rata (mean), nilai minimal dan maksimal. Pengukuran-pengukuran tersebut berfungsi untuk mengelompokkan data penelitian menjadi tiga bagian yakni rendah, sedang dan tinggi.

**Tabel 4. 5 Hasil uji deskriptif**

<b>Descriptive Statistics</b>							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
TOTALX	104	60	45	105	69,15	11,228	126,073
TOTALY	104	54	56	110	85,62	9,799	96,025
Valid N (listwise)	104						

Pada hasil uji statistik deskriptif di atas dapat disimpulkan bahwa pada variabel kecemasan masa depan mempunyai nilai mean sebesar 69,15 dan nilai standar deviasi sebesar 11,228. Pada variabel perencanaan karier mempunyai nilai mean sebesar 85,62 dan nilai standar deviasi sebesar 9,799.

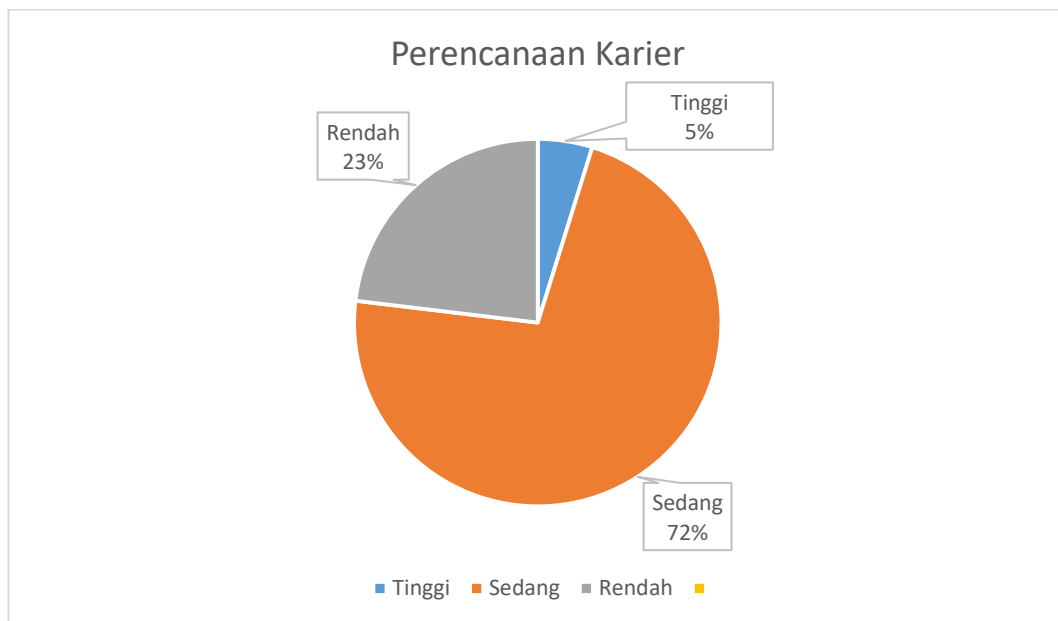
Selanjutnya dengan menggunakan nilai standar deviasi dan mean di atas, maka dapat digunakan untuk mengelompokkan data. Pengelompokan tingkatan tersebut didasarkan pada nilai *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik pada subjek. Berdasarkan perumusan pengelompokan tingkatan tersebut, maka dihasilkan data statistik yang dapat menunjang pengkategorisasian data. Berikut kategorisasi data penelitian variabel kecemasan masa depan dan perencanaan karier.

### 1) Perencanaan Karier

**Tabel 4. 6 Hasil kategorisasi data perencanaan karier**

<b>Kategori</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Tinggi	$X \geq 95$	5	4,8%
Sedang	$76 \geq X \leq 94$	75	72,1%
Rendah	$X \leq 75$	24	23,1%

Berdasarkan tabel perencanaan karier dari 104 subyek, diketahui sebanyak 5 subyek memiliki tingkat perencanaan karier yang tinggi, 75 subyek memiliki tingkat perencanaan karier yang sedang, dan 24 subyek memiliki tingkat perencanaan karier yang rendah. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa kelas VIII SMPN 16 Malang memiliki tingkat perencanaan karier yang sedang.



Selain itu, penulis juga melakukan pengukuran tingkat perencanaan karier pada tiap-tiap aspek yang tertera dalam tabel berikut:

**Tabel 4. 7 Hasil kategorisasi aspek perencanaan karier**

<b>Aspek</b>	<b>Rendah</b>	<b>Sedang</b>	<b>Tinggi</b>
<i>Self assessment</i>	1,9%	27,9%	70,2%
<i>Exploring opportunities</i>	1,9%	57,7%	40,4%
<i>Making decisions and setting goals</i>	1,9%	39,4%	58,7%
<i>Planning</i>	1,9%	32,7%	65,4%
<i>Pursuit of achievement</i>	0%	46,2%	53,8%

Berdasarkan pada tabel tersebut diketahui bahwa aspek-aspek dari variabel perencanaan karier memperoleh kategori sebagai berikut:

- 1) Aspek *self assessment* memperoleh skor kategori rendah sebesar 1,9% dengan total responden sebesar 2 peserta didik, kategori sedang sebesar 27,9% dengan total responden sebesar 29 peserta didik, dan kategori tinggi sebesar 70,2% dengan total responden sebesar 73 peserta didik.

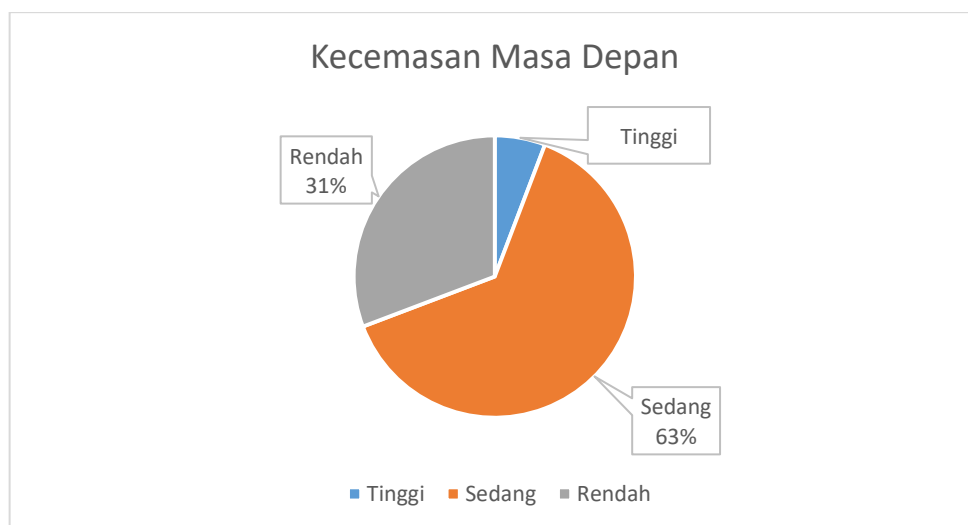
- 2) Aspek *exploring opportunities* memperoleh skor kategori rendah sebesar 1,9% dengan total responden sebesar 2 peserta didik, kategori sedang sebesar 57,7% dengan total responden sebesar 60 peserta didik, dan kategori tinggi sebesar 40,4% dengan total responden sebesar 42 peserta didik.
- 3) Aspek *making decisions and setting goals* memperoleh skor kategori rendah sebesar 1,9% dengan total responden sebesar 2 peserta didik, kategori sedang sebesar 39,4% dengan total responden sebesar 41 peserta didik, dan kategori tinggi sebesar 58,7% dengan total responden sebesar 61 peserta didik.
- 4) Aspek *planning* memperoleh skor kategori rendah sebesar 1,9% dengan total responden sebesar 2 peserta didik, kategori sedang sebesar 32,7% dengan total responden sebesar 34 peserta didik, dan kategori tinggi sebesar 65,4% dengan total responden sebesar 68 peserta didik.
- 5) Aspek *pursuit of achievement* memperoleh skor kategori rendah sebesar 0% dengan total responden sebesar 0 peserta didik, kategori sedang sebesar 46,2% dengan total responden sebesar 48 peserta didik, dan kategori tinggi sebesar 53,8% dengan total responden sebesar peserta didik.

