

KECEMASAN ASPIRASI KARIER PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMKN 3 KASIHAN BANTUL, YOGYAKARTA.

ANXIETY CAREER ASPIRATIONS OF YOUNG GIRLS CLASS XI IN SMKN 3 KASIHAN BANTUL, YOGYAKARTA.

Oleh: Indriyani, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta
Indriyani_169@rocketmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) tingkat kecemasan aspirasi karier remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta, (2) gejala-gejala kecemasan aspirasi karier yang dialami remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta, (3) faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan aspirasi karier remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta. Design penelitian ini kuantitatif- deskriptif dengan pendekatan penelitian survey. Penelitian ini adalah penelitian populasi dengan jumlah responden 42 siswi putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta. Hasil penelitian menemukan bahwa: (1) hasil penelitian kecemasan aspirasi karier remaja putri dinyatakan *rendah* diperoleh dari interpretasi skor kecemasan aspirasi karier dan hasil wawancara kecemasan aspirasi karier, (2) Kecemasan aspirasi karier ini dilatarbelakangi oleh faktor penyebab yaitu kompetisi antar teman (hasil karya teman lebih unik, kreatif dan bagus), ketidakpercayaan kemampuan diri, kekhawatiran prospek kerja di masa depan, persaingan di pangsa pasar serta dukungan dari orang tua, (3) Remaja putri mengalami gejala-gejala kecemasan baik secara fisik maupun psikologis. Gejala fisik yang timbul seperti pusing, tubuh gemetar, berkeringat berlebihan, jantung berdetak cepat disertai wajah yang pucat pasi. Gejala psikologis yang muncul seperti mudah tersinggung, gelisah, pesimis dan *mood* yang berubah-ubah baik dalam mengerjakan tugas, menyelesaikan tugas apalagi melihat karya teman yang lebih baik.

Kata kunci: kecemasan aspirasi karier

Abstract

Research to determine: (1) levels of anxiety career aspiratios young gilrs class XI in SMKN 3 KasihanBantul, Yogyakarta, (2) symtoms of anxiety career aspiratios young gilrs class XI in SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta (3) factors that couse anxiety career aspiratios young gilrs class XI in SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta. Research design of quantitative- descriptive survey research. This research is a population with 42 respondents young gilrs class XI in SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta. The research found that: (1) the results of research concerning the career aspirations of young women ekspresed Low the score interpretation including anxiety career aspirations and interviews anxiety career aspirations, (2) anxiety career aspirations is motivated by a factor of competition between friends (the work of a friend more unique, creative and nice), unconfidence self efficacy, concerns future employment prospects, competitive market share as well as support from parents, (3) young women experiencing anxiety symptoms, both physically and psychologically. Phisical symptoms such as dizziness, trembling, excessive persipere, fast heart beats with a face pale. Psychological symptoms appear such as irritability, anxiety, pessimism ang mood changing both in doing the task, let alone accomplish the task view works better friend.

Keywords: anxiety career aspirations

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu tahap peralihan yang diibaratkan seperti bunga yang hampir mekar. Masa yang membutuhkan perhatian, dukungan positif, pengarahan dan pemahaman tentang batasan normatif dari orang dewasa. Batasan normatif tersebut menentukan masa depan remaja baik sebagai pribadi, keluarga, teman sebaya bahkan bangsa dan negara. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mampu bertanggungjawab terhadap dirinya baik secara fisik maupun emosionalnya.

Faktanya tugas perkembangan remaja tersebut belum sepenuhnya tercapai dengan kehidupan remaja yang sebenarnya. Kenyataannya remaja tidak cukup mampu mengarahkan dirinya pada kesiapan tanggungjawab terhadap penerimaan maupun penolakan di masyarakat, baik penolakan secara fisik maupun emosionalnya. Hal tersebut menjadi masalah pada remaja. (Khaolil Lur Rochman, 2010: 99-101) masalahnya adalah seperti sikap remaja yang ditunjukkan melalui sikap pesimis, sensitif, menutup diri, malas yang biasa disebut dengan kecemasan.

