

**STUDI KASUS MENGATASI KECEMASAN KARIR DENGAN PENERAPAN MODEL KONSELING
RATIONAL EMOTIVE THERAPY PADA PESERTA DIDIK KELAS XI
SMA MUHAMMADIYAH 1 PONTIANAK**

Septia Wahyuni¹, Asrori²
Universitas Tanjungpura Pontianak
Email: septiawahyuni270902@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi objektif dan mendeskripsikan tentang penggunaan model *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk membantu mengatasi kecemasan karir peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek kasus penelitian ini merupakan 2 orang peserta didik kelas XI IPS 4 SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. Teknik analisis data menggunakan langkah-langkah studi kasus meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis dan treatment, evaluasi dan tidak lanjut. Faktor penyebab I kecemasan karir subjek kasus I dikarenakan orang tua meminta berkuliah namun subjek kasus ingin menjadi pemain bola internasional. Sedangkan faktor penyebab kecemasan karir subjek kasus II dikarenakan belum mampu memilih jurusan yang akan diambilnya. Hasil penelitian menunjukkan terjadi perubahan pada pola pikir subjek kasus setelah diberikan pendekatan konseling individual dilihat dari kedua subjek kasus lebih baik dalam berpikir, mulai fokus saat proses pembelajaran di kelas, lebih rajin mengerjakan tugas dan PR, serta bisa mengarahkan minat dan bakat hingga sudah mampu merencanakan karir sesuai dengan potensi yang dimiliki. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir peserta didik kelas XI IPS 4 SMA Muhammadiyah 1 Pontianak dapat diatasi melalui alternatif layanan konseling dengan menggunakan teknik didaktik, direktif, konfrontasi dan pekerjaan rumah (*home work*).
Kata Kunci: Kecemasan Karir, *Rational Emotive Therapy*, Studi Kasus

Abstract

This study aims to obtain objective information and describe the use of the Rational Emotive Therapy (RET) model to help overcome students' career anxiety. The research employed a descriptive method in the form of a case study. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The research subjects consisted of two students from class XI IPS 4 at SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. The data analysis technique followed the stages of a case study, including problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation, and follow-up. The first subject's career anxiety was mainly caused by parental expectations to pursue higher education, while the

Article History

Received: Oktober 2025
Reviewed: Oktober 2025
Published: Oktober 2025

Plagiarism Checker No
234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Liberosis. v2I2.3027

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



subject aspired to become an international football player. The second subject's career anxiety stemmed from uncertainty in choosing a suitable major for higher education. The results indicated a positive change in both subjects' mindset after undergoing individual counseling sessions. They became more focused during classroom learning, more diligent in completing assignments and homework, and were able to align their interests and talents to plan future careers that match their potential. Therefore, it can be concluded that the career anxiety experienced by students of class XI IPS 4 at SMA Muhammadiyah 1 Pontianak can be effectively addressed through counseling services using didactic, directive, confrontation, and homework techniques.

Keywords: *Career Anxiety, Rational Emotive Therapy (RET), Case Study*

PENDAHULUAN

Bimbingan dan Konseling merupakan bagian yang tidak terpisahkan dan merupakan satu kesatuan dalam keseluruhan program pendidikan. Dalam pelaksanaannya menurut PERMENDIKBUD Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah, dijelaskan sebagai berikut: (1) Pasal 1 pada point 2, yang di maksud dengan bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya. (2) Pasal 2 pada point d, layanan bimbingan dan konseling bagi konseli pada satuan pendidikan memiliki fungsi penyaluran pilihan pendidikan, pekerjaan dan karir. (3) Pasal 3, layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan membantu konseli mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karir.

Berdasarkan isi pasal di atas jelas sekali bahwa peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam perkembangan karirnya, karena sudah sampai pada fase remaja, idealnya sudah memiliki wawasan dan perencanaan karir yang cukup jelas. Bimbingan karir sudah diberikan sejak peserta didik masih berada di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga peserta didik berada pada SMA. Ini berarti bahwa dengan bimbingan karir tersebut seharusnya peserta didik SMA sudah memiliki bekal kemampuan dalam merencanakan karir.

Kenyataannya saat ini permasalahan yang kerap kali terjadi pada peserta didik SMA ialah dalam menentukan keputusan karirnya. Hal ini juga ditemukan ketika peneliti melakukan studi pendahuluan di kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Pontianak pada saat melaksanakan MBKM Kampus Merdeka dibulan September - Desember 2023. Berdasarkan hasil observasi di kelas peneliti menemukan sejumlah peserta didik yang belum memiliki kemampuan dalam merencanakan karir, bahkan sampai menimbulkan kecemasan karir saat diberikan kertas untuk ditempel dipohon karir.

Gejala-gejala yang tampak diantaranya yaitu adanya perasaan cemas, rasa takut, wajah tegang, yang timbul pada diri peserta didik. Selain itu, peserta didik mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, apakah akan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi, mengikuti kursus-kursus, mengikuti tes masuk kedinasan, maupun langsung bekerja. sehingga membuat peserta didik menjadi tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran di sekolah yang tampak pada hasil nilai *raport* yang diperoleh dari nilai tugas serta nilai ulangan dll.

Kecemasan menurut Maulana dkk (2019, h.58) kecemasan dapat muncul ketika menentukan karir selepas lulus sekolah baik pada intitusi Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Peserta didik nantinya akan menjadi faktor penentu keberhasilan sekolahnya sehingga mempengaruhi seluruh tindakan yang berpengaruh pada hasil atau pilihan karir masa depan peserta didik sendiri. Peserta didik dapat memutuskan karir yang tepat, dimana karir tersebut tentunya memerlukan serangkaian proses.

Peserta didik juga harus mengetahui dan memahami, dan mengembangkan kemampuan diri serta dapat berfikir secara rasional sehingga nantinya dapat memutuskan karir berdasarkan dengan kemampuan masing-masing peserta didik. hal ini tentunya harus dipahami bahwa karir merupakan sebuah keputusan yang harus ditentukan atau dipilih lebih dahulu sebelum menjalaninya.

