

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi berada pada fase perkembangan yang krusial, yaitu masa transisi dari pendidikan menengah menuju pendidikan tinggi atau dunia kerja. Pada fase ini, siswa dihadapkan pada tuntutan untuk mampu menentukan pilihan karir sebagai bagian dari tugas perkembangan yang harus dicapai secara optimal (Winkel, 2007). Super (1980) menyatakan bahwa individu pada masa remaja dituntut untuk mampu mengkristalkan pilihan karirnya, karena perkembangan karir berlangsung melalui penyelesaian tugas-tugas perkembangan yang salah satunya adalah memilih karir yang diinginkan pada usia 14 hingga 18 tahun. Dalam konteks lembaga pendidikan berbasis pesantren seperti MAS Madinatul Munawwarah, proses perencanaan karir tidak hanya dipengaruhi oleh aspek akademik, tetapi juga oleh nilai-nilai keagamaan dan lingkungan pendidikan yang khas, sehingga memerlukan pendekatan yang tepat dalam membantu siswa merencanakan masa depannya.

Dengan demikian, dalam praktiknya, proses pengambilan keputusan karir pada siswa tidak selalu berjalan secara optimal. Siswa seringkali mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karir akibat keterbatasan pemahaman terhadap potensi diri, kurangnya informasi mengenai dunia pendidikan tinggi dan dunia kerja, serta adanya tekanan dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut berimplikasi pada munculnya kecemasan karir sebagai

respons psikologis terhadap ketidakpastian masa depan. Kecemasan karir merupakan reaksi emosional negatif yang muncul ketika individu merasa tidak siap atau tidak mampu dalam menentukan pilihan karir yang tepat, yang ditandai dengan keraguan dalam pengambilan keputusan, ketakutan akan kegagalan, serta rendahnya keyakinan diri (Seligman, 1994). Secara lebih spesifik, Osipow (1999) dan Saka et al., (2008) menjelaskan bahwa kecemasan karir ditandai dengan kebingungan dalam memilih, keraguan dalam mengambil keputusan, serta kekhawatiran terhadap konsekuensi pilihan karir. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan karir tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis umum, tetapi juga sangat terkait dengan proses pengambilan keputusan karir individu.

Bimbingan karir pada dasarnya merupakan upaya sistematis untuk membantu siswa dalam memahami diri, mengenal berbagai alternatif pilihan karir, serta mampu mengambil keputusan secara tepat. Gladding (2012) menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling berfungsi membantu individu dalam memahami diri dan mengambil keputusan secara adaptif, sehingga bimbingan karir tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga pada proses membantu siswa mengelola kondisi psikologisnya, termasuk kecemasan karir. Bimbingan karir memiliki hubungan yang erat dengan kecemasan karir siswa. Bimbingan karir berperan dalam meningkatkan pemahaman diri, memperkuat keyakinan dalam pengambilan keputusan, serta mengurangi ketidakpastian terhadap masa depan (Afdal et al., 2019). Dengan

demikian, semakin optimal bimbingan karir yang diberikan, maka semakin rendah tingkat kecemasan karir yang dialami siswa.

Fenomena kecemasan karir yang ditemukan di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi sejalan dengan berbagai temuan penelitian terdahulu. Mariah et al., (2020) menemukan bahwa sebagian besar siswa SMA berada pada kategori kecemasan karir tinggi, yang ditandai dengan kondisi tidak mampu membuat keputusan karir akibat adanya kebingungan dan kekhawatiran terhadap masa depan. Berkenaan dengan upaya pengelolaannya, Putrie & Saadah (2024) yang menganalisis 30 literatur ilmiah dari tahun 2017 hingga 2023 menyimpulkan bahwa layanan bimbingan karir terbukti memiliki peran yang signifikan dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan karir siswa melalui peningkatan pemahaman diri, penguatan keyakinan dalam pengambilan keputusan karir, serta pengurangan keraguan terhadap masa depan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Saka et al., (2008) bahwa kebingungan dalam memilih, keraguan mengambil keputusan, serta kecenderungan menghindari perencanaan karir merupakan indikator utama kecemasan karir pada individu. Dengan demikian, keberhasilan bimbingan karir dalam mengelola kecemasan karir siswa sangat bergantung pada bagaimana proses perencanaan dan pelaksanaannya dirancang agar benar-benar menyorot sumber kecemasan tersebut.