Kecemasan ini pada dasarnya merupakan perilaku tidak terpenuhinya harapan yang telah di tetapkan, baik yang sudah terencana maupun yang belum terencana. Situasi tersebut menyebabkan ketidakmampuan remaja dalam mencapai tujuan dan harapan karier di masa mendatang sehingga menjadi *problem* khususnya untuk remaja putri di sekolah menengah kejuruan. Pendidikan menengah kejuruan mengutamakan pengembangan kemampuan siswa sesuai jenis pekerjaan dari program keahlian dalam bidang tertentu yang menyesuaikan permintaan masyarakat dan pasar. Namun, hal ini menjadi hambatan pada beberapa bidang karier tertentu khususnya yang di tekuni oleh wanita karena pandangan masyarakat yang melekat mengenai kategori dan batasan pekerjaan adalah berdasarkan gender.

Hal ini menjadikan remaja putri memerlukan dorongan yang positif mengenai keterbatasan ruang lingkup pekerjaan. Dorongan

positif ini ditunjukkan agar remaja putri lebih percaya diri dalam mengatur strategi maupun merencanakan tujuan dan harapan masa depan karier untuk meraih cita-citanya.

Menurut Triasmiti (Taufik Hidayanto, 2010) menyatakan bahwa wanita lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif dan realistik sedangkan wanita lebih pasif, sensitif dan cenderung emosional. Kecemasan yang dialami oleh wanita ini bukan hanya secara fisik tetapi secara psikologis. Soetjipto, dkk (Lutfiah Nur Kumalasari, 2010) karier merupakan sebagian dari tujuan hidup seseorang. Hak, sarana, kebutuhan, keahlian serta harapan dan tujuan karier di masa mendatang adalah cara untuk mencapai kesuksesan.

Kecemasan aspirasi karier adalah kekhawatiran seseorang untuk mewujudkan harapan dan tujuan karier yang diinginkan di masa depan. Kecemasan aspirasi karier dipengaruhi oleh sikap remaja putri yang ingin mendapatkan simpati maupun status dari orang lain, pengalaman kegagalan di masa lalu bahkan citra diri keberadaan remaja putri di masyarakat. Selain itu, kecemasan aspirasi karier juga memiliki beberapa aspek yaitu; a) aspek fisik; b) aspek *behavioral* (tingkah laku); c) kompetisi dan d) harapan atau status dari orang lain.

Hasil penelitian terdahulu mengenai kecemasan remaja putri menunjukkan bahwa ada gangguan yang lebih mudah menyerang wanita dibanding pria. Gangguan ini mempengaruhi 8,3 persen dari populasi yang terjadi pada wanita dengan rasio 55 hingga 60 persen (Halgin & Whitbourne, 2010: 213). Gangguan yang dialami perempuan adalah gangguan secara mental dan emosional. Perempuan mungkin secara mental dan emosional lebih kuat. Akan tetapi, kenyataannya mereka kurang terlindungi secara mental seperti depresi dan kecemasan dibanding laki-laki.

Penelitian telah menunjukkan bahwa perempuan sekitar 75 persen lebih mungkin mengalami depresi dibandingkan pria, dan untuk gangguan kecemasan wanita sekitar 60 persen

lebih mengalami gangguan tersebut dibanding pria, (Tomi Sujatmiko, 2013). Fottler & Bain (Herr, 1979: 258) dalam penelitiannya diperoleh hasil aspirasi karier wanita lebih Rendah dengan data, aspirasi karier laki-laki (5,6 %) Sedangkan wanita (2,8 %).

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan jenis penelitiannya adalah penelitian survey.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang ditentukan dalam kajian ini adalah subyek populasi. Menurut Sugiyono (2013: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Bambang Prasetyo, (2013: 119) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan gejala yang ingin diteliti.

