

## ANALISIS FAKTOR YANG MELATARBELAKANGI KECEMASAN KARIER (STUDI KASUS SISWA SMA ISLAM ATHIRAH 1 MAKASSAR)

Andini Resky Mulyani<sup>1\*</sup>, Abdullah Sinring<sup>2</sup>, Muhammad Amirullah<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Makassar<sup>1\*,2,3</sup>

\*) Corresponding author, e-mail : [andiniresky29@gmail.com](mailto:andiniresky29@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [abdullah.sinring@unm.ac.id](mailto:abdullah.sinring@unm.ac.id)<sup>2</sup>,  
[amirullah14@unm.ac.id](mailto:amirullah14@unm.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRACT

The transition to higher education often triggers career anxiety, which hinders students' career decision-making. This study aims to analyze the factors underlying career anxiety in a 12th-grade student with the initials AT at SMA Islam Athirah 1 Makassar. The study used a qualitative approach with an instrumental case study method. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation using source triangulation techniques involving guidance counselors, homeroom teachers, and parents. Data analysis included data reduction, presentation, and conclusion drawing. The findings indicate that career anxiety is triggered by the interaction between internal factors in the form of cognitive distortions and low self-efficacy, and external factors dominated by pressure from parental expectations that are not aligned with personal interests and the influence of the social environment. This study confirms that career anxiety is not simply a matter of personal doubt, but rather the result of social pressure. The scientific contribution of this study lies in identifying patterns of cognitive distortions in AT students, which can serve as a basis for guidance counselors to design more adaptive and sustainable cognitive-based career guidance interventions.

### Keywords

career anxiety, high school students, case study, career decision making

### ABSTRAK

Masa transisi menuju pendidikan tinggi seringkali memicu fenomena *career anxiety* yang menghambat pengambilan keputusan karier siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor melatarbelakangi kecemasan karier pada seorang siswa berinisial AT kelas XII di SMA Islam Athirah 1 Makassar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus instrumental. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi dengan teknik triangulasi sumber melibatkan guru BK, wali kelas, serta orang tua. Analisis data mencakup reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Temuan menunjukkan bahwa kecemasan karier dipicu oleh interaksi antara faktor internal berupa distorsi kognitif dan rendahnya efikasi diri, serta faktor eksternal didominasi oleh tekanan ekspektasi orang tua yang tidak selaras dengan minat pribadi serta pengaruh lingkungan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan karier bukan sekedar masalah keraguan pribadi, melainkan hasil dari tekanan sosial. Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada identifikasi pola distorsi kognitif pada siswa AT, yang dapat menjadi landasan bagi guru BK untuk merancang intervensi bimbingan karier berbasis kognitif yang lebih adaptif dan berkelanjutan.

### Kata Kunci

kecemasan karier, siswa SMA, studi kasus, pengampilan keputusan karier

**Cara mengutip:** Mulyani, A. R., Sinring, A., & Amirullah, M. (2026). Analisis Faktor Yang Melatarbelakangi Kecemasan Karier (Studi Kasus Siswa SMA Islam Athirah 1 Makassar). *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 13(1), 14-28. <https://doi.org/10.29407/nor.v13i1.28213>

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan karier merupakan fenomena umum yang terjadi di lingkungan pendidikan. Secara umum, kecemasan dalam menghadapi karier muncul sebagai bentuk reaksi berupa rasa takut, cemas, dan gelisah terhadap kemungkinan buruk yang mungkin terjadi di masa depan, meskipun hal itu belum tentu terjadi. Fenomena kecemasan karier pada siswa dikonseptualisasikan sebagai fenomena yang mencakup afeksi negatif, respons somatik, serta distorsi kognitif yang bermanifestasi saat individu berhadapan dengan situasi terkait masa depan kariernya (Atikah et al., 2023). Siswa yang memiliki kecemasan karier yang tinggi menunjukkan perasaan takut terhadap masa depan, rendahnya pengetahuan terhadap diri dan bimbingan karier, serta adanya tekanan dari orang tua (Pisarik et al., 2017).

Tingkat kecemasan karier yang tinggi masih banyak dialami oleh siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hazla et al., (2024) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan karier yang dialami siswa secara umum berada pada tingkatan kategori sedang yang ditandai dengan perasaan cemas atau khawatir terhadap pilihan karier dan kebingungan dalam menentukan langkah-langkah yang harus diambil untuk mencapai tujuan karier. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mariah et al., (2020) menunjukkan bahwa kecemasan terhadap karier merupakan hal yang nyata dialami oleh siswa-siswi SMA dan berada pada kategori tinggi yang ditandai dengan perasaan gelisah dan khawatir dalam menentukan masa depan akibat ketakutan gagal, kekecewaan atas usaha di masa lalu, penilaian dan pandangan negatif terhadap kemampuan diri, dan orientasi diri yang pesimis sehingga menimbulkan keraguan dan kebingungan dalam memilih jalur karier yang sesuai.

Terdapat berbagai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pilihan karier siswa. Menurut Utami (2024) Faktor-faktor yang memengaruhi pilihan karier siswa meliputi faktor eksternal dan internal oleh beberapa indikator seperti (1) latar belakang sosial ekonomi dan status; (2) pengalaman masa lalu; (3) keinginan untuk membuktikan kemampuan kepada orang tua; (4) perbedaan gender; (5) kecerdasan dan bakat khusus; (6) minat terhadap karier; dan (7) kepribadian. Menurut Mirah & Indianti (2018) kelekatan rasa aman orang tua dengan adanya dukungan emosional juga mempengaruhi kejelasan tujuan dan keyakinan terhadap pilihan karier siswa. Menurut Marshela et al., (2025) bahwa tekanan sosial dan tuntutan keluarga, terutama orang tua juga mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengambil keputusan karier.

