

# PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN KARIR SISWA KELAS XI AKUNTANSI DI SMK NEGERI 1 BANTUL

## *SOCIAL SUPPORT EFFECT TO ANXIETY CAREER STUDENTS CLASS XI ACCOUNTING IN SMK NEGERI 1 BANTUL*

Oleh : Fatmawati, bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta  
[fatma\\_dd11@yahoo.co.id](mailto:fatma_dd11@yahoo.co.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan karir siswa kelas XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dari penelitian ini siswa kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul berjumlah 90 siswa. Pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial dan skala kecemasan karir. Uji validitas instrument *expert judgment*. Hasil uji reliabilitainstrumen menggunakan *Alpha Cronbach* sebesar 0,873 pada skala dukungan sosial dan 0,895 pada skala kecemasan karir. Uji hipotesis menggunakan teknik regresi sederhana dengan nilai alpha 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan karir siswa kelas XI Akuntansi dengan taraf signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan persamaan garis regresinya  $Y : 118,023 + (- 0,655) X$ . nilai determinasi ( $R^2$ ) 0,377 artinya bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 37% terhadap kecemasan karir siswa.

*Kata kunci : dukungan sosial, kecemasan karir*

### **Abstract**

*The aim of the research was to know the effect of social support effect to anxiety career students class xi accounting in smk negeri 1 Bantul. This study was conducted using quantitative method. The population of this research was the entire XI accounting graders in SMK Negeri 1 Bantul that consisted of 90 students. The data was collected by social support scale and anxiety career scale. The validation of the instrument was tested by expert judgement. The result of the instrument reliability by using Alpha Cronbach obtained that 0,873 on social support scale and 0,895 on anxiety career scale. The data was analyzed by simple-regression technique with Alpha level at 5%. The result of this research showed that the social support had influence on anxiety career XI accounting graders in SMK Negeri 1 Bantul with coefficient 0,000 ( $p < 0,01$ ) and the regression equation  $Y: 118,023 + (- 0,655) X$ . Determination coefficient ( $R^2$ ) was 0.377, it meaned that social support gave effective contribution for 37% to anxiety students career.*

*Keywords: social support, anxiety career*

## **PENDAHULUAN**

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo Wiramihardja, 2005: 66). Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang.

Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003:10).

Menurut Alan Khalid (2005 : 1), ada dua hal yang menjadi kelebihan dari Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) ini. Pertama lulusan dari institusi ini dapat mengisi peluang kerja pada dunia usaha atau industri, karena terkait dengan satu sertifikasi yang dimiliki oleh lulusannya melalui Uji kemampuan Kompetensi. Dengan sertifikat tersebut mereka mempunyai peluang untuk bekerja. Kedua, lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dapat melanjutkan ke jenjang

pendidikan yang lebih tinggi, sepanjang lulusan tersebut memenuhi persyaratan, baik nilai maupun program studi atau jurusan sesuai dengan kriteria yang dipersyaratkan.

Berdasarkan data statistik pada Biro Pusat Statistik (BPS) tingkat pengangguran terbuka (TPT) di Indonesia pada Agustus 2013 berjumlah 7,4 juta jiwa. Pada tahun 2013, TPT untuk pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan menempati posisi tertinggi sebesar 11,19 persen, disusul oleh TPT Sekolah Menengah Atas sebesar 9,74 persen. Penduduk yang berpendidikan Diploma 6,01 persen dan Universitas 5,50. Berdasarkan data tersebut, hampir sebagian besar pengangguran didominasi oleh sekolah menengah kejuruan dan sederajat, atau dapat dikatakan dipegang oleh pengangguran muda dan terpelajar.