Dalam penelitian ini, subyek penelitian adalah penelitian populasi target. Populasi target ini adalah remaja putri yang mengalami kecemasan aspirasi karier. Data populasi remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta yang menjadi subyek adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Data populasi remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan, Bantul Yogyakarta

No	Jurusan	Jumlah Siswi Putri
1	DKV 1	9 Siswi
2	DKV 2	9 Siswi
3	Lukis 1	6 Siswi
4	Lukis 2	5 Siswi
5	Animasi	7 Siswi
6	Tekstil	6 Siswi
Jumlah		42 Siswi Putri

Metode Pengumpulan data

Metode pengumpulan data penelitian ini adalah metode skala. Menurut Saefuddin Azwar, (2013: 7-9) skala adalah alat ukur pengumpulan

data berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model skala yang dimodifikasi dari skala Likert (*Summated-Rating Scale*). Selain metode pengumpulan data menggunakan skala, peneliti juga menambahkan metode pengumpul data menggunakan wawancara. Menurut Moh. Nazir (2014: 170), wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden menggunakan panduan wawancara. Panduan wawancara atau pedoman wawancara (Sukardi, 2007: 80) dibedakan menjadi tiga macam jenis yaitu terstruktur, bebas dan kombinasi.

Instrument Penelitian

Instrument penelitian merupakan alat bantu pada waktu peneliti menggunakan metode pengumpulan data (Suharsimi Arikunto, 2010: 192). Menurut Sukardi (2007: 80), pedoman wawancara adalah bentuk pertanyaan penelitian untuk mengungkap kondisi responden.

Uji validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat dan kevalidan/kesahihan suatu instrument. Selain itu validitas berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mempunyai validitas tinggi, begitu juga sebaliknya apabila validitas Rendah berarti instrument kurang valid.

Tabel 2. Sistematika Uji Validitas

No	Konsultasi	Keterangan
1	1(satu) Dosen pembimbing	12 item Gugur
2	2 (dua) Guru BK SMK N 3 KASIHANBantul, Yogyakarta	5 Tata bahasa di sederhanakan

3	5 (lima) Teman sejawat	20 item pernyataan dalam item gugur
---	------------------------	-------------------------------------

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian ini di analisis statistik dilakukan secara kronologis setelah semua data selesai dikumpulkan, diolah dan dianalisis secara komputerisasi menggunakan program microsoft office excell berdasarkan yang ditetapkan dalam design penelitian. Design penelitian ini, dilihat dari perolehan hasil komputerisasi menggunakan interpretasi skor sehingga di ketahui tingkatan skor. Tingkatan skor yaitu kecemasan aspirasi karier dengan skor tinggi, kecemasan aspirasi karier dengan skor Sedang, dan kecemasan aspirasi karier dengan skor Rendah. Analisis statistik deskriptif dengan bantuan Diagram Batang.

Tabel 3. Interpretasi Skor Kecemasan Aspirasi Karier

Rumus Interpretasi skor kecemasan aspirasi karier	Kategori
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	Tinggi

Keterangan :

\bar{x} = Mean teoritis pada skala

σ = Simpangan baku

Definisi Operasional

Kecemasan aspirasi karier adalah kekhawatiran seseorang untuk mewujudkan harapan dan tujuan karier yang diinginkan di masa depan. Kecemasan aspirasi karier ini memiliki beberapa aspek yaitu : (a) aspek fisik mengenai harapan dan tujuan karier yaitu reaksi tubuh meliputi keringat dingin, tubuh gemetar, sesak nafas, (b) aspek behavioral (tingkah laku)

pada harapan dan tujuan karier mencakup tidak tenang atau khawatir, tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu, mudah tersinggung, kurang percaya diri dan sulit berkonsentrasi, (c) kompetisi mengenai kecemasan harapan dan tujuan karier yaitu meliputi takut bersaing, takut gagal tidak berani mencoba dan (d) harapan atau status dari orang lain mencakup harapan dan tujuan karier dari orang tua, harapan dan tujuan karier dari teman, harapan dan tujuan karier dari pihak sekolah serta harapan dan tujuan karier dari masyarakat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