Mencermati variasi pemahaman karir peserta didik SMA maka perlu secara bijaksana diberikan intervensi bimbingan dan konseling sesuai dengan tingkan pemahaman karirnya. Bagi peserta didik yang sudah cukup pemahaman karirnya di intervensi melalui layanan orientasi atau layanan informasi. Namun, bagi peserta didik yang masih mengalami kebingungan atau bahkan mengalami kecemasan karir perlu di intervensi secara serius, sistematis, dan terprogram melalui layanan konseling karir baik konseling kelompok maupun konseling individual. Ini sesuai dengan pendapat Pulung (dalam Putri, 2021, h.2) yang menegaskan bahwa pada saat sekarang ini yang kerap terjadi pada peserta didik di sekolah yaitu mengalami kecemasan dalam pemilihan karir, yang dimana peserta didik merasa takut, ragu, dan gelisah untuk memilih karir nantinya.

Kecemasan itu bisa terjadi dikarenakan individu tidak mampu atau tidak bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungannya sehingga kecemasan ini timbul dikarenakan manifestasi perpaduan berbagai emosi. Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat Mariah (2020, h.61) yang mengatakan kecemasan adalah hal yang umum terjadi dalam bidang pendidikan, termasuk dalam perencanaan karir. Setiap peserta didik pastinya pernah merasa cemas ketika mereka bersekolah. Akan tetapi, bagi peserta didik tertentu, kecemasan dapat menghambat pembelajaran dan prestasi, khususnya ketika menghadapi karir setelah tamat sekolah.

Kecemasan adalah hal yang normal didalam kehidupan, karena kecemasan dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka dari itu kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang disebut dengan gangguan kecemasan. Menurut Mariah dkk (2020, h.61) kecemasan juga merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami oleh sebagian manusia, termasuk peserta didik disekolah. Ketika kecemasan yang dialami oleh peserta didik tidak bisa dihadapi dengan berfikir rasional maka kecemasan tersebut akan membuat peserta didik mengalami perasaan tertekan sehingga semakin kuat pula merasa gelisahan, ketakutan, yang dimana hal tersebut menjadikan peserta didik tidak dapat menentukan pilihan karirnya sesuai dengan bakat, minat serta kemampuan yang dimilikinya.

Pendekatan yang diasumsikan untuk membantu mengatasi kecemasan peserta didik dalam menentukan karirnya adalah layanan konseling individu dengan pendekatan terapi *Rational Emotive Therapy* (RET). Menurut Corey (dalam Maulana dkk 2019, h.59) terapi rasional emotif adalah pemecahan masalah yang menitik beratkan pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Pendekatan ini dapat digunakan untuk membantu guru BK dalam memberikan pelayanan kepada peserta didik mengatasi kecemasan pemilihan karir selepas lulus sekolah.

Berdasarkan penjelasan tersebut diharapkan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) mampu mengurangi kecemasan karir peserta didik, hal ini selaras dengan fungsi dan peran guru BK dalam pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) yaitu menunjukkan kepada peserta didik bahwa yang dialami selama ini disebabkan oleh keyakinan-keyakinan yang irasional, membantu peserta didik meninggalkan pikiran irasional meskipun pikiran itu sudah mendalam

dan sulit, serta memperbaiki kecemasan tersebut dengan menentukan keputusan karir peserta didik secara rasional. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan beberapa teknik diantaranya yaitu teknik direktif, teknik didaktif, teknik konfrontasi, serta teknik *home work*.

Dalam penelitian ini difokuskan pada peserta didik yang mengalami kecemasan dalam merencanakan karir. Atas dasar itu, maka penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih dalam faktor-faktor penyebab kecemasan karir dan dilanjutkan dengan pemberian bantuan untuk memecahkannya dengan menggunakan model konseling *Rational Emotive Therapy* (RET).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *descriptive case study* yang berfokus pada dua orang peserta didik kelas XI IPS 4 di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak dengan inisial MZ dan AEZ (nama samaran) yang dipilih karena memenuhi karakteristik peserta didik yang mengalami *career anxiety* serta bersedia menjadi subjek penelitian. Kedua subjek menunjukkan gejala umum berupa perasaan cemas terhadap masa depan, ketidakpastian dalam menentukan arah karier, serta kurangnya pemahaman tentang dunia kerja dan kesesuaian antara minat, bakat, dan tujuan hidup. MZ, seorang siswa berusia 17 tahun, menunjukkan gejala seperti kegelisahan, rasa takut terhadap masa depan, kesulitan fokus belajar, serta kebingungan menentukan karier antara keinginan pribadi menjadi pemain sepak bola *internasional* dan tuntutan orang tua untuk melanjutkan kuliah. Sementara itu, AEZ, siswi berusia 16 tahun, cenderung pendiam, suka menyendiri, mudah gugup, dan ragu dalam menentukan jurusan kuliah yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya karena kurangnya informasi tentang dunia kerja. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak yang berlokasi di Komplek Lembaga Pendidikan Muhammadiyah, Jalan Parit H. Husin II, Kecamatan Pontianak Tenggara, Kalimantan Barat, dengan waktu penelitian direncanakan pada bulan Juli 2024 hingga selesai. Pemilihan lokasi ini didasari oleh pengalaman peneliti saat melaksanakan program *MBKM Asistensi Mengajar* selama empat bulan, di mana peneliti menemukan subjek yang relevan melalui hasil wawancara pendahuluan dengan guru BK. Prosedur penelitian dilakukan menggunakan metode *descriptive qualitative* dengan bentuk penelitian berupa *case study* yang bertujuan menggambarkan fenomena kecemasan karier peserta didik secara mendalam dan komprehensif. Sumber data penelitian terdiri dari data primer berupa peserta didik yang mengalami kecemasan karier dan data sekunder dari guru BK, wali kelas, serta teman dekat untuk memperoleh informasi pendukung. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan alat bantu seperti panduan wawancara, pedoman observasi, format dokumentasi, serta hasil akademik peserta didik. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan mengikuti tahapan konseling meliputi identifikasi masalah, diagnosis, *prognosis*, *treatment*, serta evaluasi dan tindak lanjut. Model konseling yang digunakan adalah *Rational Emotive Therapy* (RET) dengan teknik *didactic*, *directive*, *confrontation*, dan *homework*, yang bertujuan membantu peserta didik berpikir lebih rasional, memahami potensi diri, serta mampu mengendalikan kecemasan karier mereka menuju arah yang lebih positif dan realistis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian yang berfokus pada hasil studi kasus mengenai *career anxiety* peserta didik di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak, yang dilakukan melalui tahapan *identification*, *diagnosis*, *prognosis*, *treatment*, *evaluation*, dan *follow-up*. Penelitian ini melibatkan beberapa pihak sebagai sumber data utama, yaitu dua peserta didik kelas XII IPS 4 berinisial Z dan A yang dijadikan sebagai *case subjects*, guru bimbingan dan konseling, guru wali kelas, serta teman dekat kedua subjek. Data yang diperoleh bersifat deskriptif dan dianalisis menggunakan kerangka penulisan studi kasus dengan teknik *non-test*. Sebelum pelaksanaan penelitian utama,