Siswa SMA Islam Athirah 1 Makassar menunjukkan kematangan perencanaan karier yang memadai. Meski kesiapan dalam merancang masa depan sudah terlihat, efikasi siswa masih perlu ditingkatkan pada dimensi eksplorasi karier dan wawasan menalam mengenai dinamika dunia kerja (Gafur et al., 2025). Dari kegiatan peneliti mengikuti MBKM selama 3 bulan di lapangan, peneliti menemukan terdapat siswa AT yang terindikasi mengalami kecemasan karier ditandai dengan rasa khawatir, takut gagal, gelisah, dan ragu dalam menentukan serta merencanakan masa depan karier. Peneliti melakukan wawancara langsung dengan Guru BK selaku koordinator BK tentang problem karier siswa seperti kecemasan karier yang dialami oleh siswa di SMA Islam Athirah 1 Makassar. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh informasi bahwa kecemasan karier banyak dialami oleh siswa kelas XII seperti sulit

konsentrasi, kebingungan dalam menentukan karier, khawatir, takut dan gelisah terhadap masa depan.

Berkenaan dengan masalah tersebut, peneliti menemukan di SMA Islam Athirah 1 Makassar adanya kasus seorang siswa kelas XII beinsial AT yang berasal dari keluarga cemara, aktif dalam organisasi, memperoleh banyak prestasi, dan diandalkan oleh guru serta teman-teman di kelas, ternyata mengalami kecemasan karier karena adanya perasaan terbebani oleh ekspektasi orang tua dan ketakutan gagal. Hal ini diperkuat oleh data awal dari salah satu guru BK di SMA Islam 1 Makassar yang memperlihatkan profil dan biodata AT dan menyatakan siswa tersebut mempersiapkan dirinya dengan baik seperti mengikuti bimbingan belajar, rajin mengerjakan latihan soal bahkan dibuktikan dengan pencapaian akademik yang baik tetapi hal tersebut tidak mereduksi kecemasan karier yang dialami sehingga mengakibatkan keraguan terhadap kemampuan diri yang dimiliki.

Berbagai penelitian sebelumnya terbukti kecemasan karier menjadi isu signifikan dan memerlukan perhatian khusus di dunia pendidikan. Sebagian besar penelitian sebelumnya menitikberatkan pada efektivitas metode konseling tanpa mengkaji secara komprehensif faktor-faktor penyebab kecemasan karier yang bersifat kontekstual dan personal, terutama terkait dengan tekanan sosial, ekspektasi orang tua, serta distorsi kognitif yang dialami siswa secara individual. Dengan demikian, terdapat gap penelitian dalam hal eksplorasi faktor yang melatarbelakangi kecemasan karier siswa AT berprestasi di SMA Islam Athirah 1 Makassar. Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menggali lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan karier yang sesuai dengan konteks dan karakteristik siswa di sekolah tersebut.

Hasil wawancara dengan subjek menjelaskan bahwa siswa AT memiliki motivasi yang kuat untuk melanjutkan studi ke jurusan kedokteran karena dianggap sebagai sebuah keharusan, baik oleh dirinya maupun tuntutan dari orang tua. AT sudah melakukan berbagai persiapan, seperti mengikuti bimbingan belajar, rajin mengerjakan latihan soal, serta menunjukkan prestasi akademik. Namun, di balik itu AT merasakan beban yang besar akibat ekspektasi orang tua dan muncul keraguan terhadap kemampuan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun secara akademik AT tergolong siap dan berprestasi, secara psikologis ia mengalami kecemasan karier berupa tekanan, ketakutan, dan kurangnya keyakinan diri dalam menghadapi masa depan.

Selain itu, dari hasil wawancara observasi lanjutan yang dilakukan peneliti diketahui bahwa siswa AT mengalami kecemasan karier yang muncul dalam bentuk rasa ragu terhadap kemampuan diri, takut mengambil keputusan, serta ketergantungan pada pendapat orang lain. Kekhawatiran terbesar yang dirasakan adalah apabila gagal masuk jurusan kedokteran, orang tua akan kecewa. Pikiran-pikiran seperti "apakah saya mampu menyelesaikan pendidikan tepat waktu?" dan "apakah saya sanggup menjalankan studi di pendiidkan kedokteran?" semakin memperkuat perasaan tidak percaya diri dan rendahnya efikasi diri yang dimiliki meskipun berbagai usaha telah dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek AT, peneliti menemukan bahwa terdapat gejala-gejala kecemasan karier berupa perasaan takut gagal, rendahnya rasa percaya diri, perasaan terbebani oleh ekspektasi orang tua. Hasil penelitian oleh Khoirunnisa & Lestari (2024) menyatakan bahwa dari beberapa gejala kecemasan karier tersebut, pada umumnya ditunjukkan oleh individu yang mendapatkan tekanan dari lingkungan, khususnya orang tua. Menurut Hariyanto et al., (2024) mengemukakan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam memberikan saran, rekomendasi, bahkan menentukan jurusan yang dipilih, sementara ekspektasi mereka terhadap masa depan anak juga menjadi faktor utama yang membentuk keputusan karier siswa.

Kecemasan karier yang tinggi dapat mengakibatkan dampak negatif pada pengambilan keputusan karier. Kecemasan karier dapat mempengaruhi kemampuan adaptasi karier dan tingkat optimisme siswa selama masa transisi penting dalam pengambilan keputusan karier (Söner, 2025). Kecemasan karier jika tidak diselesaikan akan berdampak pada penurunan prestasi akademik dan membuat siswa merasa takut, khawatir, dan bingung dalam menentukan pilihan jurusan atau pekerjaan (Boo et al., 2022). Kecemasan karier sangat memengaruhi kemampuan pengambilan keputusan karier, sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami, semakin besar pula peluang terjadinya keraguan dan ketidaktepatan dalam mengambil keputusan (Setiawan & Musslifah, 2023).