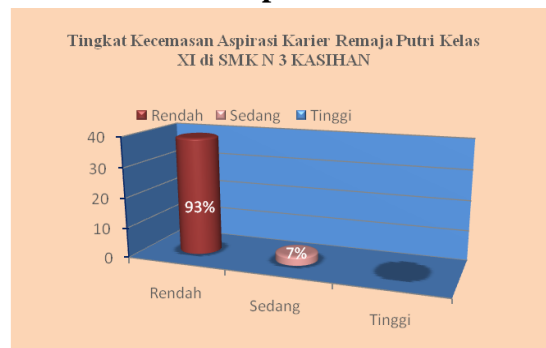
Hasil penelitian survey diperoleh dari interpretasi skor dan wawancara kombinasi (semi wawancara) mengenai kecemasan aspirasi karier remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta.

Tabel 4. Hasil penelitian Perolehan Skor Kecemasan Aspirasi Karier Pada Remaja Putri Kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta

Tabel 5. Tingkat kecemasan aspirasi karier dengan kategori Sedang

No	Nama	Skor	urusan	etegori	eterangan
1	L	214	Animasi	2	Sedang
2	LI	210	Dkv	2	Sedang
3	T	200	Lukis	2	Sedang

Diagram Batang 1. Hasil Interpretasi Skor Kecemasan Aspirasi Karier



Hasil dari skala kecemasan aspirasi karier remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta diperoleh tingkat kecemasan aspirasi karier remaja putri berada di tingkat Rendah dari 39 siswi putri dengan presentase

93%, tingkat *Sedang* dari 3 siswi putri dengan presentase 7% dan tingkat kecemasan aspirasi karier *Tinggi* dengan presentase 0% dari jumlah populasi. Populasi dalam penelitian remaja putri berjumlah 42 siswi putri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan aspirasi karier remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta adalah *Rendah* dengan perolehan presentase 93% dilihat dari interpretasi skor.

Perolehan interpretasi skor ini, berdasarkan atas tiga kategori yaitu Rendah, Sedang dan tinggi sesuai dengan kategori. Hasil kecemasan aspirasi karier tidak hanya dilihat dari interpretasi perolehan skor. Selain itu, didukung pula dengan menggunakan wawancara kombinasi dengan remaja putri yang memiliki tingkat kecemasan aspirasi karier *Sedang* dengan pendekatan *purposive sampling* (wawancara dengan maksud dan tujuan yang sudah dirancang oleh peneliti). Wawancara dengan 3 Siswi putri kelas XI yang termasuk pada tingkat kecemasan aspirasi karier *Sedang* mengenai gejala kecemasan aspirasi karier baik secara fisik maupun psikologis serta faktor yang menyebabkan kecemasan aspirasi karier. Wawancara yang dilakukan untuk menelusuri lebih jauh hasil perolehan dari tingkat kecemasan aspirasi karier yang dialami remaja putri, baik gejala-gejala kecemasan aspirasi karier serta faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan aspirasi karier remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta.

a. Hasil wawancara perolehan tingkat kecemasan aspirasi karier dengan kategori Sedang mengenai gejala-gejala kecemasan aspirasi karier serta faktor yang melatarbelakangi kecemasan aspirasi karier.

Remaja putri memandang harapan tujuan karier di masa depan sebagai kunci awal kesuksesan saat ini dan masa depan. Remaja putri juga menyatakan kompetisi adalah hal yang utama, penting dan harus di perjuangkan dengan segala cara.