peneliti terlebih dahulu melakukan *pre-research* untuk mengidentifikasi permasalahan dan menentukan subjek yang relevan, kemudian menyusun rencana penelitian agar hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Mengingat topik kecemasan karir masih dianggap sensitif di kalangan masyarakat, identitas responden disamarkan dengan menggunakan inisial, namun seluruh data disajikan secara jujur dan sesuai dengan fakta di lapangan. Setelah proses administrasi dan penyusunan instrumen penelitian selesai, peneliti melakukan serangkaian langkah seperti bertemu dengan guru BK untuk membahas masalah *career anxiety* di sekolah, berkonsultasi dengan guru wali kelas, serta melakukan observasi terhadap peserta didik yang menunjukkan gejala kecemasan karir. Dari hasil observasi tersebut, ditetapkan dua subjek utama berinisial Z (subjek kasus I) dan A (subjek kasus II). Selanjutnya, peneliti melaksanakan wawancara mendalam dengan kedua subjek, guru BK, guru wali kelas, serta teman dekat, disertai observasi langsung terhadap perilaku dan perkembangan kedua subjek. Proses ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai dinamika kecemasan karir yang dialami peserta didik serta efektivitas penerapan model *Rational Emotive Therapy (RET)* dalam membantu mengatasi permasalahan tersebut.

Tabel 1. Faktor Internal Penyebab Kecemasan Karir pada Subjek Kasus I dan II

No	Aspek Internal	Subjek Kasus I	Subjek Kasus II	Hasil Analisis Peneliti
1	Kehilangan fokus saat belajar	Sering tidak memperhatikan penjelasan guru karena pikiran teralihkan pada keinginan menjadi pemain bola	Kurang fokus saat belajar karena terlalu khawatir terhadap masa depan akademik dan pilihan jurusan	Kedua subjek menunjukkan gangguan konsentrasi akibat pikiran cemas dan tekanan psikologis
2	Ragu terhadap kemampuan diri	Merasa tidak cukup baik untuk bersaing dalam bidang akademik	Takut mengecewakan orang tua dan gagal di perkuliahan	Rendahnya kepercayaan diri menjadi sumber utama munculnya kecemasan karir
3	Takut tersaingi oleh teman	Merasa cemas saat melihat teman futsal berprestasi	Cemas ketika teman-teman telah menentukan jurusan kuliah	Perasaan kompetitif negatif memunculkan kecemasan sosial dan akademik

Berdasarkan tabel di atas, faktor internal penyebab kecemasan karir pada kedua subjek kasus menunjukkan adanya kesamaan pola, yaitu ketidakmampuan mengontrol fokus dan tekanan emosional yang berasal dari dalam diri sendiri. Subjek kasus I kerap kehilangan fokus dalam pembelajaran karena pikirannya teralihkan pada impian menjadi pemain sepak bola profesional. Hal ini memperlihatkan bahwa subjek lebih memprioritaskan minat non-akademik daripada tanggung jawab akademik, sehingga menimbulkan perasaan bersalah dan cemas akan masa depannya. Kondisi ini sesuai dengan pendapat *Putri et al. (2021)* yang menyatakan bahwa kecemasan ditandai dengan gejala kognitif seperti kekhawatiran dan kesulitan berkonsentrasi. Sementara itu, subjek kasus II juga mengalami penurunan fokus karena terlalu khawatir terhadap pilihan jurusan kuliah, merasa takut salah mengambil keputusan, dan menyesal di kemudian hari. Kedua subjek menunjukkan gejala umum *career anxiety* yang dipengaruhi oleh keraguan terhadap kemampuan diri dan ketidakpastian akan masa depan. Rasa ragu terhadap diri sendiri memperkuat rasa tidak percaya diri, sebagaimana dijelaskan oleh *Wijaya & Kalifia (2023)*, bahwa ketidakpastian dalam menilai potensi diri dapat menimbulkan kecemasan dan mengganggu rasionalitas berpikir. Selain itu, faktor kompetisi sosial memperparah kondisi

psikologis mereka. Subjek I merasa terancam oleh prestasi teman-temannya di tim futsal, sedangkan subjek II merasa tertinggal karena belum menentukan jurusan kuliah. Fenomena ini menunjukkan kecenderungan *self-comparison anxiety* di mana individu merasa cemas akibat membandingkan dirinya dengan orang lain (Sarason dalam Putri dkk, 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor internal kedua subjek tidak hanya berasal dari lemahnya kontrol emosi, tetapi juga dari konstruksi pikiran irasional yang memperkuat rasa tidak berdaya terhadap masa depan karirnya.

