



Mengatasi Pengaruh Negatif Pesimisme Terhadap Perkembangan Karier Remaja Dengan Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Karier

Nazla Meyrisa Azmi¹, Nafla Athaya²

^{1,2}Program studi Bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP SILIWANGI

¹nazlameyrisa14@gmail.com, ²naflaathaya0612@gmail.com

Abstrak

Pesimisme merupakan pemikiran negatif yang didasari oleh rasa takut dan pasrah terhadap situasi sulit. Dalam teori kognitif, sikap pesimisme terjadi karena disebabkan adanya kesalahan kognisi, yakni kognisi yang negatif. Dengan kognisi yang negative itu, individu cenderung mengambil kesimpulan terlebih dahulu, dan itu suatu kesalahan. Pandangan negatif itu tidak hanya tertuju pada dirinya sendiri, lebih jauh bahkan untuk masa depannya. Pesimisme dapat memberikan pengaruh negatif terhadap perencanaan karier remaja apabila dibiarkan begitu saja tanpa adanya bimbingan, sehingga jika dibiarkan begitu saja maka dapat mengembangkan kebiasaan buruk dan perilaku yang merusak diri, karena pada masa transisi dari kanak-kanak ke masa remaja awal hingga remaja akhir atau awal dewasa banyak sekali tahapan perkembangan yang akan dilalui dan berdampak pada perilaku yang ditunjukkan, baik secara fisik ataupun kognitifnya. Artikel ini dibuat untuk mengetahui apa saja pengaruh negatif pesimisme terhadap perencanaan karier remaja, dan untuk mengetahui bagaimana strategi layanan dalam BK karier dapat mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*). Data diperoleh melalui berbagai sumber. Tujuannya untuk memperoleh gambaran dan pola, serta keterkaitan antar variabel. Dengan melihat proses perkembangan karier dan indikator kematangan remaja pada aspek-aspek perencanaan karier remaja, maka dapat dihasilkan permasalahan yang sering dihadapi remaja pada tahap perencanaan karier yaitu, kurangnya informasi, kurangnya minat, kurangnya sumber daya, tekanan orang tua atau lingkungan, kurangnya kemampuan diri, kurangnya pengalamam, kurangnya dukungan, keterbatasan dalam merencanakan karier dan kecemasan tentang masa depan. Hasil penelitian menunjukkan pesimisme dapat memberikan pengaruh negatif terhadap perencanaan karier remaja. Bimbingan Karier dapat menjadi alternatif pencegahan terjadinya dampak negatif tersebut dan menjadi solusi bagi remaja di sekolah dalam proses perencanaan karier remaja.

Kata Kunci: Bimbingan Karier, Pesimisme, Perencanaan karir.

PENDAHULUAN

Solberg dan Segerstrom (dalam Machmurock, dkk. 2015) mengemukakan bahwa seseorang yang pesimis cenderung tidak stabil ketika harus menghadapi dan menanggapi situasi yang menimbulkan stress. Sehingga membuat mereka lebih lambat merespon dengan usaha-usaha yang dapat membantu mereka keluar dari masalah, tetapi malah lebih memilih pasrah, menyangkal dan diam tidak melakukan apa-apa. Pendapat lain juga menyatakan, bahwa individu yang lebih pesimis atau penakut lebih cenderung berpikiran situasi stress sebagai hal yang negatif dan menyepelkan kemampuan mereka untuk menghadapi stressor. Ball, dkk., 2002, (dalam Arif, dkk., 2015). Hal ini menyebabkan mereka memilih tipe *coping* yang lebih pasif. Tipe *coping* seperti ini membuat para pesimisme cenderung lebih gampang menyerah dan makin cenderung lebih gampang menyerah dan makin cenderung mengarah pada perilaku maladaptif. Carver (2010) (dalam Karyanta, dkk., 2015).

Permasalahan atau pergolakan emosi yang dapat menimbulkan stress biasa terjadi pada remaja muncul akibat adanya tuntutan dan harapan baru, baik dari luar diri individu. Menurut Marthaningrum (dalam Sari, dkk, 2019) permasalahan yang dialami remaja merupakan suatu hal yang harus dihadapi dan dipecahkan karena jika tidak segera diselesaikan akan menimbulkan kecemasan, ketegangan, dan konflik. Jika hal ini berlangsung secara terus-menerus maka akan menimbulkan stress dan perasaan takut yang pada akhirnya bisa menyebabkan terjadinya depresi.

Menurut Surwono (dalam Mujahid, dkk, 2023) usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10-19 tahun dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19 tahun). Menurut Gunarsa (dalam Mujahid, dkk, 2023) masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal yang penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan. Dan kedua, adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*). Remaja dalam masa ini akan banyak mengalami kebingungan sebagai

salah satu akibat masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada sebagian besar remaja hambatan-hambatan dalam kehidupannya akan sangat mengganggu emosional mereka, sehingga dapat menghancurkan motivasi-motivasi yang mereka terima (Sari, dkk, 2019).

Tahap pertumbuhan karier remaja sudah masuk pada tahap peminatan. Mengingat bahwa usia 10-19 tahun individu sudah dapat dikatakan sebagai remaja, maka proses perkembangan kariernya sudah pada tahap peminatan. Menurut Widarto (2015) fase pertumbuhan seseorang terkait dengan kariernya dapat diuraikan dalam beberapa tahapan, yaitu tahap pertumbuhan, tahap eksplorasi, tahap pematangan, tahap pelestarian, dan tahap penyurutan.