Peneliti melaksanakan studi pendahuluan pada tanggal 03 Juni 2026 di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi melalui wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling, Ustazah Rahma Fauzia, S. Pd. Wawancara tersebut

membahas kondisi siswa, khususnya terkait kebingungan dalam menentukan jurusan. Guru BK menyatakan:

“Memang dari beberapa siswa ada yang mengalami kecemasan terkait karir itu sendiri, mereka bingung cara menentukan jurusan, terkadang mereka tidak mengetahui dengan tepat akan potensi dirinya, sehingga tidak yakin jurusan yang mereka pilih sudah sesuai dengan potensi diri mereka atau belum”. (Rahma Fauzia, S. Pd., Guru BK MAS Madinatul Munawwarah, 03 Juni 2026)

Dari hasil wawancara tersebut ditemukan adanya indikasi kecemasan karir pada sejumlah siswa kelas XII yang ditandai dengan kebingungan dalam menentukan pilihan jurusan, keraguan dalam mengambil keputusan, serta kecenderungan menghindari pembicaraan mengenai rencana setelah lulus. Selain faktor internal tersebut, Guru BK juga menjelaskan mengenai faktor orang tua yang turut memengaruhi kebingungan siswa:

“Lalu faktor orang tua, siswa kelas XII di tahun ini ada yang ingin memilih jurusan bahasa Inggris, tetapi orang tuanya tidak mengizinkan, ada juga yang ingin mengambil jurusan kebidanan, tetapi orang tuanya tidak mengizinkan juga karena kakaknya sudah mengambil jurusan tersebut, jadi tambah bingung ke mana dia harus berpijak”. (Rahma Fauzia, S. Pd., Guru BK MAS Madinatul Munawwarah, 03 Juni 2026)

Lebih lanjut, Guru BK menekankan pentingnya dukungan orang tua bagi siswa dalam mengambil keputusan karir:

“Seharusnya kan dukungan dari orang tua yang akan membantu, apapun motivasi yang saya berikan ke mereka, apabila dukungan dari orang tua tidak ada kan tetap juga tidak mendukung, sehingga siswa tersebut mengalami tekanan terkait pemilihan jurusan yang akan mereka ambil”. (Rahma Fauzia, S. Pd., Guru BK MAS Madinatul Munawwarah, 03 Juni 2026)

Kecemasan tersebut juga terlihat dari kecenderungan sebagian siswa untuk menghindar, sebagaimana dijelaskan berikut:

“Bahkan ada beberapa dari mereka yang cenderung menghindari pembahasan terkait perkuliahan karena belum terbayang akan pilihan mereka, walaupun sudah diberikan pengetahuan, materi, dan bimbingan karir, ada juga yang mencari-cari alasan untuk keluar kelas ketika bimbingan karir sedang

berlangsung di dalam kelas, atau mereka tidak fokus selama bimbingan tersebut berlangsung”. (Rahma Fauzia, S. Pd., Guru BK MAS Madinatul Munawwarah, 03 Juni 2026)

Gambaran mengenai bentuk penanganan kecemasan karir tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan Wakil Kepala Bidang Kesiswaan MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi, Ustazah Yelfianti, S.Pd., pada tanggal 03 Juni 2026. Berkenaan dengan kondisi siswa pada awal masuk kelas XII, beliau menjelaskan:

“Pada awal siswa masuk kelas XII itu, kebiasaan siswa ini sudah mau menentukan apa yang akan dia pilih, ada siswa itu yang sudah tahu betul apa rencana kedepannya, ada yang masih ragu dia akan melanjutkan dan memilih jurusan apa, dan beberapa siswa merasa cemas terhadap perencanaan setelah selesai dari sekolah ini”. (Yelfianti, S. Pd., Wakil Kepala Kesiswaan MAS Madinatul Munawwarah, 03 Juni 2026)

Untuk merespons kondisi tersebut, sekolah menyediakan program bimbingan karir, sebagaimana dijelaskan berikut:

“Di sini kita ada bimbingan karir untuk membantu siswa mengetahui potensi dirinya dan pengenalan tentang perguruan tinggi yang dilaksanakan oleh guru BK guna memberikan gambaran kepada siswa terkait rencana karir di masa depan. Khusus untuk kelas XII, siswa diberikan alokasi waktu dua jam pelajaran untuk bimbingan karir sebagai bentuk penguatan, agar siswa tidak salah dalam mengambil Keputusan”. (Yelfianti, S. Pd., Wakil Kepala Kesiswaan MAS Madinatul Munawwarah, 03 Juni 2026)