Tabel 2. Faktor Eksternal Penyebab Kecemasan Karir pada Subjek Kasus I dan II

No	Aspek Eksternal	Subjek Kasus I	Subjek Kasus II	Hasil Analisis Peneliti
1	Lingkungan keluarga	Orang tua tidak mendukung cita-cita menjadi atlet	Kurangnya dukungan dan arahan keluarga dalam memilih jurusan	Dukungan keluarga yang tidak seimbang memicu kebingungan dan tekanan emosional
2	Pengaruh teman sebaya	Terpengaruh teman futsal yang berprestasi	Terpengaruh teman yang telah menentukan jurusan kuliah	Teman sebaya berperan kuat membentuk arah dan persepsi karir peserta didik
3	Aktivitas padat	Terlalu sering latihan futsal hingga kelelahan	Terlalu banyak les akademik dan kurang waktu istirahat	Jadwal padat memicu stres dan mengurangi kesiapan mental dalam menentukan karir
4	Lingkungan belajar	Materi monoton dan metode guru tidak menarik	Suasana kelas membosankan dan membuat jenuh	Lingkungan belajar yang tidak variatif memperburuk fokus dan meningkatkan kecemasan

Faktor eksternal memiliki pengaruh besar terhadap munculnya kecemasan karir kedua subjek. Pada subjek kasus I, tekanan paling kuat datang dari keluarga yang tidak mendukung keinginannya menjadi pemain sepak bola profesional, karena orang tua mengharuskan dirinya melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Hal ini menimbulkan konflik batin antara aspirasi pribadi dan ekspektasi keluarga, yang menurut *Suarti (2020)* merupakan salah satu pemicu utama kecemasan karir. Sebaliknya, subjek kasus II justru mengalami kecemasan karena kurangnya arahan dari keluarga. Ayahnya yang menjadi *single parent* cenderung membebaskan pilihan anaknya tanpa memberikan bimbingan yang jelas, sehingga menimbulkan kebingungan dalam menentukan jurusan kuliah. Situasi ini menunjukkan bahwa baik tekanan maupun ketiadaan dukungan sama-sama berdampak negatif terhadap kestabilan emosi siswa. Selain keluarga, pengaruh teman sebaya juga berperan penting. Kedua subjek sama-sama menunjukkan kecenderungan mengikuti arus lingkungan sosialnya; subjek I terpengaruh teman futsal, sedangkan subjek II terpengaruh teman sekelas yang sudah memiliki rencana kuliah. Hal ini sesuai dengan teori *Krumboltz (dalam Sari dkk, 2021)*, bahwa interaksi sosial membentuk persepsi individu terhadap karir melalui proses pembelajaran sosial. Faktor eksternal lain yang memperburuk kecemasan adalah aktivitas harian yang padat. Subjek I sering kelelahan karena latihan futsal, sedangkan subjek II terlalu sibuk dengan kegiatan les tambahan. Kondisi tersebut membuat keduanya kekurangan waktu istirahat, memperburuk konsentrasi, dan memicu stres akademik. Terakhir, lingkungan belajar yang monoton dan tidak interaktif memperkuat kejenuhan belajar. Menurut *Aulia (2023)*, lingkungan belajar yang tidak menyenangkan dapat menghambat fokus dan memperbesar potensi munculnya kecemasan akademik. Maka, keseluruhan faktor eksternal ini menunjukkan bahwa tekanan sosial, ekspektasi keluarga, dan

sistem pembelajaran yang tidak mendukung menjadi pemicu utama kecemasan karir pada kedua subjek.

Tabel 3. Dampak Kecemasan Karir terhadap Perilaku dan Prestasi Belajar

No	Dampak Kecemasan Karir	Subjek Kasus I	Subjek Kasus II	Hasil Analisis Peneliti
1	Penurunan motivasi belajar	Kurang aktif di kelas, sering tidak memperhatikan penjelasan guru	Sering merasa malas dan menunda tugas	Kecemasan membuat siswa kehilangan semangat belajar
2	Ketidakstabilan emosi	Mudah gelisah dan merasa iri pada teman satu tim	Cemas berlebihan terhadap hasil akademik	Tekanan emosional menyebabkan kelelahan mental
3	Kesulitan mengambil keputusan karir	Ragu memilih antara kuliah atau menjadi atlet	Bingung menentukan jurusan kuliah	Cemas terhadap masa depan menunda pengambilan keputusan penting
4	Penurunan prestasi akademik	Nilai turun karena kurang fokus belajar	Nilai tidak stabil akibat cemas dan kurang konsentrasi	Dampak langsung dari kecemasan terhadap kinerja akademik siswa

Kecemasan karir yang dialami kedua subjek memberikan dampak signifikan terhadap aspek perilaku, emosi, serta prestasi akademik mereka. Subjek kasus I menunjukkan penurunan motivasi belajar yang jelas terlihat dari kebiasaannya tidak aktif di kelas dan kurang memperhatikan penjelasan guru. Pikiran yang terus terfokus pada cita-cita menjadi atlet membuatnya kehilangan minat terhadap kegiatan akademik. Sementara itu, subjek kasus II cenderung mengalami *academic procrastination* akibat kecemasan terhadap nilai dan masa depan akademiknya, sehingga sering menunda tugas-tugas sekolah. Kondisi ini selaras dengan pendapat *Rahmadani (2023)* bahwa kecemasan tinggi dapat menurunkan motivasi belajar dan kemampuan menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, keduanya juga mengalami ketidakstabilan emosi; subjek I mudah iri terhadap kemampuan teman satu tim futsal, sedangkan subjek II kerap merasa gelisah dan takut gagal. Tekanan emosional semacam ini dapat menimbulkan *emotional exhaustion* yang berdampak pada penurunan fokus dan kelelahan psikologis. Dari aspek pengambilan keputusan karir, keduanya sama-sama menunjukkan keraguan yang kuat. Subjek I bimbang antara menuruti orang tua atau mengikuti passion, sedangkan subjek II takut salah memilih jurusan. Hal ini memperkuat temuan *Aulia (2023)* bahwa kecemasan karir yang tidak terkendali dapat menghambat kemampuan individu mengambil keputusan penting untuk masa depan. Akibat jangka panjangnya adalah penurunan prestasi akademik karena gangguan konsentrasi, motivasi, dan emosi. Dengan demikian, kecemasan karir memiliki efek multidimensi yang tidak hanya memengaruhi psikologis siswa tetapi juga kinerja akademik dan perilaku sosialnya di lingkungan sekolah.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Treatment Konseling Rational Emotive Therapy (RET)