Paparan informasi di atas terlihat bahwa angka pengangguran cenderung meningkat sementara laju penduduk juga kian pesat. Sehingga jumlah penduduk usia produktif semakin bertambah. Menurut berita resmi statistik D.I. Yogyakarta No. 31/05/34/Th.XVII, 5 Mei 2015 angka TPT D.I. Yogyakarta meningkat dari 2,16 persen menjadi 3,33 persen dan TPT nasional juga mengalami peningkatan dari 5,7 persen menjadi 5,9 persen. Keadaan tersebut dapat menjadi sumber kecemasan. Memantapkan karir pada siswa bukanlah hal mudah untuk dilakukan. Rendahnya kepedulian orang tua dan guru merupakan salah satu penyebab. hal ini dapat dilakukan dalam bentuk dukungan, guna untuk memantapkan karir pada kalangan remaja, maka orang tua dan guru perlu bekerja sama dengan memberikan dukungan terbaik untuk mereka. Demi menghasilkan kolaborasi dalam rangka mencapai tujuan yang baik maka orang tua dan

guru perlu bekerja sama untuk memantapkan karir siswa.

Berdasarkan observasi yang dilakukan dengan menggunakan media lacak masalah (MLM) yang terdiri atas 102 butir pernyataan tentang berbagai aspek, yang diisi oleh siswa jurusan akuntansi kelas X, XI, XII di SMK N 1 Bantul hasilnya kebanyakan sama-sama mengisi point pernyataan tentang aspek karir yaitu “Saya belum menemukan potensi diri”, “Saya orang yang sulit mengambil keputusan”, “saya merasa belum mandiri”, dan “Saya belum memiliki kemandirian karir”. Beberapa siswa yang berkonsultasi dengan peneliti, siswa SMK juga mengalami beberapa masalah mengenai dukungan keluarga terhadap masa depan karir maupun akademik dan juga penuturan kordinator Bimbingan dan Konseling memperkuat pernyataan tersebut, bahwasannya masalah yang paling sering ditemui di SMK Negeri 1 Bantul yaitu tentang dukungan dari orang tua dan masalah perekonomian.

Sejalan dengan data hasil wawancara yang dilakukan kepada kordinator Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 1 Bantul dalam rangka observasi kegiatan PPL dan berdasar pada data (MLM) Media Lacak Masalah yang pernah dilakukan, diketahui bahwa permasalahan mengenai kecemasan karir juga dialami oleh siswa-siswi di SMK Negeri 1 Bantul. Mereka memiliki konflik kecemasan karir karena mereka belum mengetahui potensi yang dimiliki serta kurangnya dukungan dari orang tua dari segi motivasi dan ekonomi. Siswa seringkali menemui berbagai permasalahan dalam pemilihan karir mereka. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi akan menghambat siswa dalam mencapai

pemilihan karir yang optimal. Kecemasan tersebutlah yang membuat seseorang menjadi tertekan dan akibatnya seseorang takut untuk menatap masa depan secara optimis, dan akan lebih fatalnya lagi seseorang tersebut betul-betul hilang semangat belajar, putus sekolah atau kuliah yang jelas-jelas jembatan menuju masa depan yang lebih cerah demi mencari pekerjaan dikarenakan kurangnya pemahaman individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Hal ini sangat perlu mendapat perhatian khusus terutama oleh Konselor karena gangguan kecemasan terhadap karir bisa sangat merugikan individu terutama masa depannya apabila tidak dapat dikurangi atau dituntaskan.

Hasil konseling individu saat peneliti melakukan PPL di sekolah SMK Negeri 1 Bantul diantaranya yaitu dukungan dari pihak keluarga terhadap siswa sangatlah kurang, selama ini siswa merasa terpaksa menjalani kesehariannya untuk mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolah karena bukan keinginan ataupun kemauan siswa. Adanya keterpaksaan tersebut membuat diri siswa menjadi terbebani karena tuntutan yang harus dilakukan.

Hal ini berkaitan dengan hasil penelitian mengungkapkan bahwa persepsi dukungan sosial berpengaruh positif pada masalah karir. (Lina Marliyah dkk, 2004: 76) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan bagi remaja yang sedang mencari identitas, adanya penghargaan orang tua terhadap kemampuan diri yang mereka miliki boleh jadi akan meningkatkan rasa percaya diri mereka, sehingga mereka akan merasa lebih yakin dalam menyelesaikan masalah ataupun memutuskan masalah karir dengan baik.