Keterangan Waka Kesiswaan tersebut menegaskan bahwa penguatan melalui alokasi waktu khusus bimbingan karir bagi kelas XII telah membantu siswa memiliki kepastian rencana karir, meskipun pada sisi lain masih ditemukan kendala berupa kurangnya komunikasi siswa dengan orang tua, khususnya terkait pembiayaan. Untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai bagaimana siswa sendiri mengalami dan merespons kecemasan karir

tersebut, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi pada tanggal 03 Juni 2026:

“Rencananya untuk kuliah sudah ada, tapi masih bingung juga milih jurusan yang cocok, takutnya kalau salah pilih nanti gimana, takut enggak sesuai, terus kalau di tengah jalan ternyata enggak sanggup juga gimana, jadi masih sering kepikiran sendiri gitu. Jadi, keraguan saya hanya terletak pada bagian itu” (FB, Siswa Kelas XII MAS Madinatul Munawwarah, 03 Juni 2026)

Pernyataan siswa pertama menunjukkan bahwa meskipun siswa telah memiliki rencana untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, masih terdapat keraguan dalam menentukan jurusan yang sesuai dengan dirinya. Keraguan tersebut muncul karena adanya kekhawatiran terhadap kemungkinan salah memilih jurusan, ketidaksesuaian dengan kemampuan diri, serta kekhawatiran tidak mampu menjalani pendidikan sampai selesai. Kondisi yang sedikit berbeda diungkapkan oleh siswa kedua, yang menyatakan kecemasan terhadap ketidakpastian kemampuan dirinya dalam menjalani pilihan karir, namun turut menunjukkan upaya aktif untuk mengatasi kecemasan tersebut melalui konsultasi kepada guru BK:

“Takutnya nanti kalau udah masuk jurusan itu ternyata enggak mampu, pas belajar kok enggak ngerti, terus jadi merasa salah pilih. Jadi itu yang sering kepikiran. Saya pernah berkonsultasi kepada guru BK terkait kecemasan dan ketidakpastian yang saya rasakan. Guru BK memahami karakteristik dan karakter setiap siswa, sehingga saya diberi arahan, misalnya disampaikan bahwa berdasarkan karakter saya, jurusan tertentu akan lebih sesuai untuk saya pilih”. (JD, Siswa Kelas XII MAS Madinatul Munawwarah 03 Juni 2026)

Ungkapan siswa kedua tersebut memperlihatkan bahwa bimbingan karir yang diberikan guru BK turut membantu siswa memperoleh arahan yang sesuai dengan karakter dirinya, meskipun proses tersebut masih berlangsung dan belum sepenuhnya menghilangkan kecemasan yang dirasakan. Berbeda

dengan dua siswa sebelumnya, siswa ketiga mengungkapkan kecemasan yang berkaitan dengan ketidakpastian hasil keputusan karir dan kurangnya pemahaman terhadap potensi diri:

“Takutnya nanti pas sudah selesai kuliah, pekerjaan yang didapat enggak sesuai sama jurusan yang diambil. Jadi kayak kepikiran terus, jangan-jangan salah langkah, kalau lihat teman-teman itu sudah banyak yang punya rencana, sudah yakin juga sama pilihannya. Kadang jadi kepikiran sendiri, kita ini sebenarnya cocoknya di mana, karena sampai sekarang masih belum terlalu paham juga kemampuan diri sendiri”. (KN, Siswa Kelas XII MAS Madinatul Munawwarah, 03 Juni 2026)

Ketiga hasil wawancara siswa tersebut secara bersama-sama memperlihatkan bahwa bimbingan karir yang dilaksanakan di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi menunjukkan adanya perubahan positif. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, Waka Kesiswaan, dan siswa kelas XII tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi nyata ditemukan dan bersumber dari dua faktor utama. Faktor internal meliputi kurangnya pemahaman siswa terhadap potensi diri, rendahnya keyakinan dalam mengambil keputusan karir, serta ketakutan terhadap konsekuensi dari pilihan yang dibuat. Faktor eksternal meliputi tekanan dari orang tua yang tidak sejalan dengan keinginan siswa, keterbatasan informasi tentang perguruan tinggi dan dunia kerja, serta kendala ekonomi yang menjadi penghambat dalam mewujudkan pilihan karir. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan karir yang dialami siswa mencakup tiga kelompok kecemasan yang dikemukakan oleh Saka, Gati, dan Kelly (2008), yaitu pandangan pesimistis terhadap karir (*pessimistic views*), kecemasan dalam pengambilan keputusan karir (*anxiety*), serta konsep diri dan identitas

karir yang belum terkristalisasi. Akan tetapi, data di atas juga memperlihatkan bahwa ketiga kelompok utama kecemasan tersebut dapat dikelola melalui bimbingan karir yang dirancang dan dilaksanakan secara tepat.