Menurut Suherman (dalam Irmayanti, 2020) pada tahap perkembangan karier remaja terdapat indikator kematangan karier remaja. Kematangan karier remaja dapat diukur dari aspek-aspek karier yang mencakup aspek perencanaan karier, aspek eksplorasi karier, pengetahuan tentang keputusan karier, dan pengetahuan (informasi) tentang dunia kerja.

Pekerjaan tidak serta merta merupakan karier. Kata pekerjaan (*work, job, employment*) menunjuk pada setiap kegiatan yang menghasilkan barang atau jasa, sedangkan kata karier lebih menunjuk pada pekerjaan atau jabatan yang ditekuni dan diyakini sebagai panggilan hidup, yang meresapi seluruh gaya hidupnya. Maka dari itu, pemilihan karier lebih memerlukan persiapan dan perencanaan yang matang, bukan sekedar mendapat pekerjaan yang sifatnya sementara waktu (Widarto, 2015).

Bimbingan karier adalah suatu proses di mana pelajar diberi arahan dan bimbingan untuk kehidupannya di masa yang akan datang. Bimbingan karier juga merupakan suatu cara untuk menumbuhkan keinginan seseorang untuk memiliki karier yang akan dipilih sendiri. Bimbingan karier merupakan metode pembelajaran yang mengacu pada pemahaman jenjang karier di masa depan. Dengan adanya bimbingan karier manusia dapat mengetahui apa rencana yang akan mereka capai untuk kesejahteraan mereka. Teknik pelaksanaan bimbingan dapat bermacam-macam, tergantung dari kebutuhan dan tujuannya (Widarto, 2015).

METODE

Penelitian pada artikel ini merupakan studi literatur dengan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan kajian kepustakaan (*library research*). Dengan mengumpulkan data atau karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan objek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan atau telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah yang pada dasarnya tertumpuh pada penelaah kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan.

Jenis Data

Jenis data yang diambil dalam penelitian ini adalah data sekunder yaitu data yang diperoleh secara tidak langsung atau tanpa turun ke lapangan melakukan observasi dan wawancara. Data tersebut adalah data yang diambil dari jurnal dan buku yang berkaitan dengan penelitian. Dokumen diperoleh melalui data tertulis yang memuat informasi mengenai kondisi psikologi remaja, perencanaan karier remaja, pesimisme, dan bimbingan karier. Informasi tersebut berguna dalam proses penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini dikumpulkan 3 buku yang terbit pada 5-10 tahun terakhir, 2 *e-book* yang terbit pada 10 tahun terakhir, dan 2 artikel yang terbit pada 10 tahun terakhir, dan dokumentasi. Teknik yang dilakukan adalah dokumentasi, yakni mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian mengenai pembahasan yang diangkat oleh peneliti, lalu ditelaah secara mendalam hingga menghasilkan pemikiran kasar tentang topik dan masalah penelitian. Topik tersebut dikembangkan melalui penyusunan masalah yang telah dianalisis kemudian diolah untuk menjawab rumusan masalah.

Data-data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif dilakukan dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang kemudian dilanjutkan dengan analisa, tidak semata-mata menguraikan, tetapi memberikan pemahaman dan penjelasan yang secukupnya.

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah: matriks jurnal dan dokumentasi. Dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 1. Matriks Jurnal dan Dokumentasi Buku

No	Penulis	Judul jurnal atau buku	Tahun	Wilayah	Hasil
1.	Zainullah	Jurnal: Pesimisme dalam konsep filsafat Arthur Schopenhauer	2022	Yogyakarta	Dari hasil penelitian diketahui bahwa pesimisme merupakan perilaku manusia, dimana ia terjebak pada satu pandangan yang merendahkan sendiri dan merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu, meskipun masih belum mencobanya. Manusia yang memiliki cara pandangan pesimis, percaya bahwa satu persoalan yang tidak sesuai dengan napa yang diinginkannya akan melahhirkan semacam rasa depresi, dan bahkan mungkin penyesalan yang tiada henti. Cara berpikir tersebut akan

					memberikan konsekuensi yang berbeda. Sebagai mana pada umumnya dipandang sebagai individu yang mudah menyerah, memiliki perspektif sempit, dan kaku dalam memandang persoalan-persoalan yang dihadapinya.
2.	Dera, Esti, dan Sirli	Jurnal: Hubungan pola pikir pesimisme dengan resiko depresi pada remaja	2019	Malang	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja rentan dalam pola pikir pesimisme karena masa transisi atau peralihan dapat menimbulkan bebrbagai hambatan-hambatan yang mempengaruhi emosional mereka. Sehingga dapat menghancurkan motivasi yang telah mereka bangun. Jika hal ini didiamkan maka akan membuat remaja tersebut selalu berpikir negatif. Terdapat beberapa jenis pesimisme yaitu: berat dan ringa. Tipe <i>coping</i> membuat pesimisme cenderung lebih gampang menyerah dan makin cenderung mengarah pada perilaku maladaptive (Carver, dkk., 2010). Tipe tersebut berfokus pada emosi dan pikiran negatif sehingga dapat meningkatkan tekanan psikologi, sehingga memungkinkan terjadinya depresi.
3.	Hikmandayani, dkk.	Buku: Psikologi perkembangan remaja	2023	Bojongsari	Dalam penelitian ini diketahui bahwa individu dapat dikatakan sebagai remaja ketika mereka sudah menginjak usia 10-19 tahun. Dengan 3 kategori, yaitu usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19 tahun). Pada masa peralihan atau transisi, remaja mengalami berbagai perubahan, baik secara psikis maupun fisik. Berbagai tantangan akan selalu dialami di masa remaja tanpa terkecuali. Ini yang harus dipersiapkan bagi semua masyarakat agar mampu mendampingi remaja untutuk menjalankan tugas-tugas perkembangannya.
4.	Widarto	Buku: Bimbingan Karier	2015	Yogyakarta	Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa bimbingan karier bisa membantu para pelajar untuk mempersiapkan diri agar dirinya memiliki standar kualitas yang sesuai dengan napa yang diperlukan dalam mencari pekerjaan. Setelah membaca definisi bimbingan karier maka, dapat dipahami bahwa bimbingan karier merupakan strategi pemberian layanan BK dalam bidang karier. Pada definisi karierpun cakupannya sangat luas, dibekali dengan teori dari Super mengenai pemahaman tentang karier. Adapun teknik yg dapat dilakukan untuk proses layanan bimbingan karier yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan konseli.
5.	Syamsu dan Junantika	Buku: Landasan BK	2022	Bandung	Dari hasil penelitian diketahui bahwa masalah yang diduga sering dialami remaja dalam bidang karier mencakup kurangnya pemahaman dalam memilih program studi yang sesuai, kurang mempunyai motivasi untuk mencari informasi di dunia kerja, merasa cemas untuk mendapatkan pekerjaan