Mengacu pada pendapat Super dan Jordan (dalam Yusuf, 2005:84) maka siswa SMK yang

berada pada tahap eksplorasi seharusnya sudah mulai memikirkan dan dapat membuat perencanaan pendidikannya sesuai dengan bidang pekerjaan yang diminati, dapat menetapkan tujuan, dan melakukan pendalaman di bidang yang dipilih, seperti mencari informasi, dan mengikuti pelatihan. Namun, pada kenyataannya banyak siswa SMK yang masih mengalami kesulitan menentukan bidang pendidikan maupun karir mereka.

Siswa SMK kadang-kadang dihadapkan pada permasalahan yang dapat menghambat pemilihan keputusan karirnya secara tepat dan sesuai dengan yang diharapkan. Para siswa SMK juga belum sepenuhnya mencapai tugas perkembangan karir. Mereka masih ragu dan tidak dapat menentukan dan memutuskan pilihan untuk memasuki dunia kerja. Karena kenyataan hidup dalam masyarakat yang tidak memberikan kepastian kepadanya. Dukungan sosial memiliki peranan penting untuk mencegah seseorang dari ancaman kesehatan mental. Individu yang memiliki dukungan sosial yang lebih kecil, lebih memungkinkan mengalami kecemasan terhadap karir masa depannya. Sedangkan individu yang memperoleh dukungan sosial yang lebih tinggi akan merasa lebih optimis dalam pencapaian karir di masa depannya.

Bertitik tolak dari pemaparan di atas, penulis berasumsi bahwa seseorang yang mendapat dukungan sosial yang positif lebih mampu mengatasi kecemasannya terhadap karirnya di masa mendatang.

Pada penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan

karir pada siswa kelas XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul.

## KAJIAN TEORI

Definisi dukungan sosial Menurut Sarason (Baron & Byrne, 2005: 244). Dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dukungan sosial yang dirasakan individu dapat diterima dari berbagai pihak, yang diberikan baik secara disadari maupun tidak disadari oleh pemberi dukungan. Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain.

Rook (Smet, 1994: 134) beranggapan bahwa dukungan sosial sebagai satu diantara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial pada umumnya menggambarkan mengenai peranan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti seperti anggota keluarga, saudara dan teman. Dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan seperti keluarga, saudara, teman atau orang yang berpengaruh dalam hidupnya dukungan ini dapat berupa materi, emosi, informasi. Dimana dengan pemberian dukungan sosial individu akan merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya.

Kecemasan karir dapat diartikan sebagai perasaan khawatir yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan perasaan takut, gelisah sesuatu yang buruk akan terjadi menimpa dirinya dimasa

mendatang dalam perkembangan dan kemajuan seseorang dalam rangkaian dunia kerja.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Pada penelitian data yang terkumpul berupa angka yang dianalisis menggunakan analisis statistika (Sugiyono, 2007: 51). Penelitian ini merupakan penelitian regresi dan bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari satu variabel terhadap variabel lain serta mengetahui besarnya pengaruh tersebut.

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Bantul, yaitu salah satu SMK yang ada di Kabupaten Bantul. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul Tahun Pelajaran 2015/2016. Terdiri dari tiga kelas yaitu kelas XI Akuntansi 1 dengan jumlah siswa 33, kelas XI Akuntansi 2 yang berjumlah 32 siswa dan kelas XI Akuntansi 3 yang berjumlah 32 siswa. sehingga populasi tersebut sebanyak 97 siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan seluruh populasi sebagai subyek penelitian.

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dukungan social terhadap kecemasan karir yaitu menggunakan dua skala dengan empat pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Skala untuk dukungan sosial berjumlah 32 butir pernyataan dan skala kecemasan karir 36 butir pernyataan. Sebelum instrumen digunakan maka dilakukan uji validitas dengan menggunakan *expert judgement* uji reliabilitas coba untuk mengetahui nilai *alpha cronbach* skala. Uji coba reliabilitas untuk mengetahui nilai *alpha cronbach* dilakukan di SMK Negeri 1 Bantul dengan subyek siswa kelas XI akuntansi 1.