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti pada tanggal 03 Juni 2026 di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi, bimbingan karir dilaksanakan sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan ini diampu oleh satu orang guru bimbingan dan konseling, dengan jadwal layanan klasikal yang dilaksanakan secara terjadwal setiap hari Jumat. Selain layanan terjadwal tersebut, siswa juga diberikan kesempatan untuk melakukan konsultasi karir secara mandiri kepada guru BK pada saat jam kosong atau di luar jam pembelajaran, sehingga bimbingan karir tidak hanya bersifat klasikal tetapi juga bersifat individual sesuai kebutuhan siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, permasalahan kecemasan karir pada siswa kelas XII tidak hanya dipahami sebagai fenomena psikologis semata, tetapi juga sebagai kondisi yang dapat diidentifikasi melalui indikator yang jelas, seperti kebingungan dalam menentukan pilihan karir, keraguan dalam mengambil keputusan, perasaan cemas terhadap masa depan, serta kecenderungan menghindari perencanaan karir. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat menggambarkan secara lebih mendalam mengenai perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi & hasil dari bimbingan karir dalam mengelola kecemasan karir siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan pelaksanaan bimbingan karir dalam mengelola kecemasan karir siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi, yaitu:

1. Siswa kelas XII MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi mengalami kecemasan karir yang ditandai dengan kebingungan dalam menentukan pilihan jurusan, keraguan dalam mengambil keputusan, serta kecenderungan menghindari pembicaraan mengenai rencana setelah lulus.
2. Terdapat tekanan psikologis pada siswa akibat ekspektasi orang tua yang tidak sejalan dengan keinginan siswa dalam perencanaan karir, sehingga memperparah kondisi kecemasan yang dialami.
3. Minimnya pemahaman siswa terhadap potensi diri serta kurangnya informasi tentang perguruan tinggi dan dunia kerja menjadi salah satu sumber utama kecemasan karir.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas maka peneliti merumuskan masalah yaitu: Bagaimana pelaksanaan bimbingan karir dalam mengelola kecemasan karir siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi?

D. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang telah diidentifikasi dan keterbatasan waktu, tenaga, serta kemampuan peneliti, maka penelitian ini

dibatasi pada kajian mengenai pelaksanaan bimbingan karir dalam mengelola kecemasan karir siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi, yang mencakup tiga aspek utama, yaitu:

1. Perencanaan bimbingan karir dalam mengelola kecemasan karir siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi.
2. Pelaksanaan bimbingan karir dalam mengelola kecemasan karir siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi.
3. Evaluasi bimbingan karir dalam mengelola kecemasan karir siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan:

1. Untuk mendeskripsikan perencanaan bimbingan karir dalam mengelola kecemasan karir siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi.
2. Untuk mendeskripsikan pelaksanaan bimbingan karir dalam mengelola kecemasan karir siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi.
3. Untuk mendeskripsikan evaluasi bimbingan karir dalam mengelola kecemasan karir siswa kelas XII di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam bidang bimbingan karir dan pengelolaan kecemasan karir pada siswa tingkat akhir sekolah menengah atas.
- b. Menambah khazanah keilmuan dan literatur tentang pelaksanaan bimbingan karir di lembaga pendidikan Islam (Madrasah Aliyah).
- c. Menjadi rujukan atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan bimbingan karir dan kecemasan karir siswa.
- d. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika kecemasan karir siswa dan upaya pengelolaannya melalui bimbingan karir.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah (MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi)

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan untuk mengembangkan serta mengoptimalkan program bimbingan karir yang lebih efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan karir mereka.

- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Memberikan gambaran dan informasi tentang pelaksanaan bimbingan karir yang dapat membantu dalam merancang strategi dan

metode yang lebih tepat untuk mengelola kecemasan karir siswa, serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat yang perlu diperhatikan.

c. Bagi Orang Tua Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya mendukung proses perencanaan karir anak sesuai dengan minat dan potensi yang dimiliki, serta mengurangi tekanan ekspektasi yang dapat memperparah kecemasan karir siswa.

d. Bagi Siswa

Memberikan pemahaman tentang pentingnya bimbingan karir dalam membantu mereka mengelola kecemasan karir dan membuat keputusan karir yang tepat sesuai dengan potensi dan minat mereka.

e. Bagi Peneliti

Menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai pelaksanaan bimbingan karir dalam pengelolaan kecemasan karir siswa.

f. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi akademik dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa tentang implementasi bimbingan karir di lembaga pendidikan Islam.