					setelah lulus sekolah, belum mempunyai pilihan dalam perencanaan karier.
6.	Rima Irmayanti	Buku: Modul bimbingan dan konseling karier	2021	Bandung	Dari hasil penelitian ini ditemukan indikator kematangan karier remaja. Kematangan dapat diukur melalui aspek-aspek yang secara garis besarnya meliputi aspek perencanaan karier, aspek eksplorasi, pengetahuan tentang membuat keputusan karier, dan pengetahuan tentang dunia kerja.
7.	Rima Irmayanti	Buku: Teknik bimbingan dan konseling ruang lingkup sekolah	2020	Bandung	Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa bimbingan dan konseling di sekolah menengah dapat mengembangkannya seluruh aspek kepribadian peserta didik, yang menyangkut aspek moral, kognitif, emosional, dan social. Pelaksanaan layanan bimbingan mengacu pada tingkat kebutuhan siswa yang diperoleh melalui angket atau instrumen non tes yang kemudian dikembangkan menjadi program bimbingan dan konseling di sekolah. Program dapat mencakup layanan dasar, perencanaan individual, layanan responsif, dan dukungan sistem.
8.	Shinta, muri, Afdal	Artikel: Pendekatan <i>Trait and Factor</i> dalam mengatasi kecemasan karier siswa SMA	2021	Padang	Dari hasil penelitian diperoleh pendekatan <i>Trait and factor</i> dalam mengatasi kecemasan karier siswa SMA. Dalam artikel ini penulis mengambil 6 tahapan proses konseling dengan prinsip <i>trait and factor</i> .
9.	Nugroho, Machmuroch, Karyananta	Artikel: Hubungan Antara Pesimisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi psikologi universitas sebelas maret surakarta	2015	Surakarta	Dari hasil penelitian ini diperoleh definisi pesimisme menurut para ahli, sebagai menguat hasil pendefinisian dalam penelitian.

Berdasarkan matriks yang telah disusun diatas. Maka dapat peneliti simpulkan bahwa kegunaan matriks dapat mempermudah peneliti dalam memahami penggambaran tentang isi jurnal ataupun buku, dan hasil dari jurnal atau buku tersebut sesuai dengan Batasan masalah yang ingin peneliti pecahkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola pikir pesimisme pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian pada penulisan skripsi Zainullah yang berjudul “Pesimisme dalam konsep filsafat Arthur Schopenhauer”. Menurut Seligmen (dalam Zainullah,. 2022) Menjelaskan bahwa sikap pesimisme sebenarnya bergantung pada bagaimana cara menjelaskan suatu keyakinan yang dialami individu (manusia). Cara untuk menjelaskan sesuatu yang negative akan menjadikan seseorang semakin pesimis. Menurut Beck, Hersen, dkk (dalam Zainullah,. 2022) dikatakan bahwa sikap pesimisme, penderitaan dan ketidak percayaan sangat erat kaitannya dengan depresi. Gangguan depresi adalah satu dari akibat cara berpikir manusia dalam memandang dirinya sendiri, mengambil kesimpulan yang mungkin tidak relevan sehingga melahirkan cara pandang yang sempit dan negatif. Dalam teori kognitif, sikap pesimisme terjadi karena disebabkan adanya kesalahan kognisi, yaitu kognisi yang negative. Dengan kognisi yang negative itu, individu cenderung mengambil keputusan terlebih dahulu, dan itu suatu kesalahan. Pandangan pada diri sendiri terjadi dalam bentuk keyakinan bahwa dirinya tidak bisa berbuat apa-apa, dan tidak akan pernah mampu meraih apa yang diinginkannya. Sementara dunia luar yang menjadi pijakan bagi masa depannya terlihat tanpa ada harapan, yang ada hanyalah kesedihan, penderitaan, kepahitan dan frustrasi, Depue & Monre (dalam Zainullah,. 2022).