Uji validitas yang digunakan untuk menguji validitas instrumen adalah validitas isi. Saifuddin Azwar (2007 : 45) Validitas isi adalah validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *expert judgement*. Dalam pengujian validitas, *expert judgement* menelaah tiap butir pernyataan untuk mengetahui sejauhmana kelayakan suatu tes sebagai sampel dari dominan butir pernyataan yang hendak diukur. Penelaahan dilakukan dengan dengan cara menilai kelayakan butir sebagai penjelasan dari indikator dan aspek yang diukur. Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas skala dukungan sosial yang dianalisis dengan menggunakan *alpha cronbach* diperoleh nilai sebesar 0,873 dan reliabilitas skala kecemasan karir sebesar 0,895. Dari hasil uji *alpha Cronbach* dapat diartikan bahwa skala reliabel

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan bantuan analisis statistik dengan program *SPSS for windows* versi 22.0.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Uji Prasyarat**

**1. Uji Normalitas**

Tabel Hasil Uji Normalitas Skala dukungan sosial dan kecemasan karir

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		95
Normal	Mean	.0000000
Parameters	Std. Deviation	5.92646539
a,b		
Most	Absolute	.083
Extreme	Positive	.083
Differences	Negative	-.050
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.106 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebaran data antara variabel dukungan sosial dan kecemasan karir dikatakan normal, karena masing-masing variabel menunjukkan taraf signifikansi lebih dari 5% (0,05)

**2. Uji Linearitas**

Hasil Uji Linearitas Skala dukungan sosial dan kecemasan karir

Tabel 2. Uji Linearitas

Hasil Uji Linearitas		F	Sig.
Dukungan sosial dan Kecemasan karir	<i>Combined</i>	2,831	.000
	<i>Linearity</i>	53,342	.000
	<i>Deviation from Linearity</i>	0,810	.716

Berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada *deviation from linearity* untuk variabel dukungan sosial dan kecemasan karir sebesar 0,810 dengan taraf signifikansi 0,716 maka dapat disimpulkan bahwa signifikansi > 0,05 sehingga antara variabel bebas dengan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

**Analisis Data**

Berdasarkan hasil pengisian skala dukungan sosial yang dilakukan oleh siswa, didapatkan distribusi frekuensi kategorisasi dukungan sosial pada siswa kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi dukungan sosial

Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	(%)
Sangat Tinggi	91,9 – 112	0	0
Tinggi	77,9 – 91	18	18,94
Sedang	63,9 – 77	62	65,27
Rendah	49,9 – 63	15	15,79
Sangat	28 – 49	0	0

Rendah			
--------	--	--	--

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa mayoritas dukungan sosial pada siswa kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul berada pada kategori sedang sebanyak 62 siswa.

Berdasarkan hasil pengisian skala kecemasan karir yang dilakukan oleh siswa, maka didapatkan distribusi frekuensi kategorisasi kecemasan karir pada siswa kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi kecemasan karir

Kategori	Rentan Skor	Frekuensi	(%)
Sangat Tinggi	94,5 – 116	0	0
Tinggi	80,9 – 94	20	22
Sedang	65,9 – 80	56	60
Rendah	51,9 – 65	17	18
Sangat Rendah	29 – 51	0	0

Dari tabel 4, dapat dilihat bahwa mayoritas kecemasan karir siswa kelas XI AKuntansi SMK Negeri 1 Bantul berada pada kategori sedang sebanyak 56.

### Sumbangan Efektif

Tabel sumbangan efektif variabel dukungan sosial

Dari tabel tersebut diperoleh koefisien determinasi 0,377. Artinya pengaruh variabel dukungan sosial kecemasan karir adalah 37,7%, sedangkan sisanya sebesar 62,3% dipengaruhi oleh variabel lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kecemasan karir siswa sebesar 37,7%. Sedangkan sisanya 62,3% dipengaruhi oleh faktor lain selain dukungan sosial.