Berkaitan dengan masalah tersebut, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menjelaskan interkasi antara faktor internal dan eksternal yang melatarbelakangi kecemasan karier pada siswa AT di SMA Islam Athirah 1 Makassar. Fokus utama penelitian ini terletak pada bagaimana distorsi kognitif personal bersinggungan dengan tekanan ekspektasi keluarga serta lingkungan sosial. Urgensi penelitian ini didasarkan pada risiko kecemasan yang dapat menghambat perkembangan psikologis dan akurasi pengambilan keputusan karier siswa. Dengan membedah interkasi tersebut, hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan strategis bagi guru BK untuk merancang intervensi yang tidak hanya menyentuh aspek emosional individu, tetapi juga mempertimbangkan konteks sosiokultural siswa.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif karena ingin menggali atau memahami fenomena secara mendalam melalui sudut pandang subjek penelitian. Metode yang digunakan adalah studi kasus intrumental. Peneliti menggunakan metode jenis studi kasus intrumental karena ingin menggunakan kasus AT sebagai instrumen untuk memahami fenomena kecemasan karier secara lebih luas dalam konteks pendidikan menengah.

Peneliti berfungsi sebagai instrumen utama dalam pengumpulan dan analisis data di lapangan, hal ini tidak berarti bahwa penggunaan alat tidak diperbolehkan jika diperlukan. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen kunci yang terlibat dalam proses pengumpulan, analisis, dan penafsiran data (Sutikno, 2022). Peneliti dituntut memiliki karakteristik tertentu, seperti responsif, mampu beradaptasi, menjaga integritas, berlandaskan

pada pengembangan pengetahuan, serta mampu merespons data dengan cepat (Pugu et al., 2024). Di lapangan, peneliti melakukan wawancara bersama informan utama sebanyak 2 hingga 3 kali. Sesi pertama untuk membangun *rapport* dan data dasar, sesi kedua untuk pendalaman masalah, dan sesi ketiga untuk observasi atau *member check*. Jumlah wawancara dilakukan hingga mencapai saturasi data atau titik dimana informasi mulai berulang dan tidak ada temuan baru. Setiap sesi wawancara berlangsung selama 45 hingga 60 menit. Pencatatan data diperoleh dalam dua bentuk utama yaitu transkrip verbatim dan catatan lapangan.

Tempat penelitian ini yaitu di SMA Islam Athirah 1 Makassar yang berlokasi di Jalan Kajaolalido Nomor 22, Kota Makassar. Pemilihan lokasi ini berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada saat melaksanakan kegiatan MBKM dan utamanya yaitu terdapat siswa yang mengalami kecemasan karier. Subjek penelitian dalam hal ini adalah siswa insial (AT) sebagai data primer dan guru BK (MS), orang tua (SM), dan wali kelas (AH) sebagai data sekunder. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi yang melibatkan siswa, guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta orang tua, sehingga memungkinkan terjadinya triangulasi sumber dan teknik.

Analisis data dilakukan secara bertahap melalui proses reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan, sebagaimana dikemukakan oleh Miles dan Huberman, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat menggambarkan secara sistematis faktor internal dan eksternal yang melatarbelakangi munculnya kecemasan karier pada siswa (Saleh, 2017). Penelitian ini berfokus pada identifikasi metode untuk memastikan validitas data dalam penelitian kualitatif, salah satunya adalah triangulasi. Triangulasi sumber dengan melakukan wawancara terhadap informan utama yaitu siswa AT. Selanjutnya wawancara yang dilakukan dengan guru BK, wali kelas, dan orang tua. Peneliti melakukan triangulasi teknik dengan menggunakan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk mendapatkan data yang sama.

## **HASIL**

Kecemasan karier tidak muncul secara spontan, melainkan banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan karier pada subjek AT yaitu sebagai berikut.

### **Persepsi Keterbatasan Keterbatasan Kemampuan Diri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan karier pada subjek berakar pada adanya dikotomi antara pencapaian objektif dan persepsi subjektif. adanya persepsi keterbatasan kemampuan diri. Meskipun secara objektif subjek memiliki prestasi akademik yang baik, namun secara subjektif ia mengalami distorsi persepsi yang membuatnya cenderung meragukan kemampuannya. Hal ini terlihat dari pernyataan subjek :

*“biasa juga saya ndak yakin dengan kemampuanku walaupun rajinja kerja soal latihan dan banyak prestasi saya raih”*

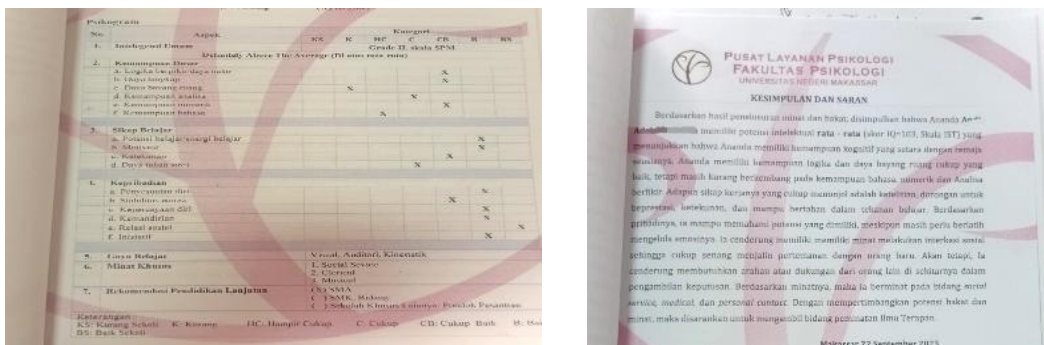
Pernyataan tersebut diperkuat oleh wali kelas yang menyatakan bahwa subjek masih meragukan kemampuan dirinya meskipun berada pada kategori siswa berprestasi yang menyatakan :