Berdasarkan penelitian pada artikel “Hubungan pola pikir pesimisme dengan resiko depresi pada remaja” ditemukan hasil bahwa remaja rentan dengan pola pikir pesimisme, namun pola pikir pesimisme beragam. Ada dua tingkat

pesimisme yaitu ringan dan berat, sehingga hal ini menunjukkan bahwa pola pikir pesimisme berhubungan dengan terjadinya resiko depresi. Pada penelitiannya dikatakan bahwa remaja yang mempunyai pola pikir pesimisme dengan tingkatan berat akan sangat rentan mengalami depresi, begitupun sebaliknya jika remaja mempunyai pola pikir pesimisme rendah maka resiko terkena depresinya kecil. Jadi jika pola pikir pesimisme semakin tinggi maka terjadinya resiko depresi semakin tinggi pula. Dalam penelitian pada artikel ini ditemukan pendapat dari tokoh yg sama pada penelitian sebelumnya, menurut Seligmen (dalam Sari, dkk., 2019) mengataka jika depresi pada remaja disebabkan karena rendahnya pola pikir optimism sehingga menyebabkan pesimisme, yang dapat membuat karakteristik mereka cenderung mempercayai kalua peristiwa-peristiwa buruk dalam hidupnya akan berakhir pada waktu yang sangat lama serta akan merusak semua yang dia lakukan dan menganggap bahwa hal itu merupakan kesalahan dari dirinya. Diungkapkan oleh Berkel, dkk., (dalam Sari, dkk., 2019) bahwa individu yang lebih pesimis atau penakut lebih cenderung mengalami depresi, dan menyebabkan individu berpikir bahwa situasi ini sebagai hal yang negatif dan menyepelekan kemampuan mereka dalam menghadapi stressor. Hal ini menyebabkan mereka memilih tipe *coping* yang lebih pasif. Tipe *coping* seperti ini yang membuat para pesimis cenderung lebih gampang menyerah pada perilaku maladaptive. Tipe *coping* yang berfokus pada emosi dan pikiran negatif seperti diatas semakin meningkatkan tekanan psikologi, sehingga memungkinkan terjadinya depresi (Carver, dkk., 2010), Sari, dkk., 2019.

2. Perkembangan karier remaja

Remaja

Berdasarkan hasil penelitian pada buku yang berjudul “Psikologi perkembangan remaja” dan “Buku bimbingan karier” diperoleh hasil yang relevan mengenai tahapan perkembangan remaja dan proses perkembangan karier. Kedua buku tersebut dipilih karena dapat memenuhi kriteria penelitian judul artikel peneliti yang ingin memberikan gambaran mengenai pesimisme, perkembangan remaja dan kariernya.

Menurut Sarwono (dalam Hikmandayani, dkk., (2023) mengemukakan bahwa usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10-19 tahun dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19). Menurut Yudrik (dalam Hikmandayani, dkk., 2023) remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi anak-anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan social ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative mandiri.

Proses perkembangan karier

Menurut Widarto (2015) Donald Super mencanangkan suatu pandangan tentang perkembangan karier yang berlingkup sangat luas, karena perkembangan jabatan itu dipandang sebagai suatu proses yang mencakup banyak faktor. Faktor tersebut untuk sebagian terdapat pada individu sendiri dan untuk sebagian terdapat dalam lingkungan hidupnya yang semuanya berinteraksi satu sama lain dan bersamasama membentuk proses perkembangan karier seseorang.

Pilihan jabatan merupakan suatu perpaduan dari aneka faktor pada individu sendiri seperti kebutuhan, sifat-sifat kepribadian, serta kemampuan intelektual, dan banyak faktor di luar individu, seperti taraf kehidupan sosial-ekonomi keluarga, variasi tuntutan lingkungan kebudayaan, dan kesempatan/kelonggaran yang muncul. Titik berat dari hal-hal tersebut di atas terletak pada faktor-faktor pada individu sendiri.

Proses perkembangan karier dibagi atas lima tahap, yaitu :

1. Tahap pengembangan (*growth*) mulai dari saat lahir sampai umur lebih kurang 15 tahun. Anak mengembangkan berbagai potensi, pandangan khas, sikap, minat, dan kebutuhan-kebutuhan yang dipadukan dalam struktur gambaran diri (*self-concept structure*)
2. Tahap eksplorasi (*exploration*) dari umur 15 sampai 24 tahun. Orang muda memikirkan berbagai alternatif jabatan, tetapi belum mengambil keputusan yang mengikat.
3. Tahap pemantapan (*establishment*) dari umur 25 sampai 44 tahun. Bercirikan usaha tekun memantapkan diri melalui seluk-beluk pengalaman selama menjalani karier tertentu.
4. Tahap pembinaan (*maintenance*) dari umur 45 tahun sampai 64 tahun. Orang yang sudah dewasa menyesuaikan diri dalam penghayatan jabatannya.
5. Tahap kemunduran (*decline*). Orang memasuki masa pensiun dan harus menemukan pola hidup baru sesudah melepaskan jabatannya.

Kelima tahap ini dipandang sebagai acuan bagi munculnya sikap -sikap dan perilaku yang menyangkut keterlibatan dalam suatu jabatan, yang tampak dalam tugas-tugas perkembangan karier (*vocational developmental tasks*).

Secara lebih rinci, fase pertumbuhan seseorang terkait dengan kariernya dapat diuraikan berikut ini:

Tahap pertumbuhan

- Usia 4-10 (fantasi)
Identifi kasi pekerjaan orang tua dan keluarga.
- Usia 11-12 (peminatan)
Menunjukkan minat, membedakan pekerjaan seseorang di sekitarnya.
- Usia 13-14 (pengembangan kapasitas)
Sadar kapasitas diri, mencoba produktif, mengatur waktu.