G. Penjelasan Judul

Judul penelitian Judul penelitian ini adalah "Pelaksanaan Bimbingan Karir dalam Mengelola Kecemasan Karir Siswa Kelas XII di MAS Madinatul

Munawwarah Bukittinggi." Untuk menghindari terjadinya perbedaan penjelasan judul terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis memberikan penjelasan terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam judul sebagai berikut:

1. Pelaksanaan bimbingan karir

Secara etimologis, pelaksanaan berasal dari kata dasar laksana yang berarti menjalankan atau melaksanakan sesuatu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pelaksanaan diartikan sebagai proses, cara, atau perbuatan melaksanakan suatu kegiatan atau rencana yang telah ditetapkan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2022). Secara terminologis, pelaksanaan merupakan tahap implementasi dari suatu program atau kegiatan yang telah direncanakan agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai secara efektif (Mulyasa, 2017). Sementara itu, secara etimologis kata bimbingan berarti proses memberikan bantuan, arahan, atau tuntunan kepada seseorang agar mampu mengembangkan dirinya secara optimal. Kata karir berasal dari bahasa Inggris *career* yang berarti perjalanan atau perkembangan seseorang dalam pendidikan maupun pekerjaan sepanjang kehidupannya.

Menurut Prayitno (2004) bimbingan karir merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu individu memahami dirinya, memahami dunia kerja, mengenal berbagai alternatif pendidikan maupun pekerjaan, serta mampu mengambil keputusan karir secara tepat. Senada dengan itu, Winkel (2007) menjelaskan bahwa

bimbingan karir adalah bantuan yang diberikan kepada individu agar mampu merencanakan, memilih, mempersiapkan, serta mengembangkan karir sesuai dengan potensi, minat, bakat, dan nilai-nilai yang dimilikinya.

Berdasarkan pengertian tersebut, yang dimaksud dengan pelaksanaan bimbingan karir dalam penelitian ini adalah seluruh proses penyelenggaraan layanan bimbingan karir yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK), mulai dari tahap perencanaan layanan, pelaksanaan layanan, hingga hasil pelaksanaan layanan dalam membantu siswa kelas XII mengelola kecemasan karir di MAS Madinatul Munawwarah Bukittinggi.

2. Mengelola kecemasan karir

Menurut Secara etimologis, kata mengelola berasal dari kata dasar kelola yang berarti mengatur, mengendalikan, mengusahakan, atau menyelenggarakan sesuatu agar mencapai tujuan yang diharapkan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mengelola berarti mengatur, mengurus, atau mengendalikan suatu kegiatan secara terencana

. Secara terminologis, mengelola merupakan proses mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan suatu kondisi atau permasalahan melalui langkah-langkah yang sistematis sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai (Terry & Rue, 2019).

Secara bahasa, kecemasan berarti perasaan khawatir, gelisah, atau takut terhadap sesuatu yang belum pasti, sedangkan karir merupakan

perjalanan seseorang dalam pendidikan maupun pekerjaan sepanjang kehidupannya (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2022).

Menurut Seligman (1994) kecemasan karir merupakan kondisi emosional yang muncul ketika individu menghadapi ketidakpastian dalam menentukan pilihan karir di masa depan. Selanjutnya Saka et al., (2008) dan Osipow (1999) menjelaskan bahwa kecemasan karir ditandai dengan kebingungan dalam menentukan pilihan karir, keraguan dalam mengambil keputusan karir, kekhawatiran terhadap konsekuensi dari pilihan yang diambil, serta ketidakpastian mengenai masa depan karir seseorang.

Berdasarkan pengertian tersebut, yang dimaksud dengan mengelola kecemasan karir dalam penelitian ini adalah berbagai upaya yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling melalui layanan bimbingan karir untuk membantu siswa kelas XII mengenali, mengurangi, dan mengatasi kecemasan yang berkaitan dengan pemilihan pendidikan lanjutan maupun pekerjaan, sehingga siswa memiliki keyakinan yang lebih baik dalam mengambil keputusan karir sesuai dengan potensi, minat, dan kemampuannya.