*“AT itu masih ragu terhadap kemampuannya padahal bagi orang lain itu sudah luar biasa sekali”*

Penguatan temuan data juga diperoleh dari hasil wawancara dengan MS selaku guru BK yang menyatakan bahwa:

*“...dari hasil assesment bakat minatnya itu sebenarnya AT punya kecerdasan sosial bahkan dia juga ada jabatan di organisasi kota makassar, tapi dia tidak melihat itu sebagai kelebihan yang dimiliki “*

Wawancara di atas menunjukkan bahwa subjek memiliki potensi dan kemampuan sosial yang baik, namun belum mampu mengenali dan menghargai kelebihan tersebut sebagai modal pengembangan karier. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara potensi objektif dan persepsi diri subjek yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan karier. Hal serupa dengan bukti pendukung pada bagian lampiran berupa dokumentasi hasil pemeriksaan psikologis yang menunjukkan AT memiliki kecerdasan sosial dan minat pada bidang *social service, medical, dan personal contact*.



**Gambar 1. Hasil pemeriksaan psikologis**

Peneliti melakukan wawancara dengan orang tua SM dengan hal ini menyatakan bahwa :

*“...walaupun awalnya ia ragu di fakultas kedokteran takutnya nanti nda bisa selesaikan pendidikan tepat waktu “*

Hasil wawancara dengan orang tua SM menyatakan bahwa orang tua menyadari adanya keraguan anak terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tuntutan pendidikan kedokteran.

Hasil observasi dan wawancara terhadap konseli dan beberapa informan lainnya, dapat disimpulkan bahwa AT mengalami kecemasan karier karena dipengaruhi oleh distorsi atau persepsi negatif terhadap kemampuan dirinya sendiri. Konseli memandang dirinya tidak memiliki kemampuan yang memadai, cenderung merendahkan potensi diri. Persepsi ini diperkuat oleh pernyataan guru BK yang menyebutkan bahwa meskipun AT memiliki potensi

objektif berupa kecerdasan sosial dan kemampuan kepemimpinan, subjek belum mampu mengenali dan menghargai kelebihan tersebut sebagai modal pengembangan karier.

### **Keyakinan Irasional tentang Masa Depan Karier**

Selain persepsi diri, kecemasan karier juga dipengaruhi oleh keyakinan irasional terhadap masa depan. Subjek menunjukkan pola pikir negatif dan tidak realistis, seperti ketakutan berlebihan terhadap kemungkinan gagal, sebagaimana diungkapkan :

*“...mungkin tidak mampu untuk masuk atau berhasil di kedokteran... saya takut tiap harinya bagaimana menjalankan perkuliahan di kedokteran ”*

Pernyataan di atas didukung oleh ujaran guru BK yang menyatakan bahwa :

*“...hasil TKA diperoleh AT itu tergolong kurang nah itumi juga yang mempengaruhi cara berpikirnya tentang masa depan”*

Penguatan data juga diperoleh melalui wawancara yang dilakukan dengan wali kelas yang menyatakan bahwa:

*“Secara akademik AT tergolong baik, namun saat membicarakan masa depan karier seringki ragukan dirinya bahkan mungkin dia juga membandingkan dirinya dengan teman-temannya”*

Keterangan tambahan dari orang tua terungkap dalam wawancara yang menyatakan bahwa:

*“.....takutnya nanti nda bisa selesaikan pendidikan tepat waktu ”.*

Rangkuman temuan penelitian menunjukkan bahwa AT mengalami kecemasan karier ditandai oleh adanya keyakinan irasional terhadap kariernya, berupa ketakutan berlebihan akan kegagalan, kergauan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan pendidikan kedokteran, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya. Meskipun memiliki prestasi akademik dan nonakademik yang baik, kondisi ini dipengaruhi oleh pengalaman akademik yang dirasakan kurang memuaskan, tekanan dan harapan keluarga, serta persepsi bahwa tuntutan pendidikan kedokteran terlalu berat sehingga membentuk pola pikir negatif dan pesimistis terhadap masa depan kariernya.

### **Tekanan dan Harapan Orang Tua terhadap Pilihan Karier**

Faktor eksternal yang dominan dalam penelitian ini adalah tekanan dan harapan orang tua terhadap pilihan karier. Subjek menunjukkan kecenderungan mengikuti keinginan orang tua meskipun tidak sepenuhnya sesuai dengan minat pribadi, sebagaimana diungkapkan:

*“...harapan orang tuaku besar terhadap saya, jadi mau nd mau ikuti saja apa yang diinginkan orang tuaku”*

Ujaran subjek diperkuat oleh pernyataan orang tua yang menyatakan bahwa :

*“...akhirnya ananda mengikuti arahan dari kami untuk masuk di fakultas kedokteran”*

Kemudian temuan di atas dipertegas oleh pernyataan guru BK yang menyatakan bahwa:

*“...dia lebih memilih diam dan menerima saja daripada menyampaikan keinginannya sendiri”*

Berdasarkan paparan data di atas, terlihat adanya benang merah antara sikap subjek AT yang cenderung pasif dengan dominasi ekspektasi orang tua dalam penentuan masa depan. Sikap AT yang menyatakan "mau tidak mau ikuti saja" mencerminkan adanya pengabaian terhadap efikasi diri demi menjaga harmoni keluarga atau memenuhi beban ekspektasi yang besar. Ketidakterdayaan ini dipertegas oleh pengamatan guru BK yang melihat AT lebih memilih diam, sebuah indikasi bahwa subjek mengalami hambatan dalam mengekspresikan agensinya sendiri. Kondisi "diam dan menerima" ini bukanlah bentuk persetujuan yang tulus, melainkan sebuah bentuk kompromi paksa yang menjadi akar dari ketegangan emosional.