Tahap eksplorasi

- Usia 15-17 (tentative)
- Usia 18-21 (transisi)

Proses transisi komitmen pribadi, prevensi tentative.

- Usia 22-24 (trial)

Awal pilihan pekerjaan, masih terbuka dan bergantiganti, berlanjut pada kristalisasi gagasan tentang bekerja, konsep diri tentang pekerjaan, dan mencoba mengeksplorasi.

Tahap pemantapan

- Usia 25-30 (penyesuaian)

Proses penyesuaian, ada pergeseran atau perkembangan karir.

- Usia 31-44 (kemajuan)

Seseorang meniti mobilitas karir, berkembang pesat.

Tahap pelestarian

Tahap ini terjadi pada umur 45-65 tahun (*maintenance*), pada tahap ini terjadi puncak karir, pekerjaan “aman”, pergeseran dari individual ke sosial, merasakan kepuasan kerja.

Tahap penyurutan

Pada tahap ini kemampuan seseorang dalam karir sudah mulai menyurut. Hal ini disebabkan karena usia dan kemampuan yang sudah tidak produktif lagi.

- Usia 65-70 tahun (deselarasi)

Pada usia ini kapasitas seseorang akan susut, penurunan kemampuan umum dan produktivitas.

- Usia > 70 tahun (pensiun)

Pada umur lebih dari 70 tahun seseorang akan mulai menarik diri, merenung kebermaknaan hidup.

Pada masa-masa tertentu dalam hidupnya individu dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan karier tertentu, yaitu :

- a. Perencanaan garis besar masa depan (*crystalization*) antara 14-18 tahun yang terutama bersifat kognitif dengan meninjau diri sendiri dan situasi hidupnya.
- b. Penentuan (*specifi cation*) antara umur 18-24 tahun yang bercirikan mengarahkan diri ke bidang jabatan tertentu dan mulai memegang jabatan itu.
- c. Pemantapan (*establishment*) antara 24-35 tahun yang bercirikan membuktikan diri mampu memegang jabatan yang terpilih.
- d. Pengakaran (*consolidation*) sesudah umur 35 tahun sampai masa pensiun yang bercirikan mencapai status tertentu dan memperoleh senioritas.

Berkaitan dengan tugas- tugas perkembangan karier, Donald Super mengembangkan konsep kematangan vokasional (*career maturity/vocational maturity*) yang menunjuk pada keberhasilan seseorang menyelesaikan semua tugas perkembangan vokasional yang khas bagi tahap perkembangan tertentu. Indikasi relevan bagi kematangan vokasional adalah misalnya kemampuan untuk membuat rencana, kerelaan untuk memikul tanggung jawab, serta kesadaran akan segala faktor internal dan eksternal yang harus dipertimbangkan dalam membuat pilihan jabatan atau memantapkan diri dalam suatu jabatan.

Beraneka indikasi ini dapat dijabarkan lebih lanjut pada masing-masing tahap perkembangan vokasional, lebih-lebih selama masa remaja dan masa dewasa muda. Berkenaan dalam rangka meneliti dan menilai kematangan vokasional telah dikembangkan alat tes yang dikenal dengan nama *Career Development Inventory*, *Career Maturity Test*, dan *Vocational Maturity Test*.

Indikator Kematangan Karier Remaja

Menurut Suherman (dalam Irmayanti, 2020) kematangan karier remaja dapat diukur dari aspek-aspek karier sebagai berikut:

1. Aspek perencanaan karier (*career planning*) yaitu:
 - a) Mempelajari informasi karier
 - b) Membicarakan karier dengan orang dewasa
 - c) Mengikuti Pendidikan tambahan untuk menambah pengetahuan tentang keputusan karier
 - d) Berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler
 - e) Mengikuti pelatihan-pelatihan berkaitan dengan pekerjaan yang diinginkan
 - f) Mengetahui kondisi yang diinginkan
 - g) Mengetahui persyaratan pendidikan untuk pekerjaan yang diinginkan.
 - h) Dapat merencanakan apa yang harus dilakukan setelah tamat sekolah,
 - i) Mengetahui cara dan kesempatan memasuki dunia kerja yang diinginkan, dan
 - j) Mampu mengatur waktu luang secara efektif.
2. Aspek eksplorasi karier (*career exploration*) yaitu:
 - a) berusaha menggali dan mencari informasi karier dari berbagai sumber (guru, orang tua, orang yang sukses),
 - b) memiliki pengetahuan tentang potensi diri, diantara bakat, minat, intelegensi, kepribadian, nilai-nilai, dan prestasi,
 - c) memiliki cukup banyak informasi karier.
3. Pengetahuan tentang keputusan karier (*decision making*) yaitu:

- a) mengetahui cara-cara membuat keputusan,
 - b) mengetahui langkah-langkah dalam membuat keputusan karier terutama penyusunan rencana karier.
 - c) mempelajari cara orang lain membuat keputusan karier,
 - d) menggunakan pengetahuan dan pemikiran dalam membuat keputusan karier.
4. Pengetahuan (informasi) tentang dunia kerja (*world of work oformation*).

Pengetahuan (informasi) tentang dunia kerja memiliki dua komponen dasar yaitu berhubungan dengan tugas perkembangan ketika individu harus mengetahui minat dan kemampuan dirinya, mengetahui cara orang lain memperoleh hal-hal yang berhubungan dengan pekerjaannya serta mengetahui alasan orang lain berganti pekerjaan, serta konsep yang berkaitan dengan pengetahuan tentang tugas-tugas perkembangan dalam satu vokasional dan perilaku perilaku dalam bekerja. Pada suh ini terdapat aspek-aspek yang mendukung terjadinya pengetahuan terhadap informasi dunia kerja.