Faktor yang menyebabkan kecemasan aspirasi karier di masa depan adalah masalah pribadi, masalah dengan orang tua (*broken home*, tuntutan untuk berprestasi) dan kompetisi antar teman (hasil karya teman lebih bagus). Perasaan takut gagal dan takut tidak bisa berkompetisi dengan teman serta pangsa pasar seni yang berkembang pesat dan berubah-ubah (sesuai kebutuhan). Harapan orang tua yang terlalu tinggi sehingga kekhawatiran tersebut menjadikan kurang percaya diri dalam berkompetisi. Orang tua mendukung secara finansial. Dukungan secara bakat diberikan penuh serta adanya tuntutan untuk berprestasi dibanding yang lain sehingga kesuksesan masa depan bisa diraih.

Selain orang tua, pihak sekolah juga memberikan dukungan bekal ilmu, wawasan, keterampilan serta fasilitas yang mendukung secara teori dan praktik. Masyarakat jagan mendukung secara positif dan negatif tetapi tidak terlalu memperdulikannya. Ada stigma masyarakat yang mengatakan bahwa wanita yang ada di jurusan seni adalah anak yang bebas, brutal dan prospek kerja yang tidak baik karena ada batasan pekerjaan untuk wanita. Selain Pandangan masyarakat yang membuat kami khawatir. Kami juga berpandangan bahwa laki-laki lebih mampu mencapai sukses karena kemampuan, bakatnya lebih kreatif, wawasan, jaringan lebih luas serta ruang berekspresi lebih luas dibandingkan wanita. Misalnya: laki-laki bekerja sampai larut malam, dilihat biasa saja oleh masyarakat. Tapi kalau kita yang perempuan, disangkanya wanita yang tidak tahu aturan. Paradigma-paradima tersebut, kami lebih mengkhawatirkan mengenai prospek kerja, daya saing terutama karya teman lebih kreatif, unik dan bagus.

Gejala kecemasan aspirasi karier secara fisik yang dialami adalah sulit berkonsentrasi dan khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas . Biasanya, jantung berdebar kencang, pusing, sering buang air kecil, tubuh gemetar bahkan wajah terlihat pucat pasi. Hal tersebut dirasakan pula pada melihat hasil karya teman yang lebih

bagus. Gejala kecemasan aspirasi karier secara psikologis yaitu seringnya *moody*, sensitif, mudah marah, mudah mengeluh, mudah tersinggung. Selain itu, yang sering adalah rasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan, kurang percaya diri, mudah pesimis apalagi kalau ada tugas yang belum terselesaikan dan melihat hasil karya teman lebih bagus.

b. Koherensi hasil penelitian dengan teori kecemasan aspirasi karier

Tingkat kecemasan aspirasi karier pada remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta di peroleh hasil "Tingkat kecemasan aspirasi karier Rendah". Tingkat kecemasan aspirasi karier Rendah ini dalam teori Stuart (Nur Rohmah Prihartanti: 2006) disebut ansietas ringan. Ansietas ringan ditandai dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari sehingga menyebabkan seseorang menjadai waspada dan memotivasi belajar serta menghasilkan kreatifitas.

Gejala- gejala kecemasan aspirasi karier secara fisik adalah sulit berkonsentrasi dan khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas . Biasanya, jantung berdebar kencang, pusing, sering buang air kecil, tubuh gemetar bahkan wajah terlihat pucat pasi. Hal tersebut dirasakan pula pada melihat hasil karya teman yang lebih bagus. Gejala kecemasan aspirasi karier secara psikologis yaitu seringnya *moody*, sensitif, mudah marah, mudah mengeluh, mudah tersinggung. Selain itu, yang sering adalah rasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan, kurang percaya diri, mudah pesimis apalagi kalau ada tugas yang belum terselesaikan dan melihat hasil karya teman lebih bagus.

Gejala- gejala kecemasan aspirasi karier baik secara fisik maupun psikologis yang dialami remaja putri sependapat dengan Dadang Hawari (2011: 63-70) yang memaparkan gejala kecemasan aspirasi karier hadir karena adanya emosi yang berlebihan. Emosi yang bersangkutan tersebut antara lain memandang masa depan dengan rasa was-was, gelisah, gugup, kurang percaya diri, mudah

mengeluh, mudah tersinggung dan mengambil keputusan dengan ragu-ragu dan mengalami keluhan-keluhan somatik, misalnya jantung berdebar kencang, mudah kaget, pusing, sulit berkonsentrasi, sering buang air kecil, telapak tangan/ kaki basah, muka merah atau pucat.