Dukungan sosial siswa kelas XI Akuntansi di SMK negeri 1 Bantul, berdasarkan hasil

penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya dapat diketahui bahwa dari total responden yang berjumlah 95 siswa diantaranya gabungan dari seluruh kelas XI akuntansi SMK Negeri 1 Bantul. Adapun hasilnya tidak ada siswa dengan kategori dukungan sosial pada tingkat sangat rendah dan tingkat sangat tinggi, sementara pada kategori tinggi sebanyak 18 siswa, kategori sedang sebanyak 62 dan kategori rendah sebanyak 15 siswa dengan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial pada siswa kelas XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul mayoritas berada pada kategori sedang. Tingkat dukungan sosial pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Bantul ini menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat keberagaman atau dukungan sosial yang cukup atau sedang dapat dilihat dari ke empat aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Didukung dengan hasil data tidak adanya siswa dengan persentase pada tingkat kategori rendah, hal tersebut menandakan bahwa tingkat dukungan sosial di SMK Negeri 1 Bantul ini

Model Summary<sup>b</sup>

Mode	R	R	Adjusted R	Std. Error of
1	R	Square	Square	the Estimate
1	.614 <sup>a</sup>	.377	.370	5.958

a. Predictors: (Constant), Dukungan\_Sosial

b. Dependent Variable: Kecemasan\_Karir sudah cukup baik.

Mayoritas siswa yang tingkat dukungan sosialnya berada pada kategori rendah tersebut mendukung hasil wawancara sebelum penelitian. Hal ini berarti siswa memiliki kecemasan karir masa depan yang dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial dari pihak

keluarga. Didukung dengan hasil data siswa kelas XI Akuntansi pada umumnya telah memasuki usia remaja pertengahan (15-18 tahun) dimana mereka mengalami perkembangan kognitif yang memberikan kemungkinan terjadinya perpindahan dari apa yang diperoleh dari keluarga dan lingkungannya. Hal tersebut ditunjukkan dalam penelitian ini sesuai dengan butir item nomor 1 yaitu “saya mendapatkan dorongan semangat dari keluarga ketika menghadapi masalah” dan item nomor 16 “teman bersedia membantu ketika saya mendapat kesulitan dalam menyelesaikan tugas” oleh karena itu dukungan sosial merupakan peranan penting dalam mengurangi kecemasan. Hal ini sejalan dengan apa yang di ungkapkan oleh Rook (dalam Smet 1994: 134) yang menganggap dukungan sosial sebagai salah satu di antara fungsi pertalian (atau ikatan) sosial. Segi-segi fungsional mencakup: dukungan emosional, mendorong adanya ungkapan perasaan, pemberian nasehat atau informasi, pemberian bantuan material. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Selain itu, dukungan sosial harus dianggap sebagai konsep yang berbeda, dukungan sosial hanya menunjuk pada hubungan interpersonal yang melindungi orang-orang terhadap konsekuensi negatif dari stress.

Hasil penelitian menemukan pada butir item nomor 17 yaitu “Orang tua memberikan saya uang saku yang cukup”, nomor 22 “orang tua memberikan nasehat ketika saya melakukan kesalahan”, nomor 23 “keluarga memberikan saran kepada saya untuk menjadi orang yang lebih baik”, dan nomor 24 “guru memberikan

penjelasan ketika saya sulit dalam memahami pelajaran” dari butir item tersebut memperlihatkan bahwa dukungan sosial terdiri atas informasi yang menuntut orang untuk meyakini bahwa ia diurus dan disayangi, setiap informasi apapun dari lingkungan sosial yang mempersiapkan persepsi responden bahwa ia menerima efek positif, penegasan, atau bantuan, menandakan ungkapan dukungan sosial. Sependapat dengan hal ini Gottlieb (dalam Smet 1994: 135) dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan/atau non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Pada variabel kecemasan karir, diperoleh hasil penelitian dari data yang didapatkan. Hasil menunjukkan bahwa dari total keseluruhan responden yang berjumlah 95 siswa, sebanyak 20 siswa memiliki kecemasan karir kategori tinggi, sebanyak 56 siswa memiliki kecemasan karir dalam kategori sedang, sebanyak 17 siswa memiliki kecemasan karir dalam kategori rendah. Sedangkan siswa dengan kecemasan karir kategori sangat rendah dan sangat tinggi tidak ada dengan persentase (0%). dapatlah disimpulkan dari hasil yang diperoleh tersebut bahwa tingkat kecemasan karir pada siswa kelas XI akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul mayoritas berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa siswa kelas XI akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola kecemasan karir.