No	Teknik RET	Tujuan	Penerapan pada Subjek Kasus	Hasil yang Dicapai
1	Didaktik	Membantu subjek memahami perbedaan berpikir rasional dan irasional	Subjek I menyadari bahwa menentang orang tua bukan bentuk pemberontakan, melainkan mencari jalan sesuai potensi; Subjek II memahami bahwa	Subjek mulai memahami sumber kecemasannya

			ketakutan gagal adalah pikiran tidak logis	
2	Direktif	Melatih subjek mengubah pikiran negatif menjadi rasional	Subjek I diarahkan untuk fokus menyeimbangkan akademik dan futsal; Subjek II diarahkan untuk mengenali potensi pribadi	Muncul kesadaran dan kontrol diri lebih baik
3	Konfrontasi	Menghadapi pikiran irasional yang memicu kecemasan	Kedua subjek diajak mengkritisi ketakutan dan pikiran tidak logis	Subjek mulai berpikir logis dan realistis
4	Homework	Melatih penerapan pola pikir rasional dalam keseharian	Keduanya diberi tugas refleksi diri dan latihan afirmasi positif	Terjadi perubahan perilaku nyata dan berkelanjutan

Penerapan model konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) terbukti efektif membantu kedua subjek dalam mengatasi kecemasan karir yang mereka alami. Melalui teknik didaktik, konselor mengajarkan perbedaan antara pikiran rasional dan irasional, serta membantu subjek memahami bahwa kecemasan berasal dari cara berpikir yang salah terhadap realitas. Subjek I akhirnya menyadari bahwa impian menjadi pemain sepak bola tidak harus berlawanan dengan pendidikan formal, melainkan dapat dijalankan secara seimbang. Subjek II pun mulai memahami bahwa rasa takut gagal dan tidak mampu hanya berasal dari asumsi negatif terhadap dirinya sendiri. Setelah tahap didaktik, teknik direktif digunakan untuk mengarahkan subjek agar dapat mengganti pikiran irasional dengan keyakinan yang lebih logis dan konstruktif. Konselor memberikan instruksi konkret untuk fokus pada kelebihan diri dan membangun jadwal belajar yang teratur. Selanjutnya, teknik konfrontasi dilakukan dengan tujuan agar subjek berani menghadapi pikiran negatif yang menjadi sumber kecemasan. Proses ini menumbuhkan keberanian dan kesadaran diri, sesuai dengan teori *Albert Ellis* bahwa perubahan perilaku dimulai dari restrukturisasi kognitif terhadap pikiran irasional. Tahap terakhir, yaitu teknik *homework*, mendorong subjek menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari melalui tugas refleksi diri dan latihan afirmasi positif. Hasilnya, kedua subjek menunjukkan perkembangan yang signifikan; mereka menjadi lebih fokus dalam belajar, mampu berpikir rasional terhadap pilihan karir, dan memiliki sikap optimis dalam menghadapi masa depan. Dengan demikian, penerapan *Rational Emotive Therapy* (RET) tidak hanya membantu mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga memperkuat kemampuan adaptif peserta didik untuk berpikir positif dan mengambil keputusan karir dengan lebih percaya diri dan realistis.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa faktor penyebab utama kecemasan karir peserta didik terbagi menjadi dua kategori besar, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang bersumber dari lingkungan luar seperti keluarga, teman sebaya, dan kondisi sekolah. Faktor internal mencakup kehilangan fokus selama proses pembelajaran, keraguan terhadap kemampuan diri, dan ketakutan untuk tersaingi oleh teman. Subjek kasus sering kehilangan konsentrasi saat mendengarkan penjelasan guru karena pikiran yang terus diganggu oleh kecemasan dan kekhawatiran akan masa depan. Hal ini sejalan dengan pandangan *Putri et al.* (2021) bahwa kecemasan dapat memunculkan gejala kognitif berupa kekhawatiran berlebih, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan pikiran. *Karamoy et al.* (2023) juga menegaskan bahwa kecemasan akademik dapat menjadi hambatan serius dalam proses belajar sekaligus memengaruhi kemampuan siswa dalam merencanakan karir. Ketika individu memiliki keyakinan negatif terhadap dirinya sendiri, efikasi diri menurun dan berdampak

langsung pada pilihan karir yang diambil. Subjek kasus juga menunjukkan rasa ragu terhadap potensi diri, takut gagal, dan khawatir mengecewakan orang tua, sesuai dengan pendapat *Ghufron et al.* (2012) yang menjelaskan bahwa kecemasan muncul ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang penuh ketidakpastian dan meragukan kemampuan diri. *Wijaya & Kalifia* (2023) menambahkan bahwa rasa cemas pada peserta didik juga terkait dengan hilangnya kepercayaan diri, ketidakpastian masa depan, serta konflik batin yang belum terselesaikan. Selain itu, rasa takut tersaingi oleh teman sebaya juga menjadi pemicu kecemasan, di mana individu merasa terancam oleh keberhasilan orang lain, seperti dijelaskan oleh *Sarason et al.* (dalam *Putri et al.*, 2021), bahwa individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan sosial dan kompetitif.