## 2) Kecemasan Masa Depan

**Tabel 4. 8 Hasil kategorisasi data kecemasan masa depan**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Tinggi	$X \geq 80$	6	5,8%
Sedang	$58 \geq X \leq 79$	66	63,5%
Rendah	$X \leq 57$	32	30,8%

Berdasarkan tabel kecemasan masa depan dari 104 subyek, diketahui sebanyak 6 subyek memiliki tingkat kecemasan masa depan yang tinggi, 66 subyek memiliki tingkat kecemasan masa depan yang sedang, dan 32 subyek memiliki tingkat kecemasan masa depan yang rendah. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa kelas VIII SMPN 16 Malang memiliki tingkat kecemasan masa depan yang sedang.



Selain itu, penulis juga melakukan pengukuran tingkat kecemasan masa depan pada tiap-tiap aspek yang tertera dalam tabel berikut:

**Tabel 4. 9 Hasil kategorisasi aspek kecemasan masa depan**

Aspek	Rendah	Sedang	Tinggi
Fisik	15,4%	76%	8,7%
Perilaku	38,5%	56,7%	4,8%
Kognitif	14,4%	71,2%	14,4%

Berdasarkan pada tabel tersebut diketahui bahwa aspek-aspek dari variabel kecemasan masa depan memperoleh kategori sebagai berikut:

- 1) Aspek fisik memperoleh skor kategori rendah sebesar 15,4% dengan total responden sebesar 16 peserta didik, kategori sedang sebesar 76% dengan total responden sebesar 79 peserta didik, dan kategori tinggi sebesar 8,7% dengan total responden sebesar 9 peserta didik.
- 2) Aspek perilaku memperoleh skor kategori rendah sebesar 38,5% dengan total responden sebesar 40 peserta didik, kategori sedang sebesar 56,7% dengan total responden sebesar 59 peserta didik, dan kategori tinggi sebesar 4,8 % dengan total responden sebesar 5 peserta didik.
- 3) Aspek kognitif memperoleh skor kategori rendah sebesar 14,4% dengan total responden sebesar 15 peserta didik, kategori sedang sebesar 71,2% dengan total responden sebesar 74 peserta didik, dan kategori tinggi sebesar 14,4% dengan total responden sebesar 15 peserta didik.

#### 4. Uji Normalitas

Uji normalitas dapat digunakan untuk mengetahui distribusi nilai residual apakah terdistribusi secara normal atau tidak. Hal tersebut dapat diketahui dengan melakukan uji Kolmogorov Smirnov. Apabila diperoleh nilai Signifikansi  $> 0,05$  maka dapat diartikan bahwa data terdistribusi secara normal. Adapun hasil uji Kolmogorov Smirnov dalam penelitian ini dibantu dengan menggunakan aplikasi SPSS sebagai berikut.

**Tabel 4. 10 Hasil uji normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		104
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,33116508
Most Extreme Differences	Absolute	,081
	Positive	,038
	Negative	-,081
Test Statistic		,081
Asymp. Sig. (2-tailed)		,090 <sup>c</sup>

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov Smirnov diatas, diperoleh nilai Signifikansi adalah  $0,09 > 0,05$ , artinya data penelitian terdistribusi secara normal.

## 5. Uji Linieritas

Uji linieritas dapat digunakan untuk mengetahui hubungan yang linear secara signifikan antar kedua variabel.

**Tabel 4. 11 Hasil uji linieritas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perencanaan Karier * Kecemasan Masa Depan	Between Groups	(Combined)	4853,622	38	127,727	1,587	,050
		Linearity	1115,570	1	1115,570	13,864	,000
		Deviation from Linearity	3738,052	37	101,028	1,256	,209
	Within Groups		5230,224	65	80,465		
	Total		10083,846	103			

Pada hasil uji linearitas di atas diperoleh nilai Deviation from Linerity Sig. adalah 0,209 maka lebih besar dari 0,05 sehingga terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel bebas (kecemasan masa depan) dengan variabel terikat (perencanaan karier).



## 6. Uji Hipotesis

**Tabel 4. 12 Hasil uji regresi linear sederhana (coefficients)**

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	99,171	5,332		18,598	,000
Kecemasan Masa Depan	-,299	,084	-,333	-3,562	,001

a. Dependent Variable: Perencanaan Karier

Pada tabel di atas diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,001, sehingga diketahui nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05. Artinya  $H_0$  diterima, yang artinya kecemasan masa depan memberi pengaruh signifikan terhadap perencanaan karier pada siswa.

**Tabel 4. 13 Hasil uji regresi linear sederhana**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,333 <sup>a</sup>	,111	,102	9,377

a. Predictors: (Constant), Kecemasan Masa Depan

Berdasarkan hasil nilai R square sebesar 0,111 maka artinya variabel kecemasan masa depan berpengaruh terhadap perencanaan karier sebesar 11,1%, sedangkan 88,9% perencanaan karier dipengaruhi oleh variabel lain.

## B. Pembahasan

### 1. Tingkat perencanaan karier pada peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang

Penelitian ini menggunakan tiga kategori dalam menentukan tingkat perencanaan karier yang dialami peserta didik. Sebagaimana hasil analisis dan uji deskriptif yang telah dilaksanakan pada 104 responden menunjukkan bahwa sebanyak 4,8% dengan frekuensi 5 subjek mempunyai tingkat kategorisasi perencanaan karier yang tinggi, selanjutnya pada tingkat kategorisasi sedang menunjukkan prosentase 72,1% dengan frekuensi 75 subjek, sedangkan sisanya sebanyak 23,1% dengan frekuensi 24 subjek berada pada tingkat kategorisasi rendah.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang, secara keseluruhan mempunyai tingkat perencanaan karier dalam kategori sedang. Hasil ini didukung dengan beberapa siswa sudah mempunyai cita-cita yang sesuai dengan bakat dan minatnya, di mana siswa melakukan perencanaan karier sesuai dengan apa yang diminatnya dan menekuni bidang keahlian yang searah dengan arah kariernya. Akan tetapi, masih terdapat beberapa siswa yang tidak mengikuti latihan-latihan untuk mengembangkan dan mengasah bakat yang dimilikinya.

Selain itu, berdasarkan hasil kategorisasi per aspek diketahui bahwa aspek *self assessment* berada pada kategori tinggi. Artinya peserta didik mampu menggali informasi tentang diri sendiri seperti bakat dan minat, nilai-nilai, ketampilan, kekurangan, dan kelebihan secara baik. Hal tersebut dibuktikan sebanyak 70,2% dari 104 sampel yang sudah mengetahui bakat dan minatnya, kemampuan-kemampuan yang dimilikinya, dan kekurangan dalam arah kariernya.