### **Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Keputusan Karier**

Lingkungan sosial, khususnya teman sebaya dan iklim sekolah yang kompetitif, juga berperan dalam memunculkan kecemasan karier. Subjek mengungkapkan perasaan minder akibat perbandingan dengan teman-temannya yang memiliki latar belakang lebih mendukung, seperti :

*“...teman-teman banyak mau masuk jurusan kedokteran itumi saya rasa minder”*

Pernyataan subjek di atas diperkuat oleh ujaran guru BK yang menyatakan bahwa jurusan kedokteran menjadi jurusan terpopuler di sekolah. Adapun ujaran orang tua yang mengatakan bahwa :

*“...dukungan lingkungan sudah sangat mendukung kami juga sebagai orang tua mendukung ananda untuk bisa memilih jurusan kedokteran”*

Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan yang kompetitif tidak selalu memberikan motivasi positif, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila individu merasa tidak mampu bersaing. Meskipun orang tua dan pihak sekolah merasa telah memberikan fasilitas dan dukungan yang maksimal untuk mengejar jurusan populer seperti Kedokteran, subjek justru menginternalisasi dukungan tersebut sebagai beban standar yang harus dicapai. Perasaan "minder" yang diungkapkan AT saat melihat rekan sebaya mengonfirmasi bahwa iklim sekolah yang kompetitif menciptakan standar kesuksesan yang homogen, sehingga pilihan karier di luar itu dianggap sebagai kegagalan.

### **Kekhawatiran Ketidakesesuaian Pendidikan dengan Karier**

Faktor terakhir yang ditemukan adalah kekhawatiran terhadap ketidaksesuaian antara pendidikan yang dipilih dengan minat kemampuan diri. Subjek secara eksplisit mengungkapkan:

*“...khawatirka kalau jurusan kedokteran yang saya pilih tidak sesuai dengan kemampuan minatku”*

Guru BK juga mengungkapkan bahwa :

*“...hasil pemeriksaan psikologis AT menunjukkan kecerdasan sosial lebih tinggi dimana cocoknya di jurusan psikologi, bukan di kedokteran”*

Tuturan Guru BK diperkuat oleh pernyataan orang tua yang mengungkapkan:

*“...ananda pengen sekali menjadi seorang psikolog....namun bagi saya, kedokteran pilihan paling cocok, aman, dan sesuai dengan pengalaman yang ia dapatkan di lapangan tentunya juga menjanjikan bagi masa depan”*

Temuan hasil wawancara dengan konseli dan beberapa informan lainnya, dapat disimpulkan bahwa AT mengalami kecemasan karier karena adanya ketidaksesuaian antara minat pribadi, potensi yang dimiliki, dan jurusan pendidikan yang dipilih. Kondisi ini menyebabkan AT berada pada fase kebimbangan dalam menentukan kariernya.

Secara psikologis, ketidaksesuaian ini menciptakan beban kognitif bagi AT. Ia merasa terjepit di antara pilihan yang diambilnya (Kedokteran) dan realitas minat serta kemampuan aslinya. Hal ini sejalan dengan pandangan Vignoli (2015) bahwa kecemasan karier pada remaja sering kali berakar pada kekhawatiran akan konsekuensi jangka panjang dari pilihan akademik yang dianggap keliru. Bagi AT, jurusan Kedokteran bukan sekadar pilihan studi, melainkan beban proyeksi masa depan yang ia ragukan dapat ia pikul dengan kemampuannya saat ini. Kecemasan karier yang dialami AT diperparah oleh persepsi bahwa pilihan jurusan adalah sebuah keputusan "harga mati". Sebagaimana dijelaskan oleh Pisarik et al., (2017) bahwa individu yang memandang keputusan pendidikan sebagai pilihan yang bersifat final dan tidak dapat diperbaiki cenderung mengalami tingkat kecemasan karier yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, AT merasa bahwa jika ia gagal atau tidak mampu mengikuti ritme di Jurusan Kedokteran, hal tersebut akan menjadi kegagalan permanen yang merusak masa depan kariernya secara keseluruhan. Ketakutan akan dampak permanen dari "salah pilih jalur" inilah yang menjadi motor utama munculnya kecemasan karier pada siswa AT di SMA Islam Athirah 1 Makassar

**Tabel 1.1. Abstraksi Temuan Faktor Penyebab Kecemasan Karier Siswa AT**

No	Temuan	Deskripsi Temuan	Sumber
1	Persepsi keterbatasan kemampuan diri	Konseli merasakan kekhawatiran dan keraguan apakah jurusan kedokteran yang dipilih sesuai dengan kemampuan dan minat peribadinya. Keraguan ini muncul meskipun konseli telah menunjukkan usaha dan prestasi akademik yang baik.	Konseli (AT) Wali Kelas (AH) Orang Tua (SM)
2	Keyakinan irasional tentang masa depan karier	AT memiliki pikiran negatif dan kekhawatiran berlebihan terkait kemungkinan gagal menjalani pendidikan kedokteran, serta takut tidak mampu memenuhi tuntutan akademik dan harapan lingkungan sekitarnya.	Konseli (AT) Guru BK (MS) Wali Kelas (AH)
3	Tekanan dan harapan orang tua terhadap pilihan karier	Orang tua mengarahkan konseli untuk memilih jurusan kedokteran dengan pertimbangan keamanan dan prospek kerja, meskipun minat AT lebih condong ke bidang psikologi. Kondisi ini menimbulkan kondlik internal pada diri konseli.	Konseli (AT) Orang Tua (SM) Guru BK (MS)
4	Pengaruh lingkungan sosial terhadap	Lingkungan sekolah, termasuk guru BK dan wali kelas sangat mendukung keputusan karier konseli. Namun pengaruh teman sebaya yang berlatar belakang orang tua sebagai	Konseli (AT) Guru BK (MS) Wali Kelas (AH)