Sementara itu, faktor eksternal juga berperan penting dalam menumbuhkan kecemasan karir pada subjek kasus. Lingkungan keluarga yang tidak memberikan dukungan memadai, baik yang terlalu menekan maupun yang justru terlalu bebas, memunculkan kebingungan dan ketegangan emosional. Subjek kasus pertama mendapat tekanan kuat dari orang tua yang menuntutnya melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, sementara ia sendiri bercita-cita menjadi pemain sepak bola *internasional*. Sebaliknya, subjek kasus kedua menghadapi kondisi berbeda karena ayahnya yang merupakan *single parent* cenderung tidak memberikan arahan karir yang jelas sehingga membuatnya kehilangan pegangan. Kondisi ini sejalan dengan pendapat *Suarti* (2020) yang menyatakan bahwa ekspektasi orang tua dan kurangnya dukungan keluarga merupakan faktor signifikan penyebab kecemasan karir. *Mallet et al.* (dalam *Nalbantoglu Yilmaz & Cetin Gunduz*, 2018) juga menegaskan bahwa kecemasan karir sering kali berakar dari ketakutan akan mengecewakan keluarga dan kehilangan hubungan sosial akibat tekanan akademis maupun profesional. Tekanan sosial lain datang dari teman sebaya yang memberikan pengaruh besar terhadap pembentukan persepsi karir. Subjek kasus pertama sangat terpengaruh oleh teman-teman satu tim futsalnya, sehingga lebih fokus mengejar prestasi olahraga dibanding akademik, sedangkan subjek kasus kedua merasa cemas karena hampir semua temannya telah memiliki rencana karir yang jelas sementara dirinya masih bingung menentukan jurusan kuliah. Hal ini sejalan dengan teori *Krumboltz* (dalam *Sari et al.*, 2021) yang menjelaskan bahwa pilihan karir individu sangat dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan lingkungan sekitar.

Selain itu, padatnya aktivitas di luar jam sekolah juga menjadi salah satu pemicu kecemasan. Subjek kasus pertama menghabiskan sebagian besar waktunya untuk latihan futsal, sementara subjek kasus kedua disibukkan dengan kegiatan les tambahan, keduanya mengalami kelelahan fisik dan mental yang berdampak pada penurunan fokus belajar. Menurut *Rahmadani* (2023), kecemasan karir sering muncul ketika individu tidak mampu mengambil keputusan yang tepat akibat tekanan internal dan eksternal. *Putri et al.* (2021) juga menambahkan bahwa kecemasan sering disertai gejala fisik seperti lemas dan sakit kepala, sementara *Dacey & Fiore* menjelaskan bahwa gejala psikologis seperti ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran berlebih merupakan tanda umum kecemasan kronis. Lebih jauh, materi pelajaran yang disampaikan secara monoton turut memperburuk keadaan. Kedua subjek merasa bosan dan kehilangan motivasi belajar karena metode pengajaran yang tidak menarik. Hal ini senada dengan pendapat *Suarti* (2020) yang menyebutkan bahwa lingkungan belajar yang tidak kondusif dan gaya mengajar yang kaku dapat memicu kecemasan akademik sekaligus menurunkan minat belajar siswa.

Adapun perbedaan faktor penyebab kecemasan karir pada masing-masing subjek cukup signifikan. Subjek kasus pertama mengalami tekanan kuat dari keluarga dan pengaruh teman sebaya yang membuatnya kehilangan fokus terhadap akademik, sementara subjek kasus kedua mengalami kebingungan karena kurangnya arahan dan ketidakmampuan mengenali potensi diri. Kedua subjek menunjukkan gejala umum seperti ketakutan akan masa depan, rendahnya kepercayaan diri, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Akibat dari

kecemasan ini, muncul berbagai dampak negatif yang memengaruhi perilaku, prestasi, dan kesejahteraan psikologis mereka. Subjek kasus pertama kerap merasa takut gagal meraih cita-cita, mudah iri terhadap teman satu tim futsal, memaksakan diri berlatih meski lelah, dan menunjukkan perilaku egois serta penarikan diri sosial. Ia jarang bertanya saat proses pembelajaran, malas mencatat materi, dan lebih memprioritaskan futsal dibanding belajar. Sementara subjek kasus kedua lebih sering merasa khawatir tertinggal dari teman-teman yang sudah menentukan jurusan kuliah, cemas terhadap nilai yang rendah, serta memaksakan diri belajar tanpa istirahat cukup. Temuan ini sesuai dengan *Rahmadani (2023)* yang menjelaskan bahwa kecemasan karir menimbulkan tekanan emosional dan ketakutan menetapkan masa depan. *Aulia (2023)* juga menegaskan bahwa tingginya tingkat kecemasan karir dapat mengurangi motivasi belajar, memengaruhi pengambilan keputusan, serta menurunkan produktivitas akademik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menerapkan model konseling *Rational Emotive Therapy (RET)* yang berfokus pada perubahan pola pikir irasional menjadi rasional melalui berbagai teknik seperti *didactic*, *directive*, *confrontation*, dan *homework*. Pendekatan ini membantu subjek memahami sumber kecemasan dan membentuk pola pikir yang lebih logis dan positif. Sejalan dengan *Marpaung (2016)*, tujuan utama *RET* adalah memperbaiki cara berpikir dan keyakinan irasional agar individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencapai kebahagiaan. *Surya (dalam Marpaung, 2016)* serta *Willis (2014)* juga menegaskan bahwa *RET* bertujuan mengubah persepsi, keyakinan, dan pandangan yang tidak realistis menjadi rasional dan adaptif sehingga individu mampu mengembangkan diri secara optimal. Pada subjek kasus pertama, teknik *didactic* digunakan untuk mengajarkan cara berpikir rasional serta mengenali akar pikiran tidak logis yang bersumber dari tekanan orang tua, sementara teknik *directive* diterapkan agar subjek mampu meninggalkan pikiran irasional yang menyebabkan kehilangan fokus belajar. Teknik *confrontation* digunakan untuk membantu subjek menghadapi ketakutan terhadap masa depan karir, dan *homework* diberikan agar subjek secara aktif melatih pola pikir rasional di luar sesi konseling.