Aspek *exploring opportunities* berada pada kategori sedang. Artinya peserta didik cukup mampu menggali berbagai informasi terkait adanya peluang suatu karir. Hal tersebut dibuktikan sebanyak 57,7% dari 104

sampel yang sudah menyesuaikan pemilihan sekolah lanjutnya dengan keterampilan dan peluang yang mereka miliki.

Aspek *making decisions and setting goals* berada pada kategori tinggi. Artinya peserta didik mampu menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Hal tersebut dibuktikan sebanyak 58,7% dari 104 sampel yang sudah memutuskan arah kariernya dan menetapkan tujuan dalam 10 tahun kedepan.

Aspek *planning* berada pada kategori tinggi. Artinya peserta didik mampu menentukan sarana dan cara untuk meraih tujuan, melakukan pertimbangan atas konsekuensi, mengatur waktu dan berbagai persyaratan sumber daya. Hal tersebut dibuktikan sebanyak 65,4% dari 104 sampel yang telah mencari informasi karier tentang bagaimana mencapai tujuan karier mereka.

Aspek *pursuit of achievement* berada pada kategori tinggi. Artinya peserta didik mampu melakukan berbagai tindakan untuk memperoleh prestasi dan mempertahankan tujuan kariernya. Hal tersebut dibuktikan sebanyak 53,8% dari 104 sampel mengikuti kegiatan yang mendukung tercapainya masa depan mereka dan mengevaluasi kembali rencana karier mereka.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian beberapa siswa sudah membuat tujuan dalam kariernya baik tujuan jangka panjang maupun tujuan jangka pendek. Ketika menetapkan tujuan kariernya, siswa banyak dibantu oleh orang sekitarnya, terutama orang tua. Di mana dengan adanya bantuan orang sekitar siswa lebih bisa mengevaluasi kembali kariernya.

Hal tersebut didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Super (dalam Sharf, 1992) bahwa perencanaan karier pada kategori rendah menandakan bahwa peserta didik tidak melakukan perencanaan masa depan terkait pekerjaan dan menganggap tidak penting untuk mencari tahu lebih dalam tentang kemampuan dalam dirinya atau beberapa hal yang

dibutuhkan di dunia kerja. Sedangkan perencanaan karier pada kategori tinggi menandakan bahwa peserta didik mempunyai kontribusi secara aktif dalam berbagai kegiatan yang berhubungan dengan perencanaan karier, misalnya menambah wawasan tentang dunia karier, mendiskusikan rancangan kariernya dengan orang yang sudah berpengalaman, mengasah keterampilan yang dimiliki dengan cara menghadiri pelatihan dan kursus yang mana hal tersebut dapat membantunya dalam penentuan karier, dan menambah pengalaman dengan cara meluangkan waktunya untuk bekerja paruh waktu atau kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan teori perkembangan karier milik Donald Super (dalam Rahma, 2010) bahwa fase kristalisasi pada usia 14-18 tahun memiliki karakteristik umum di mana individu telah merancang tujuan dalam kariernya secara umum yang berdasarkan pada minat, kesadaran, nilai-nilai, kemungkinan, dan arah karier yang disenanginya. Hal tersebut diperkuat dengan temuan di lapangan bahwa peserta didik mampu membikin dan memutuskan arah kariernya sesuai dengan bakat dan minatnya.

Selaras dengan hal tersebut Ginzberg dkk (dalam Rahma, 2010) dalam teori perkembangan kariernya bahwa masa tentatif pada usia sekitar 11-18 tahun mempunyai 4 tahapan yakni: 1) tahapan berdasarkan minat, 2) tahapan berdasarkan kapasitas, 3) tahapan berdasarkan nilai, dan 4) tahap dalam masa transisi. Hal tersebut sesuai dengan hasil temuan di lapangan bahwa banyak peserta didik dalam merencanakan kariernya berdasarkan minat, keterampilan, dan tujuan karier

Perencanaan karir pada usia remaja dapat diidentifikasi dengan terdapatnya kegiatan dalam kehidupan seperti belajar menggali informasi terkait karier, mendiskusikan rancangan kariernya dengan orang yang lebih berpengalaman, berperan aktif di dunia pendidikan, memiliki cita-cita yang terarah terhadap pekerjaan serta mempunyai motivasi untuk berkembang di dunia pendidikan maupun pekerjaan yang sudah direncanakan sebelumnya. Selain itu, adanya sikap kemandirian dan kematangan individu dalam

memutuskan masa depan yang diinginkannya (Sofwan, 2015). Hal tersebut juga terjadi pada peserta didik, di mana dalam merencanakan karier peserta didik juga memerlukan bantuan orang tua untuk mencari berbagai informasi mengenai karier yang akan dicapainya.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Supriatna (dalam Juwitaningrum, 2013) tentang masalah karier kongkrit yang dirasakan oleh peserta didik ditemukan beberapa hal dilapangan yakni: a) peserta didik kurang memahami bagaimana memilih karier yang sesuai dengan minat dan bakatnya, b) peserta kurang mempunyai pengetahuan terkait dunia kerja yang cukup, c) peserta didik masih kebingungan untuk memilih pekerjaan yang diinginkannya, d) peserta didik masih kurang mampu memilih cita-cita berdasarkan dengan kemampuan dan minat, e) peserta didik mencemasakan bahwa mereka tidak memperoleh pekerjaan setelah tamat sekolah, f) peserta didik belum memutuskan sekolah lanjutan atau perguruan tinggi tertentu, apabila setelah tamat tidak memasuki dunia kerja, dan g) peserta didik belum mempunyai representasi terkait persyaratan, karakteristik, keterampilan, dan kemampuan, yang diperlukan di dunia kerja serta prospek pekerjaan untuk masa depan kariernya. Permasalahan-permasalahan yang telah dipaparkan di atas dapat mencerminkan bahwa peserta didik kurang matang dalam merencanakan kariernya.

Winkel dan Hastuti (2012) menjelaskan bahwa secara garis besar tujuan perencanaan karier dibagi menjadi dua yakni tujuan jangka waktu panjang (*long range goals*) dan tujuan dalam jangka waktu pendek (*short-range goals*). Adapun tujuan jangka waktu panjang merupakan tujuan dari perencanaan karier yang hendak dicapai dalam kurun waktu lama, seperti gaya hidup (*life style*) yang hendak diraih, serta nilai-nilai lingkungan sosial yang hendak dianut dalam kehidupan. Adapun tujuan jangka waktu pendek merupakan suatu tujuan yang diputuskan oleh seseorang untuk memantapkan keputusan yang dipilihnya, menggali informasi karier secara lebih luas yang sesuai dengan bidang jurusan diminatinya, mencari

lapangan pekerjaan berdasarkan jurusan yang telah dipilihnya. Adapun data dilapangan menunjukkan bahwa banyak peserta didik yang sudah menetapkan tujuan kariernya, mempunyai rencana beberapa tahun ke depan, dan memutuskan arah kariernya.