Faktor yang menyebabkan kecemasan aspirasi karier di masa depan adalah masalah pribadi, masalah dengan orang tua (*broken home*, tuntutan untuk berprestasi) dan kompetisi antar teman (hasil karya teman lebih bagus). Perasaan takut gagal dan takut tidak bisa berkompetisi dengan teman serta pangsa pasar seni yang berkembang pesat dan berubah-ubah (sesuai kebutuhan). Harapan orang tua yang terlalu tinggi sehingga kekhawatiran tersebut menjadikan kurang percaya diri dalam berkompetisi. Orang tua mendukung secara finansial. Dukungan secara bakat diberikan penuh serta adanya tuntutan untuk berprestasi dibanding yang lain sehingga kesuksesan masa depan bisa diraih.

Faktor yang menyebabkan kecemasan aspirasi karier didukung oleh pendapatnya Hurlock (Sinta Destriana Putri: 2013) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan aspirasi karier adalah minat pribadi, kompetisi, ambisi orang tua, harapan sosial dan dorongan keluarga. Selain itu, Juli Adi (Singgih. D Gunarsah, Yulia Singgih D. Gunarsah, 1991: 249) menyakan juga bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan aspirasi karier meliputi cita-cita, penyesuaian individu, dukungan orang tua dan keadaan sosial-ekonomi orang tua.

Hasil penelitian kecemasan aspirasi karier pada remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta dinyatakan tingkat kecemasan aspirasi karier *Rendah* dengan perolehan presentase 93% dilihat dari interpretasi skor. Gejala-gejala kecemasan aspirasi karier secara fisik meliputi jantung berdebar kencang, pusing, sering buang air kecil, tubuh gemetar bahkan wajah terlihat pucat pasi Sedangkan, gejala-gejala kecemasan aspirasi karier secara psikologis mencakup

moody, sensitif, mudah marah, mudah mengeluh, mudah tersinggung, rasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan, kurang percaya diri, mudah pesimis apalagi kalau ada tugas yang belum terselesaikan dan melihat hasil karya teman lebih bagus. Faktor yang menyebabkan kecemasan aspirasi karier adalah masalah pribadi, masalah dengan orang tua (*broken home*, tuntutan untuk berprestasi), kompetisi antar teman (hasil karya teman lebih bagus, serta kekhawatiran terhadap pangsa pasar seni yang berkembang pesat dan berubah-ubah.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Hasil penelitian survey mengenai kecemasan aspirasi karier remaja putri kelas XI di SMK N 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta dengan subyek penelitian sebanyak 42 remaja putri dapat disimpulkan bahwa remaja putri memiliki tingkat kecemasan aspirasi karier *Rendah*.
- b. Remaja putri mengalami gejala-gejala kecemasan baik secara fisik maupun psikologis. Gejala fisik yang timbul seperti pusing, tubuh gemetar, berkeringat berlebihan, jantung berdetak cepat disertai wajah yang pucat pasi. Gejala psikologis yang muncul seperti mudah tersinggung, gelisah, pesimis dan *mood* yang berubah-ubah baik dalam mengerjakan tugas, menyelesaikan tugas apalagi melihat karya teman yang lebih baik.
- c. Kecemasan aspirasi karier ini dilatarbelakangi oleh faktor penyebab yaitu kompetisi antar teman (hasil karya teman lebih unik, kreatif dan bagus), ketidakpercayaan kemampuan diri, kekhawatiran prospek kerja di masa depan, persaingan di pangsa pasar serta dukungan dari orang tua.