Pada subjek kasus kedua, penerapan teknik *RET* dilakukan dengan tujuan yang sama, namun fokusnya berbeda pada aspek pengambilan keputusan karir. Teknik *didactic* membantu subjek memahami bahwa ketakutan gagal adalah hasil dari pikiran negatif yang tidak realistis, sedangkan teknik *directive* diarahkan untuk menumbuhkan keyakinan terhadap potensi diri. Teknik *confrontation* digunakan untuk melatih keberanian menghadapi rasa cemas karena merasa tertinggal dari teman, dan teknik *homework* diberikan agar subjek terus berlatih menerapkan pola pikir rasional dalam kehidupan sehari-hari. Melalui tahapan konseling tersebut, kedua subjek menunjukkan perubahan signifikan: mereka mulai memahami penyebab kecemasan, berpikir lebih positif, dan mampu mengendalikan emosi dengan lebih baik. Secara bertahap, mereka juga menjadi lebih fokus saat belajar, aktif dalam kelas, serta mulai menata kembali arah karir sesuai minat dan kemampuan. Dengan demikian, penerapan model *Rational Emotive Therapy (RET)* terbukti efektif dalam membantu peserta didik mengatasi *career anxiety*, membangun kepercayaan diri, dan menumbuhkan pola pikir yang rasional dalam merencanakan masa depan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan berbagai bentuk bantuan kepada *subjek kasus I* dan *subjek kasus II* yang merupakan peserta didik aktif di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak, dapat disimpulkan bahwa keduanya mengalami perubahan positif terhadap tingkat *kecemasan karir* yang sebelumnya dirasakan. Pada *subjek kasus I*, kecemasan karir dipicu oleh faktor internal berupa kesulitan dalam memusatkan perhatian saat proses pembelajaran berlangsung serta kecenderungan untuk lebih memprioritaskan minat di bidang *non-akademik* seperti olahraga sepak bola dibandingkan prestasi akademik. Dari sisi faktor eksternal, lingkungan keluarga yang

kaku, komunikasi yang kurang terbuka, serta tekanan dari orang tua untuk melanjutkan kuliah menjadi pemicu utama munculnya kebingungan dan ketakutan karena keinginannya menjadi pemain sepak bola *internasional* tidak sejalan dengan harapan keluarga. Lingkungan sekolah pun turut memperburuk kondisi tersebut karena metode pengajaran guru yang monoton membuatnya mudah bosan dan kehilangan fokus. Dampak dari kecemasan karir ini membuat subjek sering merasa takut gagal, iri terhadap teman satu tim *futsal*, tidak percaya diri, malas belajar, dan hanya fokus pada latihan. Sementara itu, pada *subjek kasus II*, faktor internal yang memicu kecemasan karir adalah ketidakmampuan dalam menentukan jurusan kuliah yang sesuai dengan minat dan bakat, sehingga timbul rasa takut akan membuat pilihan yang salah dan mengecewakan diri sendiri maupun orang tua. Dari sisi eksternal, kondisi keluarga yang terdiri dari ayah sebagai *single parent* membuat subjek tidak memiliki arahan yang jelas dalam menentukan pilihan karir, sementara lingkungan sekolah memperkuat kecemasan karena teman-teman sebayanya sudah memiliki rencana karir yang matang. Akibatnya, subjek sering merasa tertinggal, tidak percaya diri, cemas terhadap nilai akademik, dan memaksakan diri untuk terus belajar. Bantuan yang diberikan kepada kedua subjek menggunakan model konseling *Rational Emotive Therapy (RET)* dengan teknik *didactic, directive, confrontation*, serta *homework* untuk membantu mereka berpikir lebih rasional, mengendalikan emosi, dan mengurangi kecemasan karir yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, A. M., Rahayu, D., & Prastika, D. N. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Therapy (CT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*. 12(2), 41-50. Diunduh di <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/6403>
- Ariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60-69. Diunduh di <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/8164>
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asri, R., Yusuf, A. M., & Afdal, A. (2021). Peningkatan Kematangan Karir Siswa dengan Teori Holland. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 6(2), 121-132. Diunduh di: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=teori+karir&btnG=
- Asrori, M. (2022). *Bahan Ajar Model-model Konseling*. Pontianak: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1-9. Diunduh di: <https://jurnal.itscience.org/index.php/jpsk/article/view/1951/2169>
- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1-9. Diunduh di: <https://jurnal.itscience.org/index.php/jpsk/article/view/1951>
- Aulia, S. (2023). Pentingnya Bimbingan Konseling dalam Meminimalisir Kecemasan Akademik pada Siswa. *Makalah academica* [tidak dipublikasikan], Jakarta Universitas Muhammadiyah Prof. Dr Hamka.
- Chantara, S., Koul, R., & Kaewkuekool, S. (2010). Career Aspirations, Goal Orientation, and Classroom Anxiety. *Communication and Management in Technological Innovation & Academic Globalization*, 133-146. Diunduh di <https://typeset.io/papers/does-shift-and-persist-strategy-buffer-career-choice-anxiety-1cxzvti0>