Perencanaan karier peserta didik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya pemahaman peserta didik tentang dirinya sendiri. Artinya peserta didik mengenal dan memahami potensi yang ada dalam dirinya, misalnya cita-cita yang hendak diraih, bakat dan minat, dan berbagai hal yang berkaitan dengan karier yang hendak ditempuhnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa interpretasi peserta didik tentang dirinya sendiri atau konsep diri peserta didik yang berkaitan terhadap rancangan karier yang hendak dipilihnya. Berbagai permasalahan yang dapat menghambat peserta didik dalam merencanakan kariernya saat ini adalah kurangnya pengenalan akan diri sendiri yang terdiri atas pemahaman kekurangan, kelebihan, dan potensi yang dipunyainya. Hal tersebut apabila tidak segera ditangani akan berakibat buruk dan dapat memunculkan perasaan ketidakpercayaan dalam diri peserta didik untuk menentukan dan memutuskan arah karier mereka. Perlu diingat bahwa apabila peserta didik menginginkan karier yang dipilihnya sesuai dengan harapan mereka, maka diperlukan adanya sebuah proses merencanakan dan mengambil keputusan karier secara matang (Hartina, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa perencanaan karier perlu dilaksanakan secara terarah dan tepat sasaran yang berlandaskan pada potensi dalam diri peserta didik. Hal tersebut dapat menjadikan peserta didik lebih optimis dalam merencanakan masa depan yang berhubungan dengan arah kariernya. Keahlian peserta didik dalam melakukan penilaian, pemahaman diri dengan nyata akan dapat membantunya untuk memutuskan langkah selanjutnya yakni memutuskan karier dengan tepat sasaran.

## 2. Tingkat kecemasan masa depan pada peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang

Penelitian ini menggunakan tiga kategori dalam menentukan tingkat kecemasan masa depan yang dialami peserta didik. Sebagaimana hasil analisis dan uji deskriptif yang telah dilaksanakan pada 104 responden menunjukkan bahwa sebanyak 5,8% dengan frekuensi 6 subjek mempunyai tingkat kategorisasi kecemasan masa depan yang tinggi, selanjutnya pada tingkat kategorisasi sedang menunjukkan prosentase 63,5% dengan frekuensi 66 subjek, sedangkan sisanya sebanyak 30,8% dengan frekuensi 32 subjek berada pada tingkat kategorisasi rendah.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang, secara keseluruhan mempunyai tingkat kecemasan masa depan dalam kategori sedang. Hasil ini didukung dengan banyak siswa yang sering merasa gelisah ketika dihadapkan dengan permasalahan masa depan, serta seringkali siswa merasa tersinggung saat temannya menceritakan rencana masa depan, sehingga kebanyakan siswa mengalihkan pembicaraan ketika membahas tentang masa depan. Selain itu, masih banyak juga siswa yang dalam memilih sekolah lanjutan berdasarkan apa yang banyak dipilih oleh temannya bukan berdasarkan bakat dan minatnya.

Selain itu, berdasarkan hasil kategorisasi per aspek diketahui bahwa aspek fisik berada pada kategori sedang. Artinya ketika peserta didik merasa kecemasan masa depan mereka merasakan kegelisahan, mudah marah, gugup, pusing, dan lain-lain. Hal tersebut dibuktikan sebanyak 76% dari 104 sampel gelisah ketika dihadapkan dengan permasalahan masa depan, serta mereka terbata-bata ketika menjelaskan rencana masa depannya.

Aspek perilaku berada pada kategori sedang. Artinya ketika peserta didik merasakan kecemasan masa depan mereka memunculkan perilaku menghindar, keterikatan atau ketergantungan, dan perilaku terguncang. Hal tersebut dibuktikan sebanyak 56,7% dari 104 sampel yang memilih

mengalihkan pembicaraan ketika seseorang membahas tentang masa depan, pura-pura tidak mendengarkan, dan masih ada beberap yang memilih sekolah bukan berdasarkan bakat dan minatnya melainkan sekedar ikut-ikutan teman saja.

Aspek kognitif berada pada kategori sedang. Artinya ketika peserta didik merasakan kecemasan masa depan mereka mengkhawatirkan hal tertentu, percaya bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan kesulitan berkonsentrasi. Hal tersebut dibuktikan sebanyak 71,2% dari 104 sampel memikirkan kegagalan di masa depan, pekerjaan yang pilihnya tidak dibutuhkan lagi, dan sering melamun.

Selanjutnya, tidak jarang juga siswa memikirkan kegagalan akan dialaminya di masa depan, membayangkan pekerjaan yang dipilihnya tidak dibutuhkan lagi, dan membayangkan akan mengalami kerugian yang besar di masa depan. Hal-hal tersebut menjadikan siswa merasa tidak yakin dengan rencana masa depannya dan memunculkan pikiran negatif bahwa masa depan merupakan suatu hal menakutkan yang pernah ia bayangkan.

Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Stuart (2007) bahwa kecemasan pada kategori sedang memungkinkan individu untuk menyepelkan hal-hal yang dianggap bukan prioritas atau tidak penting dan lebih memprioritaskan hal-hal yang dianggap penting. Kecemasan sedang dapat ditandai dengan mudah tersinggung, sulit memfokuskan perhatian, mudah marah, merasakan ketegangan di beberapa bagian otot, menurunnya kemampuan penyelesaian masalah, tanda-tanda vital meningkat, keluarnya keringat, merasa ingin buang air kecil, sering mondar-mandir, dan merasakan sakit dibagian kepala.

Kecemasan normal pada dasarnya merupakan suatu aktivitas normal yang timbul dari proses perubahan dan pertumbuhan, berbagai pengalaman termasuk yang baru dan belum dirasakan, serta pemahaman lebih dalam tentang arti hidup dan identitas. Sedangkan, kecemasan yang termasuk



patologis apabila respon yang dimunculkan tidak sesuai dengan stimulus yang diberikan berdasarkan pada intensitas dan durasi kecemasan yang dialaminya (Kaplan dan Sadock, 1997). Sebagaimana yang terjadi di lapangan, banyak siswa yang mengalami kegugupan ketika dihadapkan dengan permasalahan masa depan seperti memainkan jari-jari tangannya, bibirnya gemetar, merasakan dingin dibagian tanngannya, dan bahkan ada yang merasa sesak pada dadanya.

Norman (1998) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan sekumpulan gambaran dan pikiran tentang perasaan emosi yang bersifat negatif dan berpusat pada masa mendatang. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian bahwa banyak siswa berpikiran akan mengalami kegagalan di masa depan, memikirkan pekerjaannya tidak dibutuhkan lagi, dan mengalami kebangkrutan. Di mana pikiran-pikiran negatif merupakan salah satu pemicu timbulnya perasaan cemas terhadap masa depan.

Perasaan cemas yang dirasakan oleh peserta didik muncul akibat memikirkan masa depannya apakah akan menjadi baik atau malah semakin buruk. Sebagaimana yang telah diterangkan oleh Staples (dalam Amin, 2003) bahwa kesuksesan merupakan suatu proses berkelanjutan untuk mewujudkan masa depan yang semakin baik, mengembangkan keseluruhan aspek dalam diri seseorang. Namun, terlebih dahulu seseorang diharuskan meningkatkan mental dan spiritual secara lebih baik. Oleh karena itu, proses menjadi atau semakin baik tersebut mencakup beberapa hal yang lebih luas yakni emosional, intelektual, spiritual, dan material dalam sosial.

Apabila peserta didik menyikapi harapan-harapan terkait masa depan secara negatif, maka mereka akan merasakan kesuraman terhadap masa depannya dan mereka akan merasakan ketidakmampuan untuk menggapai harapan masa depannya. Ketidakmampuan peserta didik akan dapat menimbulkan berbagai perasaan cemas menghadapi masa depan (Samudi, 2009).

Kecemasan masa depan dapat menjadi penghambat individu dalam aktivitas belajar yang berpengaruh menghambat kinerja fungsi kognitif individu, seperti konsentrasi menurun, daya ingat menurun, pembentukan konsep dan kemampuan pemecahan masalah menurun (Hutagalung, 2007). Hal tersebut diperkuat dengan temuan dilapangan bahwa banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah teralihkan dengan game, sering melamun memikirkan masa depan, dan kurang yakin dengan rencana masa depannya.