	keputusan karier	dokter menyebabkan munculnya kecemasan pada AT ketika dihadapkan pada masa depan karier.	
5	Kekhawatiran ketidaksesuaian pendidikan dengan karier	Terdapat ketidaksesuaian antara potensi sosial dan minat subjek pada bidang psikologi dengan jurusan kedokteran yang dipilih, sehingga menimbulkan kebingungan dan kecemasan dalam merencanakan kariernya.	Konseli (AT), Guru BK (MS) Studi Dokumentasi (Hasil pemeriksaan psikologis AT)

(Sumber: Data Diolah)

## PEMBAHASAN

Terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan karier, yang secara umum diklasifikasikan ke dalam faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang paling dominan adalah adanya tekanan dan ekspektasi tinggi dari orang tua. Subjek merasa bahwa pilihan kariernya bukan sekedar keinginan pribadi, melainkan sebagai tuntutan yang harus dipenuhi demi menjaga harapan dan kebanggaan keluarga. Kondisi ini selaras dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa masalah perbedaan pilihan jurusan antara siswa dan orang tua sering kali terjadi dalam konteks pendidikan, di mana keputusan akademik anak sangat dipengaruhi oleh faktor keluarga (Prabowo & Kusumaningsih, 2021).

Hasil pendalaman data menunjukkan orang tua subjek menetapkan jurusan kedokteran sebagai pilihan utama yang harus diwujudkan karena dipandang memiliki prospek kerja yang baik dan luas, meskipun tidak sesuai dengan minat subjek. Temuan ini semakin relevan ketika dikaitkan dengan hasil penelitian Maulany et al., (2022) yang mengungkapkan bahwa orang tua pada umumnya mengarahkan anak untuk memilih jurusan dengan prospek kerja yang lebih menjanjikan atau stabil secara ekonomi, sementara siswa cenderung menentukan pilihan berdasarkan minat dan bakat yang dimiliki. Adanya tekanan yang dirasakan siswa SMA untuk memenuhi ekspektasi orang tua dapat meningkatkan tingkat kecemasan yang mereka alami, sehingga berdampak negatif pada konsentrasi, kepercayaan diri, serta kinerja akademik maupun nonakademik siswa di sekolah (Hutahaean & Muzzamil, 2025).

Perbedaan pilihan karier antara siswa dan orang tua muncul karena perbedaan orientasi, di mana orang tua lebih menekankan stabilitas ekonomi dan keamanan kerja, sebagaimana terlihat dari dorongan orang tua AT agar ia masuk ke Fakultas Kedokteran, sedangkan siswa berfokus pada minat dan potensi diri. Ketidaksesuaian ini sering memicu konflik dan berkontribusi terhadap munculnya kecemasan karier pada siswa (Nur & Amirullah, 2025). Hasil serupa dikemukakan oleh Marshela et al., (2025) bahwa tekanan sosial serta tuntutan dari keluarga, khususnya orang tua, juga mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengambil keputusan karier, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya kecemasan karier. Kondisi ini membuat siswa merasa tertekan, ragu, dan khawatir dalam menentukan pilihan masa depan karena adanya ketidaksesuaian antara keinginan pribadi dan harapan lingkungan sekitar.

Perasaan "minder" yang diungkapkan AT saat melihat rekan sebaya mengonfirmasi bahwa iklim sekolah yang kompetitif menciptakan standar kesuksesan yang homogen, sehingga pilihan karier di luar itu dianggap sebagai kegagalan. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Febrianti et al., (2026) yang menyatakan bahwa kecenderungan individu untuk

membandingkan kemampuan, pencapaian, dan arah karier dengan orang lain dapat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri serta menentukan pilihan karier yang dianggap realistis atau diharapkan oleh lingkungan sekitar. Dalam kasus AT, perbandingan sosial (social comparison) dengan teman sejawat justru mendistorsi kepercayaan dirinya, membuat pilihan karier yang "realistis" bagi dirinya terkubur oleh pilihan yang "diharapkan" lingkungan. Meskipun orang tua merasa hanya "mendukung", interpretasi AT terhadap dukungan tersebut cenderung bersifat menekan. Hal ini memperkuat penelitian oleh Çiçek & Zeren, (2023) yang mengemukakan bahwa kecemasan karier pada siswa sangat dipengaruhi oleh tekanan eksternal, seperti tuntutan keluarga dan persepsi terhadap dunia kerja yang semakin kompetitif. Ketidakmampuan AT untuk menyelaraskan kapasitas pribadinya dengan tuntutan standar lingkungan SMA Islam Athirah 1 yang tinggi inilah yang menjadi akar munculnya kecemasan karier yang ia alami.