Kehidupan remaja tidak terlepas dari berbagai macam permasalahan yang terjadi pada remaja dalam proses perkembangannya. Hal tersebut

sesuai dengan pernyataan Hurlock (1980: 208), pada masa remaja mempunyai ciri khas sebagai usia bermasalah, pada butir item kecemasan karir nomor 25 yaitu “saya khawatir membayangkan persyaratan kerja yang semakin lama semakin tinggi”, butir item nomor 9 “saya gugup ketika berbicara mengenai karir masa depan” dari beberapa pernyataan tersebut responden memiliki kekhawatiran. Hal ini senada dengan Sarason (dalam Cassady & Johnson, 2002: 271) terdapat dua dimensi kecemasan yaitu emosionalitas dan kekhawatiran.

Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan karir siswa kelas XI akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 atau  $p < 0,05$ . Selain itu hasil persamaan analisis regresi sederhana menunjukkan nilai koefisien regresi (b) variabel dukungan sosial – 0,655 bernilai negatif sehingga dukungan sosial mempunyai pengaruh negatif terhadap kecemasan karir siswa. Hal tersebut dapat diartikan bahwa setiap meningkatnya 1 nilai dukungan sosial maka nilai kecemasan karir akan menurun sebesar 0,655, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kecemasan karir siswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh siswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan karir siswa. Maka hasil

pengujian hipotesis menunjukkan adanya pengaruh yang negatif dan signifikan dukungan sosial terhadap kecemasan karir siswa kelas XI akuntansi SMK Negeri 1 Bantul.

Hasil uji hipotesis di atas didukung dengan pernyataan Apollo & Cahyadi (2012: 261) bahwa manfaat dukungan sosial adalah mengurangi kecemasan, depresi, dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stress dalam pekerjaan. Oleh karena itu dukungan sosial sangatlah penting dalam hal untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh individu. Senada dengan pendapat tersebut Baron & Byrne (2005: 244) dukungan sosial yaitu kenyamanan secara fisik dan psikologi yang diberikan oleh orang lain adalah hal yang bermanfaat tatkala kita mengalami stress, dan sesuatu yang sangat efektif terlepas dari strategi mana yang digunakan untuk mengatasi stress. Berhubungan dengan orang lain adalah sumber rasa nyaman ketika kita merasa tertekan.

Selain itu hasil penelitian di atas seperti halnya dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puspitasari (2010: 75) disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang Ujian Nasional (UN) pada siswa kelas XII regular SMA Negeri 1 Surakarta, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebayanya, maka semakin rendah kecemasan siswa menjelang UN. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebayanya, maka semakin tinggi kecemasan siswa menjelang UN. Seperti halnya yang dijelaskan oleh Smet (1994: 139) bahwa semakin tinggi dukungan sosial akan