- 1) Pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang lebih disukai (*knowledge of preferred occupational group*)
 - a) memahami dari tugas yang diinginkan,
 - b) mengetahui sarana yang dibutuhkan dari pekerjaan yang diinginkan,
 - c) mengetahui persyaratan fisik dan psikologis dari pekerjaan yang diinginkan,
 - d) mengetahui minat-minta dalam alasan-alasan yang tepat dalam memilih pekerjaan.
- 2) Aspek realisme keputusan karier (*realism*) yaitu:
 - a) memiliki pemahaman yang baik tentang kekuatan dan kelemahan dari berhubungan dengan pilihan karier yang diinginkan,
 - b) mampu melihat faktor yang akan mendukung atau menghambat karier yang diinginkan,
 - c) mampu melihat kesempatan yang ada, berkaitan dengan pilihan karier yang diinginkan,
 - d) mampu memilih salah satu alternatif pekerjaan dan berbagi pekerjaan yang beragam,
 - e) dapat mengembangkan kebiasaan karier dan bekerja secara efektif.
- 3) Orientasi karier (*career orientation*) yaitu didefinisikan sebagai skor total dari sikap terhadap karier, keterampilan membuat keputusan karier, dan informaasi dunia kerja.

Hubungan pola pikir pesimisme dengan perkembangan karier remaja.

Berdasarkan hasil penelitian dari berbagai pembahasan yang telah dikemukakan, maka diperoleh hasil yang menggambarkan hubungan antara pola pikir pesimisme dengan perkembangan karier remaja.

Pertama, dapat disimpulkan bahwa pesimisme merupakan hasil pemikiran negatif dari kognitif individu yang dapat melahirkan berbagai kemungkinan dengan segala penanganannya. Dapak buruk dari pesimisme adalah depresi, hal ini bisa terjadi apabila pola pikir yang terus menerus dibiarkan tanpa adanya stimulus positif akan berdampak semakin buruk pula.

Kedua, remaja mempunyai pola pikir pesimisme namun, pada tingkatan yang berbeda. Ada pesimisme rendah, normal, dan berat. Jika pola pikir pesimisme terus dibiarkan tanpa adanya stimulus pola pikir optimisme maka akan berdampak negatif karena kecenderungan individu dalam berpikir negatif. Remaja rentan terkena pola pikir negatif dari pesimisme karena pada usia atau tahap perkembangannya masih dalam masa transisi di mana remaja baru memulai realitas kehidupannya dan mengubah orientasi-orientasi kehidupannya yang semula kekanak-kanakan menjadi orientasi kehidupan menuju pendewasaan. Sehingga banyak factor-faktor yang dapat mempengaruhinya dalam berkembang ke tahap selanjutnya.

Ketiga, karier pada remaja dimulai pada tahapan peminatan, pengembangan kapasitas, tentative, transisi, trial, hingga tahap penyesuaian. Tentunya dalam berbagai tahapan perkembangan karier remaja terdapat berbagai aspek-aspek yang memuat pada kematangan karier remaja, dengan segala permasalahan yg ada dalam bidang karier remaja masyarakat terutama lingkungan sekitar harus bisa membantu dalam bimbingannya agar tantangan yang dihadapi remaja dapat dituntaskan dengan baik hingga mencapai tujuannya dengan baik.

Keempat, dari berbagai aspek pada proses pertumbuhan remaja, proses perkembangan karier remaja, dan indikator kematangan karier remaja. Maka dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki tantangan yang harus dilalui dengan berbagai tahapan kehidupannya dimasa remaja, tentunya akan ada banyak sekali rintangan dan resiko yang akan dihadapi remaja. Salah satu rintangan yang dihdapi remaja adalah “bagaimana mereka bisa melalui berbagai konflik yg akan terjadi didalam tahapan-tahapan tersebut?”, tentunya pola pikir dapat menentukan bagaimana cara mereka menangani berbagai konflik tersebut. Tidak hanya konflik namun juga berbagai pencapaian yg harus bisa diraih secara optimal memerlukan pola pikir yang baik agar hasil yg optimal bisa dicapai.

Kelima, mengingat remaja rentan terkena dampak dari pola pikir pesimisme yg berdampak negatif dalam proses perkembangannya dalam bidang karier. Maka bimbingan karier diperlukan untuk mecegah dan menangani remaja yang mengalami kesulitan merencanakan karier karena terdampak pola pikir pesimisme.

Hubungan pola pikir pesimisme dengan perkembangan karier remaja adalah saling berkesinambungan dalam tahapan proses perkembangannya baik secara internal maupun eksternalnya.

4. Strategi layanan BK dalam mengatasi masalah karier remaja.

Dari hasil penelitian dalam buku "Landasan BK" diperoleh hasil mengenai aspek permasalahan yang dialami remaja dalam bidang karier serta strategi layanan yang dapat diberikan untuk menanganinya. Yusuf (dalam Nurihsan, 2022) dikemukakan masalah yang diduga sering dialami remaja pada bidang karier adalah sebagai berikut:

- a) Kurang memahami cara memilih program studi yang cocok dengan kemampuan dan minat.
- b) Kurang mempunyai motivasi untuk mencari informasi tentang dunia kerja.
- c) Masih bingung untuk memilih pekerjaan.
- d) Masih kurang mampu memilih pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan minat
- e) Merasa cemas untuk mendapat pekerjaan setelah tamat sekolah .
- f) Belum memiliki pilihan perguruan tinggi tertentu, jika setelah tamat tidak masuk dunia kerja.