Secara psikologis, AT merasa terjepit di antara pilihan yang diambilnya (Kedokteran) dan realitas minat serta kemampuan aslinya. Hal ini sejalan dengan pandangan Vignoli (2015) bahwa kecemasan karier pada remaja sering kali berakar pada kekhawatiran akan konsekuensi jangka panjang dari pilihan akademik yang dianggap keliru. Bagi AT, jurusan Kedokteran bukan sekadar pilihan studi, melainkan beban proyeksi masa depan yang ia ragukan dapat ia pikul dengan kemampuannya saat ini. Kecemasan karier yang dialami AT diperparah oleh persepsi bahwa pilihan jurusan adalah sebuah keputusan "harga mati". Sebagaimana dijelaskan oleh Pisarik et al., (2017) bahwa individu yang memandang keputusan pendidikan sebagai pilihan yang bersifat final dan tidak dapat diperbaiki cenderung mengalami tingkat kecemasan karier yang lebih tinggi. Dalam konteks ini, AT merasa bahwa jika ia gagal atau tidak mampu mengikuti ritme di Jurusan Kedokteran, hal tersebut akan menjadi kegagalan permanen yang merusak masa depan kariernya secara keseluruhan. Ketakutan akan dampak permanen dari "salah pilih jalur" inilah yang menjadi motor utama munculnya kecemasan karier pada siswa AT di SMA Islam Athirah 1 Makassar

Faktor internal juga ikut berperan dalam munculnya kecemasan karier pada subjek. Faktor internal tersebut berupa rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri serta adanya distorsi kognitif. Subjek cenderung memandang dirinya tidak cukup kompeten meskipun telah menunjukkan usaha dan pencapaian akademik yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri cenderung mengalami kesulitan lebih besar dalam menentukan pilihan karier (Pignault et al., 2023). Adanya pikiran-pikiran irasional subjek seperti memperbesar-besarkan kemungkinan gagal dan meremehkan kemampuan diri saat melanjutkan pendidikan di jurusan kedokteran memperkuat perasaan cemas yang dialami. Selaras dengan hal tersebut, diperkuat oleh penelitian Tsai et al., (2017) yang menyatakan bahwa keyakinan irasional mengenai karir dan masa depan pekerjaan dapat menyebabkan kecemasan dan menghambat pengambilan keputusan karir yang adaptif.

Fenomena ini menunjukkan bahwa tingginya prestasi akademik tidak serta merta menjamin kesiapan mental siswa dalam menghadapi situasi karier. Ketidakpastian yang dirasakan AT mencerminkan adanya hambatan pada aspek evaluasi diri yang krusial dalam

pengambilan keputusan. Kondisi ini menjadi kritis karena dalam menentukan pilihan jurusan, seseorang siswa memerlukan pertimbangan matang yang melampaui sekadar teputasi perguruan tinggi. Sebagaimana dikemukakan oleh Aryani & Rais (2018) bahwa pemilihan karier harus didasarkan pada pengurukan kemampuan akademik, pengenalan bakat, serta informasi mendalam mengenai institusi yang dituju.

Kesenjangan antara kemampuan nyata dan keyakinan diri yang dialami AT pada akhirnya memperparah kecemasan yang ia rasakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Tsai et al., (2017) yang menyatakan bahwa rendahnya kepercayaan diri dan keraguan terhadap kemampuan pribadi, terutama ketika dianggap tidak sesuai dengan tuntutan pekerjaan di masa depan akan berpotensi kuat memicu kecemasan karier. Rendahnya efikasi diri menciptakan hambatan psikologis yang membuat masa depan tampak mengancam. Kondisi ini dipertegas oleh Sholikah et al., (2025) bahwa minimnya keyakinan terhadap kompetensi diri dapat meningkatkan perasaan cemas, ragu, dan ketakutan dalam menghadapi ketidakpastian karier di masa depan.

Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan karier AT berakar dari interpretasi yang salah terhadap kemampuan dirinya sendiri. Ketika kecemasan yang dialami oleh siswa AT tidak bisa dihadapi dengan berfikir rasional, maka kecemasan tersebut akan membuat AT mengalami perasaan tertekan sehingga semakin kuat kegelisahan dan ketakutan. Kondisi emosional yang tidak stabil ini pada akhirnya menghambat pengambilan keputusan kariernya, hal tersebut menjadikan siswa tidak dapat menentikan pilihan kariernya sesuai bakat, minat, serta kemampuan yang dimiliki (Wahyuni & Asrori, 2025). Lebih lanjut, kecemasan karier yang dialami AT merupakan bentuk nyata dari keyakinan irasional. Menurut Tsai dalam (Maghfiroh & Dewi, 2023), pikiran-pikiran tidak logis yang diyakini seseorang akan terjadi secara terus-menerus mengenai masa depan pekerjaan yang akan dihadapi. Pada kasus AT, ia terjebak dalam siklus pikiran "pasti gagal" sebelum mencoba, yang mana keyakinan irasional pada masa depan karier atau pekerjaan ini mengacu pada proyeksi kesulitan yang mungkin akan dihadapi seorang siswa saat mereka masuk ke perguruan tinggi atau dunia kerja.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan karier pada siswa dipengaruhi oleh interaksi faktor internal berupa distorsi kognitif dan rendahnya efikasi diri serta faktor eksternal seperti tekanan dan harapan orang tua yang tidak selaras dengan minat individu, sehingga berimplikasi pada pentingnya penguatan layanan bimbingan dan konseling yang komprehensif, khususnya melalui pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT), pengembangan efikasi diri, serta pelibatan orang tua dalam proses konseling karier. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan subjek tunggal dalam studi kasus, ketergantungan pada data kualitatif subjektif, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek yang lebih beragam, menggunakan pendekatan mixed methods, melakukan studi longitudinal, serta mengkaji dan membandingkan berbagai intervensi konseling guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terkait kecemasan karier siswa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kecemasan karier siswa di SMA Islam Athirah 1 Makassar bersumber dari interaksi dinamis antara faktor internal berupa distorsi kognitif dan rendahnya efikasi diri, dengan faktor eksternal yang didominasi oleh tekanan ekspektasi orang tua yang tidak selaras dengan minat individu. Temuan ini menegaskan urgensi penguatan layanan Bimbingan dan Konseling yang komprehensif, khususnya melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dan pelibatan orang tua secara kolaboratif untuk menyelaraskan harapan keluarga dengan potensi riil siswa. Mengingat penelitian ini terbatas pada studi kasus subjek tunggal sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek yang lebih beragam, menggunakan pendekatan *mixed methods*, dengan mengombinasikan pendekatan atau teknik konseling lain guna menguji efektivitas intervensi agar perkembangan perubahan subjek dapat teramati secara lebih komprehensif.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aryani, F., & Rais, M. (2018). *Bimbingan Kari Masa Depan Unruk Meraih Sukses ke Perguruan Tinggi*. Badan Penerbit UNM.
- Atikah, D. N., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2023). Students' Career Anxiety: A Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 13(3), 1366–1381. <https://doi.org/10.23960/jpp.v13.i3.202335>
- Boo, S., Kim, M., & Kim, S.-H. (2022). The relationship among undergraduate students' career anxiety, choice goals, and academic performance. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 34(4), 229–244. <https://doi.org/10.1080/10963758.2021.1963756>
- Çiçek, H. Ş., & Zeren, Ş. G. (2023). Adolescents' career anxiety during the COVID-19: The role of family support, hope and career decision-making. *International Innovative Education Researcher*, 3(1), 15–42. <https://doi.org/10.29228/iedres.64222>
- Febrianti, Z., Gina, F., & Febrieta, D. (2026). Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dengan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas "X" Di Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 17(2), 1–9. <https://cibinstitute.id/index.php/liberosis/article/view/6252>
- Gafur, A. W., Masnawati, & Latif, S. (2025). Profil Perencanaan Karier Siswa SMA Athirah 1 Makassar. *Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), 141–149. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.75341>
- Hariyanto, H., Kuat, T., Suprap, S., Rohmad, A. N., Faizin, A. N., & Hadi, H. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Karir pada Siswa SMK. *Journal of Education Research*, 5(4), 6247–6253. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1503>
- Hazla, N., Meilani, W., Aprisya, S., Tsaqila Shainy, M., Azzahrah, N., & Raisya Wandiana, M. (2024). Analisis Kecemasan Karir pada Siswa dan Mahasiswa. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), 115–122. <https://doi.org/10.56013/edu.v12i2.3486>