Walaupun kecemasan masa depan yang dialami oleh peserta didik berada pada kategori sedang, perlu dilakukan penanganan oleh profesional untuk pencegahan berupa konseling. Supaya kecemasan masa depan yang dialami oleh peserta didik tidak berkembang menjadi berat. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Hutagalung (2007) bahwa kecemasan pada kategori kronis dan akut dapat memunculkan berbagai permasalahan fisik (somatik), misalnya gejala gangguan saluran pencernaan, gangguan pada kantung kemih, merasakan sakit dibagian kepala, gangguan jantung, merasakan sesak pada bagian dada, dan gemetaran hingga pingsan.

### 3. Pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang

Hasil analisis korelasional pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan masa depan dengan perencanaan karier pada peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang. Hal ini menjelaskan bahwa apabila peserta didik mengalami kecemasan masa depan maka semakin rendah perencanaan karier yang dimiliki peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang. Tetapi sebaliknya apabila peserta didik memiliki tingkat kecemasan masa depan rendah maka semakin tinggi perencanaan karier yang dimiliki oleh peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara

kecemasan masa depan dengan perencanaan karier pada peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang dapat diterima dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,299$  ( $p = 0,000$ ). Hal ini menjelaskan bahwa kecemasan masa depan adalah salah satu faktor penyebab penurunan perencanaan karier pada peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang.

Berdasarkan data tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa peserta didik yang cenderung mempunyai tingkat kecemasan masa depan yang lebih besar, maka akan berpengaruh pada perencanaan kariernya, di mana kecemasan masa depan tersebut memunculkan perasaan kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan sehingga peserta didik kesulitan dalam merencanakan karier yang akan ditempuhnya dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Zaleski (dalam Hilmi, 2017) menjelaskan bahwa kecemasan masa depan mengandung sebuah kondisi kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakpastian terhadap perubahan-perubahan yang tidak diinginkan akan terjadi di masa mendatang pada diri individu.

Selain itu, Nevid, Rathos, dan Green (2005) menyatakan bahwa kecemasan mempunyai hubungan yang erat terhadap masa depan. Hal tersebut dikarenakan kecemasan adalah suatu keadaan emosi ketakutan, kekhawatiran, dan keprihatinan seseorang terhadap situasi atau keadaan yang akan datang. Sehingga bila seseorang merasakan kecemasan maka rasa cemas tersebut berkaitan dengan suatu situasi yang belum terjadi dan dialami. Selanjutnya, secara garis besar ketika seseorang sedang merencanakan kariernya terdapat dua faktor yang mempengaruhi perencanaan karier yakni faktor internal dan faktor eksternal. Kecemasan masa depan sendiri tergolong ke dalam faktor internal, yang mana faktor internal sangat berpengaruh terhadap perencanaan karier peserta didik.

Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Paus dan Steiberg (dalam Santrock, 2011) mengatakan bahwa umumnya seseorang dalam mengambil keputusan dengan lebih baik ketika mereka berada pada

keadaan tenang daripada ketika berada pada keadaan emosi. Khususnya hal tersebut berlaku pada fase remaja, di mana fase ini cenderung mempunyai emosi yang kuat. Seorang remaja yang berada pada kondisi tenang dapat membuat keputusan dengan bijaksana, sebaliknya seorang remaja dapat membuat keputusan dengan tidak bijaksana saat emosinya sedang tinggi.

Berdasarkan salah satu faktor yang menjadi penyebab munculnya kecemasan masa depan adalah pikiran yang tidak rasional dalam diri peserta didik bahwa akan terjadi suatu hal yang buruk pada dirinya. Menurut Ghufron (dalam Khairunnisak, 2019) individu merasa cemas dan munculnya rasa ketidakmampuan serta tidak sanggup menyelesaikan permasalahan. Oleh karena itu, munculnya kecemasan masa depan dapat menghambat dalam proses merencanakan karir yang pada akhirnya berujung kegagalan pada peserta didik dalam menentukan arah karirnya.

Secara keseluruhan faktor kecemasan masa depan hanya memiliki kontribusi sebesar 11,1% terhadap perencanaan karier pada peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang. Sedangkan sisanya yaitu sebesar 88,9% dipengaruhi oleh faktor lain, yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor-faktor lain tersebut yang peneliti temukan anatara lain regulasi diri, konsep diri, efikasi diri, dan dukungan orang tua. Faktor-faktor tersebut telah diperkuat oleh penelitian terdahulu sebagai berikut:

Nursamsiyah (2019) tentang Hubungan Regulasi Diri dengan Perencanaan Karier Siswa Kelas IX SMPN 3 Ponggok Blitar. Menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel X (regulasi diri) dengan variabel Y (perencanaan karier). Artinya semakin tinggi atau baik regulasi diri siswa maka akan semakin baik pula perencanaan karier siswa. Sebaliknya semakin rendah atau buruk regulasi diri siswa maka akan semakin buruk perencanaan karier siswa. Pada penelitian ini memperoleh nilai taraf signifikan sebesar 0,000 dan *korelasi product moment* 0,782.

Selanjutnya penelitian yang telah dilakukan oleh Hartina (2019) tentang Hubungan Konsep Diri dengan Kemampuan Perencanaan Karir Peserta Didik Kelas XI di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Mengemukakan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel X (konsep diri) dengan variabel Y (kemampuan perencanaan karir) pada peserta didik kelas XI. Hal tersebut dibuktikan pada taraf signifikansi 0,000 menghasilkan nilai *korelasi product moment* sebesar 0,810. Sedangkan koefisien determinasi pada penelitian ini sebesar 66% artinya konsep diri memberikan pengaruh terhadap kemampuan perencanaan karir sebesar 66%, sedangkan sisanya sebesar 34% dipengaruhi oleh variabel luar yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Adapun penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmawati (2017) tentang Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Muhammadiyah Karanganyar. Menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier peserta didik sebesar 11,1%. Hal tersebut dikarenakan terdapat beberapa variabel-variabel luar yang juga mempengaruhi perencanaan karier, seperti regulasi diri, konsep diri, dan efikasi diri. Walaupun peserta didik mengalami kecemasan masa depan, jika mereka mempunyai regulasi diri, konsep diri, dan efikasi diri yang baik, maka mereka mampu merencanakan masa depannya dengan lebih baik.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data penelitian, analisis data, dan pembahasan terkait pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas tingkat perencanaan karier ada di kategori sedang, artinya peserta didik mampu merencanakan kariernya, namun peserta didik kurang ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan perencanaan karier. Berdasarkan hasil kategorisasi per aspek diketahui bahwa aspek *self assessment* dan aspek *planning* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap perencanaan karir peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang.
2. Mayoritas tingkat kecemasan masa depan ada di kategori sedang, artinya peserta didik memungkinkan untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan menjadi prioritas. Berdasarkan hasil kategorisasi per aspek diketahui bahwa aspek kognitif memiliki pengaruh yang paling besar terhadap kecemasan masa depan peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang.
3. Terdapat pengaruh negatif kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang. Artinya semakin tinggi kecemasan masa depan yang muncul, maka semakin rendah perencanaan karier pada peserta didik. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kecemasan masa depan yang muncul, maka semakin tinggi perencanaan karier pada peserta didik. Adapun pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier pada peserta didik kelas VIII SMPN 16 Malang sebesar 11,1% dengan taraf signifikansi sebesar 0,001 dan nilai korelasi sebesar -0,299. Sehingga setiap

penambahan 1% tingkat kecemasan masa depan, maka perencanaan karier akan menurun sebesar -0,299.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang peneliti sampaikan, yaitu:

### **a. Bagi Subjek**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, diharap bagi subjek dalam merencanakan kariernya terlebih dahulu untuk menemukan bakat dan minat, kekurangan, dan kelebihan yang ada dalam dirinya, serta untuk menetapkan arah kariernya. Hal tersebut dikarenakan aspek *self assessment* (penilaian diri) dan *planning* (membuat rencana) mempunyai kontribusi paling besar dalam merencanakan karier. Selain itu, diharap subjek untuk menjaga pikirannya agar tetap berpikir secara rasional dan positif tentang masa depan. Hal tersebut dikarenakan faktor kognitif yang paling dominan menyebabkan kecemasan masa depan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan tindakan preventif seperti mencari tahu penyebab kecemasan masa depan, mengubah kepercayaan tidak realistis menjadi rasional, tidak terlalu memikirkan pendapat orang lain, dan melakukan aktivitas-aktivitas positif. Dengan adanya tindakan pencegahan dan penurunan kecemasan masa depan yang baik pada diri peserta didik, maka perencanaan karier dapat direncanakan lebih baik pula.

### **b. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan masa depan dapat mempengaruhi perencanaan karier peserta didik, maka disarankan agar sekolah mampu memberikan bantuan kepada peserta didiknya

untuk mengurangi dan menyelesaikan kecemasan dengan cara mengadakan relaksasi. Dilihat dari tingkat perencanaan karier peserta didik pada aspek *exploring opportunities* (mencari peluang karier) berada pada kategori sedang, artinya disarankan sekolah untuk membantu meningkatkan aspek ini dengan cara menambah materi tentang informasi karier.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan ide tambahan dan dapat dijadikan bahan acuan untuk peneliti selanjutnya jika mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait permasalahan ini. Penelitian selanjutnya juga dapat lebih memfokuskan pada kategori subjek remaja akhir. Peneliti juga menyarankan penggunaan metode lain seperti mengadakan pelatihan agar data yang dihasilkan lebih luas dan beragam. Selain itu, peneliti menyarankan agar menambah atau menggunakan variabel lain agar hasil penelitian semakin beragam.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, G. & Rodman, G. (2011). *Understanding Human Communication*. New York: Xford University Press.
- Affandi, Achmad Ghufron Naim. (2021). *Hubungan Social Skill terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Penyandang Disabilitas* (Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Magelang). Retrived from <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/2854>
- Anwar, Moh Khoerul. (2017). *Model Eksplorasi Karir Sebagai Upaya Persiapan Karir Siswa Dalam Menghadapi ASEAN Global*. 3 (1), 53-57. Retrived from <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/1066>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsy, Hayuni. (2011). *Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau* (Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru). Retrived from <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/1164>
- Atkinson, J. W. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barizah, Fikrotul. (2020). *Pengaruh Efikasi Diri terhadap Regulasi Diri Mahasiswa yang Menghafalkan Al Qur'an di HTQ UIN Malang* (Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). Retrived from <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/18669>
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- El Ummah, Ivada. (2013). *Prestasi Pada Anak Jalanan Di Kota Malang* (Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). Retrived from <http://etheses.uin-malang.ac.id/2245/>
- Elviza, Refni. (2018). *Analisis Fungsi Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Penelitian Dan Pengembangan (BAPPEDALITBANG) Dalam Menyusun Perencanaan Pembangunan Daerah Di Kabupaten Kuantan Singingi* (Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru). Retrived from <http://repository.uin-suska.ac.id/13156/>
- Fariza, Nando Mario. (2020). *Pengaruh Kecemasan Mengikuti Ujian Akhir Semester terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas V SDN 64 Sukananti Kecamatan Kedurang Ulu Kabupaten Bengkulu Selatan*

- (Undergraduate Thesis, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu). Retrived from <http://repository.iainbengkulu.ac.id/4821/1/skripsi.pdf>
- Ghozali. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hammad, M. A. (2016). *Future Anxiety and Its Relationship to Student's Attitude Toward Academic Specialization*. 7 (15), 54-65. Retrived from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1103253.pdf>
- Hartina, Suci. (2019). *Hubungan Konsep Diri dengan Kemampuan Perencanaan Karir Peserta Didik Kelas XI di MA Al-Hikmah* (Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). Retrived from <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/7448>
- Hilmi, M. Sulthon Dzul. (2017). *Dukungan Sosial Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) di Kota Malang* (Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). Retrived from <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/10761>
- Karsani. (2019). *Efektivitas Layanan Informasi Karir untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Peserta Didik Kelas XI di SMA Budaya Bandar Lampung* (Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). Retrived from <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/6669>
- Khairunnisak. (2019). *Hubungan antara Kematngan Karir dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh* (Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh). Retrived from <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/6795>
- Marinda, Leny. (2020). *Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Problematikanya pada Anak Usia Sekolah Dasar*. 13 (1). Retrived from <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>
- Martaniah. (2001) *Psikologi Abnormal dan Psikopatologi*. Yogyakarta: Andi.
- Mirah, F. F. E & Wahyu Indiati. (2018). *Pengaruh Kecemasan Karir terhadap Commitment to Career Choice dengan Kelekatan Orang Tua*. 2 (1), 74-89. Retrived from <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11947>
- Mudasir. (2016). *Desain Pembelajaran Untuk Sekolah Umum*. Pekanbaru: Kreasi Edukasi.

- Nevid J.S., Rathos S.A., Green E.B. (2005). *Psikologi Abnormal, Jilid I*. (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Nursamsiyah, Eka. (2019). *Hubungan Regulasi Diri dengan Perencanaan Karier Siswa Kelas XI di SMPN 3 Ponggok Blitar* (Undergraduate Thesis, Institut Agama Islam Negeri Tulungagung). Retrived from <http://repo.uinsatu.ac.id/id/eprint/14143>
- Rahma, Ulifa. (2010). *Bimbingan Karir Siswa*. Malang: UIN Maliki Press.
- Rahmawati, Septi Nuzulia. (2017). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Muhammadiyah Karanganyar* (Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Retrived from <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/54038>
- Riduwan. (2008). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung Alfabeta.
- Safitry, Atika Ramadhani. (2019). *Pengaruh Layanan Informasi terhadap Peningkatan Kemampuan Perencanaan Karir Siswa Kelas VIII MTs N 3 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019* (Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara). Retrived from <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/7749>
- Santrock, John W. (2011). *Life-span Development Perkembangan Masa-hidup, Jilid I*. (13th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sirait, Justine. (2006). *Memahami Aspek-aspek Pengelolaan Sumber Daya Manusia Dalam Organisasi*. Jakarta: Grasindo.
- Stuart, S. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. (4th ed.). Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taufan, Andy. (2017). *Pengaruh Terapi DOA Terhadap Skala Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Dr. M. Ashari Pemalang* (Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang). Retrived from <http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/489>
- Taylor, J. A. (1953). *A Personality Scale of Manifest Anxiety*. 48 (2), 285-290. Retrived from <https://psycnet.apa.org/buy/1954-02683-001>
- Wahyanti, Dwi. & Sisca Folastrri. (2021). *Perencanaan Karir Siswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. 3 (1), 39-51. Retrived from <https://doi.org/10.26539/pcr.31388>
- Widiawati, Ayu Isworo. (2015). *Faktor-faktor Penghambat dalam Pemilihan Sekolah Lanjutan pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Cluwak Pati Tahun Ajaran 2015/2016* (Undergraduate Thesis, Universitas Negeri Semarang). Retrived from <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/21137>

Winkel. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Zlate, M. (2004). *Leadership and Management*. Iasi: Polirom Press.