Program Bimbingan dan konseling yang dapat digunakan, yaitu layanan dasar bimbingan, layanan responsive, layanan perencanaan individual, dan dukungan sistem. Strategi yang dapat digunakan dalam bimbingan karier yaitu, konseling individual, konseling kelompok, dan konsultasi (Nurihsan, 2022).

Teknik Bimbingan dan Konseling pada remaja biasanya dilakukan terhadap remaja usia sekolah menengah. Menurut Irmayanti (2020) mengemukakan bimbingan dan konseling di sekolah menengah pada dasarnya mengembangkan keseluruhan aspek kepribadian peserta didik, yang menyangkut aspek kognitif, emosional, social, dan moral. Dan dikemukakan penejelasan mengenai layanan dalam BK dan teknik pendekatannta sebagai berikut:

- a) **Layanan dasar** merupakan pelaksanaan layanan yang bersifat preventif atau pencegahan, dan pengembangan. Bentuk pelayanan yang diberikan berupa informasi atau pemecahan masalah dan dilaksanakan melalui bimbingan kelompok ataupun klasikal. Beberapa metode yang dapat digunakan dari layanan tersebut berupa: ceramah, diskusi kelompok, maupun permainan simulasi.
- b) **Layanan responsif** merupakan pelaksanaan layanan yang bersifat kuratif atau pengentasan. Bentuk pelayanan yang diberikan berupa penggalan masalah individu secara mendalam hingga didapatkan solusi dari permasalahan yang dihadapinya. Solusi yang diperoleh berasal dari peserta didik/konseli sendiri setelah melewati beberapa proses. Proses tersebut dilakukan melalui konseling individual ataupun kelompok.
- c) **Pelaksanaan layanan konseling individual** maupun kelompok tidak seperti proses bimbingan, hal ini dikarenakan dalam proses konseling sangat dituntut asas kerahasiaan yang harus dipegang teguh oleh konselor maupun konseli. Selain itu, keterampilan konselor dituntut dalam proses ini.
- d) **Teknik pendekatan konseling** yang dapat diterapkan pada siswa usia sekolah menengah harus mengacu pada aspek-aspek perkembangan remaja. Teknik yang digunakan harus pula mampu mengembangkan proses berpikir, komunikasi, emosi, dan pelibatan peserta didik secara langsung. Beberapa teknik yang dapat digunakan di antaranya: kognitif behavioral therapy (CBT), Analisis Transaksional (AT), Client Center Therapy, Gestalt, dan pendekatan lainnya.
- e) **Perencanaan individual** diartikan sebagai proses bantuan kepada konseli/peserta didik agar mampu merumuskan dan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan perencanaan masa depan berdasarkan pemahaman terhadap dirinya, baik berupa kelebihan dan kekurangan diri, maupun pemahaman akan peluang dan kesempatan yang tersedia di lingkungannya.
- f) **Pelaksanaan layanan perencanaan individual** dapat dilakukan melalui kegiatan konsultasi, bimbingan kelompok/klasikal, ataupun konseling yang berkaitan dengan karier konseli.
- g) **Dukungan sistem** merupakan kegiatan pendukung bagi guru BK/konselor dalam pengembangan profesinya. Selain itu, kolaborasi dengan guru mapel, wali kelas ataupun stakeholder lain di lingkungan sekolah diperlukan bagi terselenggaranya layanan bimbingan dan konseling yang efektif.

Diperoleh hasil menurut Dwi, dkk., (2021) prinsip konseling Trait and Factor yakni membantu memecahkan masalah klien yang berkenaan dengan karirnya. Konseling ini terdiri dari enam tahap yaitu:

1. Analisis berkenaan dengan pengumpulan data klien,
2. Sintesis, merangkup informasi untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan klien,
3. Diagnosis atau kesimpulan mengenai masalah karakteristiknya.
4. Prognosis atau prediksi konselor mengenai perkembangan konseli kedepannya,
5. Treatment atau konseling yaitu proses penyesuaian kembali antara konselor dan klien,
6. Tindak lanjut.

Dari keenam tahap diatas dapat membantu konseli dalam hal ini peserta didik dalam membantu memecahkan masalah peserta didik berkenaan dengan karirnya. Implementasi bimbingan karir dan konseling dalam kejuruan bertujuan untuk memberikan gambaran dan harapan yang akan dicapai oleh peserta didik di masa depan dalam dunia karirnya. Di atas, tuntutan perlu mengembangkan model bimbingan dan konseling karir yang efektif. Integrasi antara bimbingan karir dan program pembelajaran di sekolahs akan menghasilkan lulusan yang siap untuk bekerja dan memiliki kematangan karir. Salah satu pendekatan untuk konseling karir yang ditujukan untuk meningkatkan kematangan karir peserta didik adalah sifat dan faktor konseling karir. Menurut Mahardijaya (dalam Dwi, dkk., 2021). Yang mana tujuan dari konseling trait and factor ini adalah membantu individu dalam pengembangan dirinya dari

berbagai aspek untuk memahami dan mengelola dengan cara mengetahui kelemahan dan kekurangan yang dimiliki untuk memperbaiki menjadi lebih baik.