- Hale, W. R., & Warren, M. J. ((2016). Fostering Non-Cognitive Development of Underrepresented Students Through Rational Emotive Behavior Therapy: Recommendations for School Counselor Practice. *The Profesional Counselor*, 6 (1), 89-106. DOI : 10.152/JW.6.1.89
- Heiriyah, A., & Aminah. (2022). Efektivitas Teknik Desentisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and psychotherapy*, 4(2), 295-296. Diunduh di <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Hidayat Taufik. (2019, Agustus). *Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian*. Researchgate. Diunduh di https://www.researchgate.net/publication/335227300_pembahasan_studi_kasus_sebagai_bagian_metodologi_penelitian
- Hidayat, T., & Purwokerto, U. M. (2019). Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian. *Jurnal Study Kasus*, 3(1), 1-13. Diunduh di: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=studi+kasus+&btnG=
- Karamoy, Y. K., Letisia, M., & Mutakin, F. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI SMK Madinatul Ulum. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 187-194. Diunduh di: [https:// ojs.uniska-bjm. ac. id/ index. php/ AN-NUR/ article/view/12116/5658](https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/12116/5658)
- Kleine, A. K., Schmitt, A., & Keller, A. C. (2023). Career Planning and Self-Efficacy as Predictors of Students' Career-Related Worry: Direct and Mediated Pathways. *Journal of Career Development*, 50(1), 185-199. Diunduh di <https://typeset.io/papers/career-planning-and-self-efficacy-as-predictors-of-students-lirh1zme>
- MA, Ridlo Ubaid. (2023). *Metode Penelitian Studi Kasus: Teori dan Praktik*. Jakarta: Publica Indonesia Utama.
- Maghfiroh, F. F., & Dewi, T. K. (2023). Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 2(1), 23-38. Diunduh di [https:// publish. ojs-indonesia. com/ index.php/SIKONTAN/article/view/1122](https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN/article/view/1122)
- Maulana, R., & Fauzi, S. A. (2019). Penerapan Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Karier. *Fokus Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 2(2), 57-64. Diunduh di <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/4248>
- Mirah, F. F. E., & Indianti, W. (2018). Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 74-89. Diunduh di: [https:// ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/11947/7200](https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/11947/7200)
- Nalbantoglu Yilmaz, F., & Cetin Gunduz, H. (2018). Career Indecision and Career Anxiety in High School Students: An Investigation through Structural Equation Modelling. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(78), 1-20. DOI : 10.14689/ejer.2018.78.2
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Medan: CV. Harfa Creative
- Nejati, M., Farsi, A., Moteshareie, E., Miller, A., & Turner, M. J. (2024). The effects of rational emotive behaviour therapy on performance under pressure in adolescent soccer athletes: A randomised control design. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 123-140. DOI : 10.1080/1612197X.2022.2152852
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Konferensi Pendidikan Nasional, 3(2), 46-59. Diunduh di https://ejournal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2789
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). *Metode penelitian kualitatif*. Solo: Cakra Books.

- Nur, E. W. (2022). Bimbingan dan Konseling Karir Berdiferensiasi dalam Kurikulum Merdeka Belajar (Studi Kasus pada Siswa Kelas XII SMAN 6 Sidrap). *Jurnal Guru Dikmen dan Dikus*, 6(1), 1-17. Diunduh di <http://jgdd.kemdikbud.go.id/index.php/jgdd>
- Pujaastawa G.D.E Bagus Ida. (2016). *Teknik Wawancara dan Observasi Untuk Pengumpulan Bahan Informasi* [Skripsi]. Diperoleh dari https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/8fe233c13f4addf4cee15c68d038aeb7.pdf
- Putri, D. R., & Prihwanto, P. (2021). Pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *SENRIABDI*, 1 (1),19-36. Diunduh di <https://jurnal.usahid solo.ac.id/index.php/SENRIABDI/article/view/835>
- Putri, I. E., Yusuf, A. M., & Afdal, A. (2021). Perspektif Teori Holland dalam Pemilihan Karir Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1669-1675. Diunduh di: <https://www.edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/591/pdf>
- Putri, S. D., Yusuf, M., & Afdal, A. (2021). Pendekatan Trait and Factor dalam Mengatasi Kecemasan Karir Siswa SMA. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1513-1520. Diunduh di <https://www.edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/590>
- Rahardjo, M. (2017). Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 31(1), 1-35. Diunduh di: <http://repository.uin-malang.ac.id/1104/>
- Rahmadani, N., Hidayat, D. R., & Karlina, H. (2023). Pengaruh Eksplorasi Karir (Career Exploration) dan Dukungan Sosial Orang tua (Parental Social Support) Terhadap Kecemasan Karir (Career Anxiety) Siswa SMA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 190-198. Diunduh di: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/12599>
- Ramadani, D., Fachrurrazi, M., & Hidayat, D. R. (2020). Adaptabilitas karir dalam Perspektif Teori Perkembangan Karir mark l. Savickas. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(1). Diunduh di: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/27362/16408>
- Riadi Muchlisin. (2023). *Rational Emotive Therapy (RET)*. Kajian Pustaka. Diunduh di <https://www.kajianpustaka.com/2023/11/rational-emotive-behavior-therapy-rebt.html>
- Sari, A. K., Yusuf, A. M., Iswari, M., & Afdal, A. (2021). Analisis Teori Karir Krumboltz: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1). Diunduh di: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/33429/pdf>
- Soendari, T. (2012). *Metode Penelitian Deskriptif*. Metode Penelitian Deskriptif (h. 17-75). Bandung: UPI Stuss.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Swadi, M. P., Karnati, N., Ahmad Andry, B., & Adab, P. (2023). Studi Kasus Desain dan Metode Robert K. Yin. *Penerbit Adab*. Diunduh di: <https://books.google.co.id>
- Tamamiyah, L. (2023). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(8), 804-812. Diunduh di: <https://japendi.publikasiindonesia.id/index.php/japendi/article/view/2662>
- Tamara, R. (2021). Kecemasan Karir Siswa SMA Kelas 11 dan 12 di Jakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta*. Diunduh di : <http://repository.unj.ac.id/17916/>
- Thaborni Gamal (2022, 27 April). *Metode Penelitian Deskriptif: Pengertian, Langkah & Macam*. Serupa.id. Diunduh di <https://serupa.id/metode-penelitian-deskriptif/>

- Trisnowati, E. (2016). Program Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Orientasi Karir Remaja. *Sosial Horizon Jurnal Pendidikan Sosial*, 3(1), 41-53. Diunduh di <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/sosial/article/view/265>
- Voltan Acar, N., & Şahin, E. S. (2019). Rational emotive behavior therapy from a new perspective. *Journal of Human Sciences*, 16(4), 894-906. DOI : 10.14687/jhs.v16i4.5821
- Wijaya, N. S. B., & Kalifia, A. D. (2023). Mengenal Arti Pentingnya Kecemasan. *Tarbiyatul Ilmu Jurnal Kajian Pendidikan*, 1(2), 49-59. Diunduh di <https://btqur.or.id/index.php/home/article/view/17>
- Willis, Sofyan. (2014). *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yona, S. (2006). Penyusunan studi kasus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 76-80. Diunduh di: https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/177/pdf_85