- Hutahaeen, E. S. H., & Muzzamil, F. (2025). Ketika harapan menjadi tekanan : ekspektasi orang tua dan kecemasan performa. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 8(1), 71–82. <https://doi.org/10.30649/jpp.v8i1.187>
- Khoirunnisa, H., & Lestari, M. (2024). Layanan bimbingan karir dalam pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 376–384. <https://doi.org/10.29210/1202424241>
- Maghfiroh, F., & Dewi, T. K. (2023). Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), 23–38. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i1.1122>
- Mariah, W., Yusmani, & Pohan, R. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60–69. <http://dx.doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>
- Marshela, W. A., Fitriana, A. Q., & Puspaningrum, D. D. (2025). Tekanan Sosial Dan Tuntutan Keluarga Dalam Menentukan Masa Depan Karir Pada Siswa SMA. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(5), 126–129. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i5.239>
- Maulany, L. E., Firman, F., & Netrawati, N. (2022). Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Pemantapan Arah Pilihan Karir Siswa Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 4(6). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10452>
- 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. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11947>
- Nur, E. W., & Amirullah, M. (2025). Strategi Konseling untuk Menjembatani Perbedaan Pilihan Karier antara Siswa dan Orang Tua Counseling Strategies to Bridge Differences in Career Choices between Students and Parents konseling yang lebih mendalam seperti Client-Centered Therapy , Cognitive. *Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(1), 72–81. <https://litera-academica.com/ojs/tarbiyah/index>
- Pignault, A., Rastoder, M., & Houssemand, C. (2023). The relationship between self-esteem, self-efficacy, and career decision-making difficulties: Psychological flourishing as a mediator. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1553–1568. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090113>
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339–352. <https://doi.org/10.1002/cdq.12112>
- Prabowo, K. G., & Kusumaningsih, L. P. S. (2021). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan pengambilan keputusan karir siswa di SMA 10 Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 1(1).

<https://repository.unissula.ac.id/id/eprint/21142>

- Pugu, M. R., Riyanto, S., & Haryadi, R. N. (2024). *Metodologi penelitian: Konsep, strategi, dan aplikasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Saleh, S. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Penerbit Pustaka Ramadhan.
- Setiawan, E. A., & Musslifah, A. R. (2023). Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 92–101. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i3.326>
- Sholikah, S., Rohmah, S., & Asri, D. (2025). Analisis Kecemasan dalam Penentuan Jenjang Karier Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 11(1), 169–174. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i1.19019>
- Söner, O. (2025). Career Anxiety as a Predictor of Career Adaptability and Optimism of High School Seniors Who Want to Make a Career Transition to University. *International Journal of Educational Studies and Policy*, 6(2), 180–199. <https://doi.org/10.63612/ijesp.1669441>
- Sutikno. (2022). *Strategi dan Teknik Penelitian (Kuantitatif dan Kualitatif)*. GUEPEDIA.
- Tsai, C.-T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y.-C. (2017). Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(4), 158–165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Utami, T. R. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pilihan Karir Siswa: Pendekatan Kualitatif Dalam Konteks Pendidikan Menengah Atas. *Educatus: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 34–40. <https://doi.org/10.69914/educatus.v2i2.16>
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182–191. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>
- Wahyuni, S., & Asrori. (2025). Studi Kasus Mengatasi Kecemasan Karier dengan Penerapan Model Konseling Rational Emotive Therapy pada Peserta Didik Kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 16(4), 1–14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17299996>