Zlate, M. (2004). *Treaty of Organizational-Managerial Psychology, vol I*. Iasi: Polirom Press.

## LAMPIRAN

Lampiran 1 Rekapitulasi jumlah siswa

REKAPITULASI DATA SISWA KELAS 7, 8, DAN 9  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022  
SMP NEGERI 16 MALANG

KELAS	L	P	JML	WALI KELAS
7A	21	13	34	SUKARNO, S.Pd
7B	19	14	33	INDRA KUSUMAWARDANI, S.Pd
7C	19	14	33	PITA ROZALIA, S.Pd
7D	19	14	33	MIFTAHUL JANNAH, SE
7E	21	12	33	HENITA PUTRI RAHAYU, S.Pd
7F	18	15	33	CAHYO WAHYU DARMAWAN, S.Pd M.Pd
7G	19	13	32	BUDI DJATMIKO, S.Pd
7H	19	14	33	SITI NURYANTI, S.Pd
<b>JML PARAREL</b>	<b>155</b>	<b>109</b>	<b>264</b>	

KELAS	L	P	JML	WALI KELAS
8A	18	14	32	SRI TIMING MEKAENI, S.Pd
8B	18	14	32	RIZAL ANUGRAH DJAYA K,S.Pd
8C	18	14	32	FITRI JAYANTI, S.Pd
8D	16	16	32	EKA R. WARDHANI, ST, M.Pd
8E	18	14	32	WIWIK SUSILOWATI, S.Pd
8F	18	14	32	SURYANI HANDAYANI, S.Pd
8G	17	14	31	CAHYA FITRI NATA W, S.Pd
8H	14	19	33	HARIANTO, S.Pd
<b>JML PARAREL</b>	<b>137</b>	<b>119</b>	<b>256</b>	

KELAS	L	P	JML	WALI KELAS
9A	14	16	30	GAGAT BARKAH APRIANTO,S.Pd
9B	15	15	30	EKA RAHAYU MARGANINGSIH, S.Pd
9C	16	14	30	Dra. NURIYATI
9D	18	13	31	MARLIYAH, A.Md
9E	16	14	30	SUTOYO, S.Pd
9F	14	16	30	Drs. EKO PRASETYO
9G	15	14	29	Drs. BAMBANG MULYADI
9H	14	15	29	LISMOWATI, S.Pd
<b>JML PARAREL</b>	<b>122</b>	<b>117</b>	<b>239</b>	

KELAS	L	P	JML
7	155	109	264
8	137	119	256
9	122	117	239
<b>JUMLAH TOTAL</b>	<b>414</b>	<b>345</b>	<b>759</b>

## Lampiran 2 Surat izin penelitian



**PEMERINTAH KOTA MALANG**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Jl. Veteran No. 19 Telp. (0341) 560946, Fax. (0341) 551333  
 Website : <http://dikbud.malangkota.go.id> | Email : [dikbud@malangkota.co.id](mailto:dikbud@malangkota.co.id)  
 Malang Kode Pos : 65145

**REKOMENDASI**

Nomor : 074 /357 / 35.73.401 / 2022

Menindaklanjuti surat dari Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tanggal 2 Agustus 2022 Nomor :1213/Fpsi.1/PP.009/8/2022 Perihal : Izin Penelitian Skripsi, maka dengan ini Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang memberi ijin untuk melaksanakan kegiatan dimaksud kepada Saudara :

1. Nama : **M. Naimul Masykuri**
2. NIM : 18410116
3. Jenjang : S1
4. Prodi. / Jurusan : Psikologi
5. Tempat Pelaksanaan : SMP Negeri 16 Malang
6. Waktu Pelaksanaan : 5 Agustus s.d 5 November 2022
7. Judul : Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VIII SMPN 16 Malang

Dengan Ketentuan :

1. Dikoordinasikan sebaik – baiknya dengan Kepala Bidang Pendidikan Dasar dan Kepala SMP Negeri 16 Malang
2. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian;
3. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada lembaga tersebut di atas;
4. Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan;
5. Selesai melaksanakan penelitian / Observasi / KKL / KKN, wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
6. Dilaksanakan melalui daring/jarak jauh untuk mencegah penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19)

Demikian untuk menjadikan periksa.

Malang, 4 Agustus 2022

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan,  
 Plt. Sekretaris



**Dra. Sri Handayani Wahyu Widayati. M.M**

Pambina, (IVa)

NIP. 19650529 198603 2 011

Tembusan :

Yth Sdr.

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang (Sebagai Laporan)
2. Kepala SMP Negeri 16 Malang
3. Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Yang Bersangkutan

### Lampiran 3 Skala Penelitian

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Responden terhormat, perkenalkan nama saya M. Naimul Masykuri. Sekarang saya sedang menumpuh pendidikan starata 1 jurusan Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya mohon kesediaan saudara/saudari untuk memberikan waktunya yang berharga untuk menjawab beberapa pernyataan yang saya sediakan. Hasil jawaban saudara/saudari nantinya akan saya pergunakan sebagai bahan tugas akhir saya.

Beikut merupakan kriteria responden yang dibutuhkan adalah

- 1) siswa-siswi kelas VIII SMPN 16 MALANG

Saya sebagai peneliti menjamin kerahasiaan data anda sebagai responden, sehingga anda tidak perlu khawatir untuk menjawab seluruh pernyataan yang ada.

Atas perhatian dan partisipasinya, Saya ucapkan terimakasih.

#### Bagian I

##### Identitas Responden

Nama :

Kelas :

## Bagian II

### Skala Penelitian

#### Petunjuk pengerjaan:

1. Pada angket di bawah ini terdapat beberapa pernyataan yang akan Anda jawab berdasarkan kondisi yang anda rasakan dan alami. Anda dapat memilih satu pilihan jawaban yang telah disediakan yang menurut anda paling sesuai dan benar dengan diri anda.
2. Berikut merupakan pilihan jawaban yang dapat anda pilih:
  - 1) SS : Sangat Setuju
  - 2) S : Setuju
  - 3) TS : Tidak Setuju
  - 4) STS : Sangat Tidak Setuju
3. Setiap pernyataan yang ada dalam angket tidak mempunyai jawaban yang “Benar” ataupun “Salah”. Oleh karena itu, diharapkan anda memutuskan pilihan jawaban anda sesuai dengan apa yang anda rasakan dan alami saat ini.
4. Pilihan jawaban anda tentunya tidak akan disebarluaskan dan akan terkamin kerahasiaannya. Oleh karena itu, sebisamungkin anda menjawab pernyataan dengan jujur dan teliti. Pilihlah semua pernyataan yang telah disediakan tanpa ada yang terlewatkan.
5. Sekian terimakasih bagi anda yang telah memberikan waktunya untuk mengisi jawaban pada angket ini.