mengurangi dampak penyakit yaitu meningkatkan kesehatan, begitu pula dengan kecemasan juga semakin rendah. Sebaliknya semakin dukungan sosialnya rendah kesehatan tidak meningkat dan kecemasan juga tidak meningkat. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin berpengaruh dalam tingkat kecemasan karir siswa. Hal ini sesuai dengan sumbangan variabel dukungan sosial terhadap kecemasan karir siswa pada penelitian ini sebesar 0,377 atau 37,7% dengan demikian masih ada 62,3% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan karir pada siswa kelas XI akuntansi SMK Negeri 1 Bantul yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Faktor-faktor lain seperti keyakinan diri, pengetahuan diri, dan minat dalam diri sebagai pendorong dalam mengembangkan kemampuan dan dalam menambah pengetahuan mengenai karir yang sedang ditempuh. siswa terus mengembangkan informasi mengenai lingkungan sekitar yang berhubungan dengan karir juga dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah dengan memanfaatkan bimbingan karir disekolah untuk mengumpulkan informasi karir, maupun memanfaatkan teknologi informasi untuk mencegah informasi mengenai persyaratan pekerjaan yang dipilih agar siswa dapat terus membangun kedekatan dengan anggota keluarga, guru, ataupun teman sebagai tempat berdiskusi dalam mengumpulkan informasi mengenai pilihan karir yang dijalani. Temuan yang didapat oleh peneliti dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh yang negative dan signifikan terhadap kecemasan karir siswa kelas XI SMK Negeri 1 Bantul.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan hasil penelitian yaitu Tingkat dukungan sosial dan Kecemasan karir siswa siswa kelas XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul berada pada kategorisasi sedang. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan karir siswa kelas XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul.

Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kecemasan karir siswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh siswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan karir siswa. Besarnya sumbangan efektif pengaruh variabel dukungan sosial terhadap kecemasan karir sebesar 37,7%, dengan demikian masih terdapat 62,3% faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SMK Negeri 1 Bantul

Untuk lebih meningkatkan kemandirian karir dengan cara menjadikan faktor-faktor lain seperti keyakinan diri, pengetahuan diri, dan minat dalam diri sebagai pendorong dalam mengembangkan kemampuan dan dalam menambah pengetahuan

mengenai karir yang sedang ditempuh. Disarankan pula agar siswa terus mengembangkan informasi mengenai lingkungan sekitar yang berhubungan dengan karir juga dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah dengan memanfaatkan bimbingan karir disekolah untuk mengumpulkan informasi karir, maupun memanfaatkan teknologi informasi untuk mencegah informasi mengenai persyaratan pekerjaan yang dipilih. Menyarankan pula agar siswa dapat terus membangun kedekatan dengan anggota keluarga, guru, ataupun teman sebagai tempat berdiskusi dalam mengumpulkan informasi mengenai pilihan karir yang dijalani.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Dapat memanfaatkan teknologi yang tersedia dalam mengembangkan informasi kari, selain itu guru BK juga dapat memanfaatkan konseling karir sebagai media untuk membantu siswa dalam kematangan karir siswa, dan membantu siswa dalam memahami pilihan karirnya sesuai dengan jurusan, minat, bakat dan potensi yang dimiliki siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait bagaimana bimbingan atau pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan karir pada aspek atau faktor lain dalam diri remaja juga dapat melakukan penelitian yang dapat mempengaruhi kecemasan karir di SMK lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alan Khalid. (2005). Pengembangan Program Layanan Informasi Karier di Sekolah Menengah Kejuruan Berdasarkan Kebutuhan Siswa terhadap Informasi Karier. *Skripsi*. Bandung: PPB FIP UPI Bandung.
- Andi Mappiare. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional
- Baron, Robert A. & Byrne, Donn. (2005). *Psikologi Sosial*. Edisi Kesepuluh. Jilid 2. (Penerjemah: Ratna Djuwita, dkk). Jakarta: Erlangga.
- Cohen, Sheldon & Syme, S Leonard (1985). *Social Support and Health*. Florida Academic Press, inc
- Gibson, Robert L. & Marianne H. Mitchell. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayarti. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Saifuddin Azwar. (2006). *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarafino, Edward P. (1997). *Health Psychology: Biopsychosocial interaction*. 3<sup>rd</sup>. ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Smet, Bart. (1994) *Psikologi Kesehatan*. Penerjemah: Bagus Wismanto. Jakarta: PT Grasindo
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sutardjo Wiramihadja. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama
- Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Tarmidi dan Ade Reza. (2010). *Korelasi antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self Directed Learning pada Siswa SMA*. *Jurnal Psikologi UGM*. Nomor 2. Halaman 216-223