Dalam teori trait and factor karakter seseorang bisa dilukiskan dengan mengidentifikasi jumlah karakteristik, sepanjang nampak dari hasil testing psikologis yang mengukur tiap-tiap dimensi kepribadian. Konseling trait and factor berpegang pada pemikiran yang sama serta memakai tes psikologis untuk menganalisis ataupun mendiagnosis seseorang mengenai ciri-ciri dimensi/aspek karakter tertentu, yang dikenal memiliki relevansi terhadap keberhasilan ataupun kegagalan seorang dalam jabatan serta menajaki suatu program studi dan juga istilah konseling trait and factor dapat dideskripsikan merupakan corak konseling yang menekankan pemahaman diri melalui testing psikologis serta pelaksanaan pemahaman itu dalam memecahkan berbagai problem yang dialami, paling utamanya yang menyangkut pilihan program studi/bidang pekerjaan (Yutrika Citra 2018), Dwi, dkk, (2021).

Salah satu tugas perkembangan remaja ialah mempersiapkan kelanjutan studi ataupun karirnya. Siswa pada saat ini banyak hadapi kecemasan dalam keputusan pengambilan karirnya, kecemasan itu merupakan respon wajar terhadap suasana yang sangat tidak menyenangkan ataupun itu ialah keputusan yang hendak mempengaruhi pada kehidupan nantinya serta biasanya itu akan berlangsung sebentar saja. Kecemasan itu bisa terjadi disebabkan individu tidak sanggup atau tidak bisa membiasakan diri terhadap lingkungannya sehingga kecemasan ini muncul disebabkan perwujudan perpaduan bermacam emosi (Sundari 2005), Dwi, Dkk (2021). Selanjutnya kecemasan merupakan suatu keadaan kekhawatiran terhadap segala kemungkinan buruk yang akan terjadi (Jeffrey S dkk 2005). Dwi, dkk, (2021).

Kecemasan yang dialami siswa tersebut dikarenakan membutuhkan pertimbangan yang sangat berat terhadap keputusan karirnya kedepan dan masih banyaknya kurang informasi atau pemahaman-pemahaman mengenai karir dan bagaimana mengenali dirinya dalam memilih karir. Jika ia salah dalam mengambil keputusan maka akan berdampak baik itu bagi dirinya ataupun orang lain. Di dalam kehidupan nyata, siswa sering kali menghadapi berbagai permasalahan yang tidak dapat di atasi sendiri sehingga ia membutuhkan orang lain. Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa tersebut dengan memberikan layanan konseling karir. Di dalam layanan konseling nantinya guru bimbingan konseling bisa menggunakan teori *trait and factor*. Seperti penelitian yang dilakukan Atli "The Effects of Traitfactor Theory Based Career Counseling Sessions on the Levels of Career Maturity and Indecision of High School Students" yang mana penelitian ini menggunakan teori *trait and factor* untuk meningkatkan kematangan karir siswa dan menurunkan rasa keraguan mereka dalam pengambilan karir. dengan kata lain konseling *Trait and Factor* digunakan sebagai salah satu alternatif konselor dalam membantu permasalahan klien yang berkaitan dengan pemilihan karir, dan Crites (dalam Dwi, dkk, 2021) menyatakan bahwa konseling *trait and factor* dikatakan mengikuti pemikiran logis yang digunakan orang dalam menghadapi dan memecahkan masalah pengambilan keputusan.

KESIMPULAN

Pola pikir pesimisme dapat menimbulkan kecemasan dan perilaku negatif terhadap individu apabila dibiarkan begitu saja tanpa adanya stimulus pola pikir negatif. Remaja rentan terkena pola pikir pesimisme karena pada tahapan proses perkembangannya banyak sekali indikator yang memicu munculnya pola pemikiran pesimisme. Dalam tahap proses perencanaan karier remaja pola pesimisme dapat berpengaruh terhadap perkembangan dan kematangan karier remaja, sehingga perlunya bimbingan dan konseling karier untuk mencegah atau mengatasi dampak negatif yang dihasilkan dari pola pikir pesimisme terhadap proses perkembangan karier remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini. Banyak kekurangan dalam artikel ini karena keterbatasan dalam mengelola informasi dan minimnya pengetahuan penulis, sehingga artikel ini masih harus diperbaiki, penulis harap dalam pembuatan artikel selanjutnya bisa lebih baik lagi. Oleh karena itu saran dan pendapat serta kritikan yang bersifat membangun sangat diperlukan sebagai acuan dan evaluasi penulis kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dera Lukita Sari, E. d. (2019). Hubungan Pola Pikir Pesimisme Dengan Resiko Depresi Pada Remaja. *Nursing News*, 90, 94-95.
- Dwi, Y. A. (2021). Pendekatan Trait and Factor dalam Mengatasi Kecemasan Karir Siswa SMA. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4-5.
- Hikmandayani, T. T. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bojongsari: Eureka Media Aksara.
- Irmayanti. (2020). *Modul Bimbingan dan Konseling Karier*. Bandung: -.
- Irmayanti. (2020). *Teknik Bimbingan dan Konseling Ruang Lingkup Sekolah*. Bandung: Edupotensia.
- Jaya Agung, M. d. (2015). Hubungan Antara Pesimisme dengan Proktansin Akademik dalam menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 268-269.
- Widarto. (2015). *Bimbingan Karier*. Yogyakarta: Leutikaprio.
- Yusuf, & N. (2022). *Landasan Bimbingan dan Koneling*. Bandung: Rosdakarya.