**SKALA I**

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya gelisah ketika dihadapkan dengan permasalahan masa depan				
2.	Saya terbata-bata ketika menjelaskan masa depan saya				
3.	Saya memainkan jari-jari tangan saya ketika ditanya tentang masa depan				
4.	Bibir saya gemetar ketika ditanya tentang rencana masa depan				
5.	Jantung saya berdetak lebih cepat ketika dihadapkan rencana masa depan				
6.	Saya merasa tenang ketika menjelaskan masa depan saya				
7.	Dada saya terasa sesak setiap kali memikirkan rencana masa depan				
8.	Tangan saya terasa dingin saat dihadapkan dengan rencana masa depan				
9.	Saya merasa pusing ketika memikirkan masa depan				
10.	Saya mudah tersinggung ketika ada yang menanyakan rencana masa depan				
11.	Saya merasa jengkel setiap kali ada yang menanyakan persiapan masa depan				
12.	Saya sering tersinggung saat teman saya menceritakan rencana masa depan				
13.	Saya mengalihkan pembicaraan ketika seseorang membahas tentang masa depan				
14.	Saya terkadang pura-pura tidak mendengarkan ketika ada yang membahas masa depan				
15.	Saya bersemangat menunggu masa depan yang saya rencanakan				
16.	Saya memilih sekolah lanjutan yang banyak dipilih teman saya				
17.	Saya meniru rencana masa depan teman saya				

18.	Saya memutuskan masa depan saya sesuai dengan apa yang saya inginkan				
19.	Saya sering menangis mengingat rencana masa depan saya belum jelas				
20.	Akhir-akhir ini saya lebih sering mengurung diri karena masa depan saya belum pasti				
21.	Saya merasa gembira menghadapi rencana masa depan saya				
22.	Saya memikirkan suatu kegagalan di masa depan				
23.	Saya membayangkan pekerjaan saya di masa depan sudah tidak dibutuhkan lagi				
24.	Saya merasa yakin dengan rencana masa depan saya				
25.	Saya sering melamun memikirkan masa depan				
26.	Saya tidak bisa memikirkan dengan matang rencana masa depan saya				
27.	Saya mudah teralihkan dengan bermain game saat memikirkan masa depan				
28.	Masa depan merupakan suatu hal menakutkan yang pernah saya bayangkan				
29.	Saya membayangkan akan mengalami kebangkrutan di masa depan				
30.	Saya sangat yakin dengan masa depan saya akan berjalan dengan baik				

## Bagian III

**SKALA II**

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Cita-cita yang saya miliki sudah sesuai dengan bakat dan minat saya				
2.	Saya merencanakan karier sesuai dengan apa yang saya minati				
3.	Kemampuan-kemampuan yang saya miliki membantu saya dalam merencanakan karier				
4.	Saya menekuni bidang keahlian saya sesuai dengan arah karier saya				
5.	Saya bisa menutupi kekurangan saya dengan keterampilan yang saya miliki				
6.	Saya mengabaikan kekurangan saya dalam berkarier				
7.	Saya memilih sekolah sesuai dengan minat saya				
8.	Saya menyesuaikan pilihan sekolah saya dengan keterampilan yang saya miliki				
9.	Saya lebih memilih sekolah yang sama dengan teman saya				
10.	Saya mempunyai jadwal konsultasi untuk menyiapkan perencanaan karier saya				
11.	Saya mengikuti latihan-latihan untuk mengembangkan bakat saya				
12.	Saya lebih memilih bermain daripada mengasah keterampilan saya				
13.	Saya membuat beberapa tujuan karier saya walaupun banyak hambatan				
14.	Saya telah memutuskan arah karier yang akan saya tekuni				
15.	Saya lebih memilih mengabaikan arah karier saya				
16.	Saya memiliki target tujuan dalam 10 tahun kedepan				
17.	Saya mempunyai rencana beberapa tahun kedepan				
18.	Saya masih belum memiliki tujuan dalam karier saya				

19.	Saya giat belajar untuk mencapai keberhasilan dalam karier saya				
20.	Saya meminta bantuan orang tua dalam merencanakan karier saya				
21.	Saya mencari berbagai informasi karier yang sesuai dengan bakat dan minat saya				
22.	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk masa depan saya				
23.	Bakat dan keterampilan yang saya miliki mendukung dalam keberhasilan karier saya				
24.	Orang-orang di sekitar saya memberikan dukungan terhadap tujuan 3karier saya				
25.	Saya mengikuti kegiatan yang mendukung tercapainya masa depan saya				
26.	Saya meningkatkan nilai mata pelajaran saya untuk mengejar masa depan saya				
27.	Saya lebih suka bermain daripada meningkatkan keterampilan saya miliki				
28.	Saya mengevaluasi kembali rencana karier saya				
29.	Saya menyelesaikan hambatan dalam mencapai karier saya				
30.	Saya mudah menyerah ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan terkait karier				

#### Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas

##### Validitas Kecemasan Masa Depan

TOTAL_Kecemasan
,610**
,000
104
,530**
,000
104
,394**
,000
104

,535**
,000
104
,583**
,000
104
,344**
,000
104
,603**
,000
104
,411**
,000
104
,683**
,000
104
,657**
,000
104
,644**
,000
104
,342**
,000
104
,547**
,000
104
,523**
,000
104
,412**
,000
104
,071
,475

104
,098
,321
104
,329**
,001
104
,545**
,000
104
,433**
,000
104
,392**
,000
104
,488**
,000
104
,489**
,000
104
,499**
,000
104
,461**
,000
104
,571**
,000
104
,252**
,010
104
,674**
,000
104
,570**

,000
104
,459**
,000
104
1
104

Reliabilitas Kecemasan Masa Depan

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,893	27

Validitas Perencanaan Karier

TOTAL_Perencanaan
,634**
,000
104
,656**
,000
104
,603**
,000
104
,680**
,000
104
,508**
,000
104

,006
,951
104
,456**
,000
104
,467**
,000
104
-,047
,637
104
,436**
,000
104
,570**
,000
104
,524**
,000
104
,522**
,000
104
,562**
,000
104
,480**
,000
104
,514**
,000
104
,497**
,000
104
,434**
,000



104
,666**
,000
104
,345**
,000
104
,662**
,000
104
,705**
,000
104
,704**
,000
104
,503**
,000
104
,614**
,000
104
,540**
,000
104
,518**
,000
104
,583**
,000
104
,333**
,001
104
1
104

## Reliabilitas Perencanaan Karier

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,907	27

## Lampiran 5 Uji Deskriptif

### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Kecemasan	104	58	40	98	62,54	11,000	121,008
Perencanaan	104	56	50	106	80,46	9,895	97,901
Valid N (listwise)	104						

## Lampiran 6 Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		104
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,33116508
Most Extreme Differences	Absolute	,081
	Positive	,038
	Negative	-,081
Test Statistic		,081
Asymp. Sig. (2-tailed)		,090 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## Lampiran 7 Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perencanaan Karier * Kecemasan Masa Depan	Between Groups	(Combined)	4853,622	38	127,727	1,587	,050
		Linearity	1115,570	1	1115,570	13,864	,000
		Deviation from Linearity	3738,052	37	101,028	1,256	,209
	Within Groups		5230,224	65	80,465		
	Total		10083,846	103			

## Lampiran 8 Regresi Linear Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,333 <sup>a</sup>	,111	,102	9,377

a. Predictors: (Constant), Kecemasan Masa Depan

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1115,570	1	1115,570	12,688	,001 <sup>b</sup>

Residual	8968,276	102	87,924		
Total	10083,846	103			

a. Dependent Variable: Perencanaan Karier

b. Predictors: (Constant), Kecemasan Masa Depan

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	99,171	5,332		18,598	,000
	Kecemasan Masa Depan	-,299	,084	-,333	-3,562	,001

a. Dependent Variable: Perencanaan Karier