2. Saran

Berdasarkan hasil keseluruhan dalam penelitian ini, maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

- a. Remaja putri kelas XI di SMKN 3 Kasihan Bantul, Yogyakarta memiliki manajemen kecemasan aspirasi karier yang baik. Kondisi ini, sebaiknya dipertahankan. Guru Bimbingan dan Konseling mempunyai peran untuk menjaga keadaan siswa dengan memberikan pelayanan bimbingan karier dan pribadi baik dalam bentuk kelompok maupun kelas.
- b. Guru bimbingan konseling dapat meminimalisir ketidaknyamanan gejala kecemasan aspirasi karier yang ditimbulkan secara fisik dan psikologis yang dialami remaja putri mengenai kecemasan aspirasi karier. cara yang dapat dilakukan adalah remaja putri memahami diri sendiri dan menerima kekurangan serta kelebihan diri sendiri sehingga mampu mengatur respon kecemasan aspirasi karier secara baik.
- c. Kekhawatiran remaja putri terhadap prospek kerja di masa depan, dapat diatasi dengan cara meningkatkan kepercayaan diri terhadap bakat yang dimiliki. Selain itu, Guru Bimbingan dan konseling memberikan bimbingan untuk remaja putri dalam menumbuhkan sikap ingin tahu serta keberanian bertanya pada ahli di bidangnya. Hal lain yang dapat dilakukan oleh remaja putri yaitu mengontrol ego, khususnya dalam kompetisi mengenai hasil karya

3. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menyadari ada kekurangan dan keterbatasan penelitian diantaranya yaitu:

- a. Proses pengisian skala kecemasan aspirasi karier ada beberapa siswi putri yang belum mengisi karena tidak masuk sekolah karena sakit, ada lomba dan masalah keluarga sehingga membuat pengisian skala di undur satu hari.
- b. Proses wawancara mengenai kecemasan aspirasi karier remaja putri yang dilakukan belum spesifik baik gejala-gejala kecemasan aspirasi karier maupun faktor penyebab kecemasan aspirasi karier.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2010. *Prosedure Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Penerbit Rieneka Cipta
- Azwar Saifuddin. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi: Edisi 2*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR
- Friedman Howard S., & Miriam W. Schustack. 2008. *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern*. Edisi ketiga. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Geldard Kathryn. 2012. *Konseling Remaja. Intervensi Praktis bagi Remaja Beresiko*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar
- Halgin Richard P., & Susan Krauss Whitbourne. 2010. *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Gunarsa Singgih D., Yulia Singgih D. Gunarsah. 1991. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hawari Dadang. 2011. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI (Fakultas Kedokteran Indonesia)
- Hidayanto Taufik. 2010. Perbedaan Kecemasan antara Mahasiswa Kedokteran yang Masuk Lewat Jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) Dan SWADANA. *Skripsi*. Solo: Universitas Sebelas Maret.
- Kumalasari Lutfiah Nur. 2010. *Perencanaan dan Pengembangan Karier. Jurnal Penelitian*. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Nazir Moh., 2014. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Prihatanti Nur Rohmah. 2006. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Imam Syuhodo Polokarto Sukoharjo. *Skripsi*.
- Prasetyo Bambang, Lina Miftahul Jannah. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Rochman Khaolil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Fajar Media Press
- Santrock John W., 2007. *Perkembangan anak jilid 2*. Jakarta: penerbit erlangga
- Samiun Yustinus. 2006. *Kesehatan mental 2*. Yogyakarta: Kanisius
- Sugiyono. 2013. *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis Dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Sukardi. 2007. *Metodelogi Penelitian Pendidikan: Kompetensi Dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sujatmiko Tomi. 2013. Wanita rentan terkena penyakit ini. Kedaulatan rakyat. Dilansir dari <http://krjogja.com/read/176941/wanita-rentan-terkena-penyakit-ini.kr>. Pada senin, 30 november 2015. Jam 7. 52
- Samsunumwiyati Mar'at. 2009. *Desmita: psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Vuuren Van Cy. 1998. *Wanita dan Karier*. Yogyakarta: Kanisius
- V. Mark Durand dan david H. Barlow. 2006. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar