

PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MEREDUKSI KECEMASAN KARIER YANG DIHADAPI SISWA DI ERA DIGITAL

Muhammad Nur Adnan ¹, Caraka Putra Bhakti ²

Universitas Ahmad Dahlan^{1,2}

e-mail: muhammadnuradnan151@gmail.com¹, caraka.pb@bk.uad.ac.id²

ABSTRAK

Kecemasan karier semakin meningkat sejalan dengan semakin kompleksnya dunia kerja saat ini dan juga karena pergeseran pola kehidupan yang terjadi dikarenakan oleh pengaruh teknologi digital yang memasuki kehidupan setiap individu. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah kecemasan karier dan peran Guru Bimbingan dan konseling dalam mereduksi kecemasan karier yang dihadapi siswa di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain literatur review. Terdapat lima artikel yang dianalisis untuk mencapai tujuan penelitian. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data teks yang bersumber dari google scholar yang dipublikasikan dari tahun 2019 sampai tahun 2024. Analisis data dilakukan dengan menafsirkan, membandingkan, menghubungkan dan mencari keterkaitan antar variabel yang menjadi fokus penelitian. Hasil penelitian menunjukkan: bahwa kecemasan karier yang dialami oleh siswa di era digital dapat merugikan perkembangan pribadi dan akademis mereka. Oleh karena itu, peran guru Bimbingan dan Konseling sangat penting dalam membantu siswa mereduksi kecemasan tersebut. Dengan berperan sebagai motivator, director, inisiatör, fasilitator, mediator, evaluator, informator, dan organisator, guru BK dapat memberikan dukungan yang komprehensif kepada siswa dalam merencanakan karier mereka dan mengatasi ketidakpastian yang dihadapi.

Kata Kunci: *Peran Guru, Bimbingan dan Konseling, Kecemasan karier*

ABSTRACT

Career anxiety is increasing in line with the growing complexity of today's job market and the shift in life patterns influenced by digital technology, which has become an integral part of every individual's life. This study aims to examine career anxiety and the role of Guidance and Counseling Teachers in reducing students' career anxiety in the digital era. The research employs a qualitative approach with a literature review design. Five articles were analyzed to achieve the research objectives. The data collected in this study consists of textual data sourced from Google Scholar, published between 2019 and 2024. Data analysis was conducted by interpreting, comparing, connecting, and identifying relationships between the variables that serve as the research focus. The findings indicate that career anxiety experienced by students in the digital era can negatively impact their personal and academic development. Therefore, the role of Guidance and Counseling Teachers is crucial in helping students reduce this anxiety. By acting as motivators, directors, initiators, facilitators, mediators, evaluators, informants, and organizers, Guidance and Counseling Teachers can provide comprehensive support to students in planning their careers and overcoming the uncertainties they face.

Keywords: *the role of the teacher, Guidance and Counseling, Anxiety Career*

PENDAHULUAN

Indonesia memasuki era globalisasi yang ditandai dengan kemajuan pesat dalam dunia teknologi, informasi dan komunikasi yang telah membawa umat manusia menuju perubahan yang cukup signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk didalamnya perubahan pesat dalam dunia pendidikan. Lestari (2018) Era globalisasi juga menawarkan kemudahan dalam perkembangan teknologi digital didunia pendidikan, seperti penggunaan internet, media sosial



dan berbagai akses digital lainnya, perkembangan inilah yang mampu membuka lebar peluang bagi setiap individu untuk mampu mengakses informasi dan berinteraksi dengan berbagai macam pihak. Namun dibalik kemudahan dalam perkembangan teknologi digitalisasi ini juga terdapat kesulitan yang menjadi tantangan dan berdampak negatif, salah satunya adalah munculnya kecemasan terhadap masa depan, khususnya terkait dengan dunia kerier. Memasuki era digital, kecemasan karier juga banyak dialami oleh peserta didik ditingkat sekolah menengah atas (SMA), tak terkecuali di Sekolah menengah atas, kecemasan karier semakin meningkat sejalan dengan semakin kompleksnya dunia kerja saat ini dan juga karena pergeseran pola kehidupan yang terjadi dikarenakan oleh pengaruh teknologi digital yang memasuki kehidupan setiap individu (Muqaramma *et al.*, 2022).

Peserta didik ditingkat SMA pada umumnya berada di fase transisi yang sangat penting yang secara langsung berada di titik penentuan kehidupan mereka dimasa depan, fase ini merupakan perubahan dari dunia remaja menuju dunia dewasa (Istati & Hafidzi, 2020). Dalam fase ini peserta didik dihadapkan dengan berbagai keputusan besar yang ikut andil dalam perjalanan karier mereka, keputusan terkait dengan pilihan karier yang mereka ambil setelah mereka menyelesaikan pendidikan dan lulus SMA menjadi salah satu yang yang penting. Proses ini tidak hanya mengikutsertakan pertimbangan dari akademis peserta didik, namun juga melibatkan faktor sosial, ekonomi dan psikologis. (Zulfahmi & Andriany, 2021) Salah satu aspek yang menjadi paling signifikan dalam menghadapi keputusan karier ini adalah kecemasan yang muncul, bisa karena faktor ketidakpastian dunia kerja dimasa mendatang, tekanan sosial dari orang lain, bahkan peserta didik bingung dalam memilih karier yang sesuai dan relevan dengan minat dan bakat yang dimiliki peserta didik.

Keterbatasan informasi yang akurat dan relevan biasa terjadi terjadi pada sekolah yang terletak jauh dari daerah perkotaan, wawancara yang dilakukan penulis dan guru BK sekolah menengah atas negeri (SMAN) 3 Long Ikis yang terletak di Kecamatan Long Ikis, Kabupaten Paser, Provinsi Kalimantan Timur. Letak sekolah dan juga karakter serta budaya dilingkup sekolah yang terbilang cukup terpencil inilah yang menjadi tantangan terkait dengan dunia karier peserta didik. Era digital memberikan akses penuh perihal pemenuhan akan kebutuhan informasi yang kerap kali membuat peserta didik merasa bingung dan merasa tertekan dalam memilih jalur karier yang tepat bagi masa depan mereka. Ibarat mata koin yang memiliki dua sisi, era digitalisasi menunjukkan sisi depannya dengan memberikan bantuan terhadap akses berbagai pilihan profesi terbuka yang bisa peserta didik pilih, namun disisi yang lain, peserta didik juga dihadapkan ketidakpastianan terkait kompetensi yang dibutuhkan dan persaingan yang semakin ketat dibursa pasar kerja. Menurut penelitian oleh (Mariah *et al.*, 2020a) siswa-siswi SMAN 1 Seruway memiliki keberagaman dalam kecemasan karier. Adapun secara kategori keseluruhan sebanyak 79 orang siswa-siswi SMAN 1 Seruway, siswa yang memiliki kecemasan karier tinggi sebanyak 43 orang yaitu sebesar 54%, siswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 32 orang yaitu sebesar 40%, dan siswa yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 orang yaitu sebesar 5%. Namun secara keseluruhan dengan nilai rata-rata 41,01 yang diperoleh sebesar 68,01% menunjukkan bahwa siswa-siswi SMAN 1 Seruway memiliki tingkat kecemasan karir yang tinggi. Hal ini pun menjelaskan bahwa peserta didik mengalami kecemasan karier yang menjadi masalah utama peserta didik di SMA dalam menghadapi era digitalisasi.

Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi salah satu hal yang sangat penting dan dibutuhkan (Tanjung, 2023) dalam mereduksi kecemasan karier siswa. Guru BK sebagai seorang tenaga pendidik yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologi pendidikan dan konseling, mengemban tanggung jawab besar dalam memberikan dukungan yang diperlukan oleh peserta didik dalam mengatasi permasalahan psikologis dan sosial, termasuk didalamnya yaitu kecemasan karier. Guru BK sebagai seorang profesional tidak hanya menjalankan



tugasnya sebagai seorang pendidik yang membantu peserta didik dalam berbagai aspek, seperti psikologis, sosial, dan akademis, serta memiliki peran penting dalam perkembangan siswa dan menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat. Namun lebih dari itu guru BK juga memiliki peran sebagai pendengar, motivator, pendamping, pembimbing dan sebagai fasilitator yang mampu memberikan arahan, informasi dan strategi untuk membantu peserta didik dalam merencanakan masa depan mereka. Dengan pendekatan yang tepat, guru BK dapat membantu peserta didik dalam mengurangi kecemasan mereka terkait karier masa depan mereka dengan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai potensi diri mereka, peluang dalam dunia kerja, serta mengembangkan keterampilan peserta didik guna memenuhi kriteria dunia kerja yang terus berkembang pesat dengan adanya era digitalisasi.

Masuknya digitalisasi dalam kehidupan manusia, membuat peran guru BK semakin kompleks, penyediaan informasi yang mudah diakses melalui internet memberikan sisi positif sekaligus negatif, tantangan bagi peserta didik seperti memilih informasi yang akurat dan relevan untuk pengembangan karier mereka menjadi sisi negatif masuknya digitalisasi. Tidak jarang, informasi yang terdapat pada forum dunia maya yang tidak dapat diverifikasi kebenarannya menjadi salah satu infomasi yang seolah-olah benar malah menambah kebingungan dan kecemasan peserta didik (Ayudini, 2022). Oleh karena itu, guru BK perlu memiliki keterampilan guna memanfaatkan suatu teknologi dengan bijak dalam memberikan bimbingan kepada peserta didik (Bhakti & Safitri, 2017). Guru BK dalam penerapan bimbingan dan konseling dapat memberikan pengetahuan tentang perkembangan dunia kerja yang sudah mulai bekerja sama dengan kemajuan teknologi dan digitalisasi, sehingga peserta didik mampu dalam memilih karier masa depan mereka yang sesuai minat dan bakat peserta didik itu sendiri, sekaligus mempersiapkan keterampilan diri dalam mengikuti perkembangan kerja yang terus berubah.

Peran guru BK dalam mereduksi kecemasan karier yang dialami siswa sangatlah penting, namun dalam pelaksanaannya terdapat banyak tantangan yang harus dihadapi. Di SMA dengan latar belakang sosial dan budaya yang khas, strategi yang dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi kecemasan karier peserta didik tentunya memiliki karakteristik yang berbeda-beda dibandingkan dengan sekolah-sekolah yang berada di kota besar. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian mendalam mengenai bagaimana peran guru BK dalam mereduksi kecemasan karier siswa di era digital. Penelitian ini melakukan kajian mendalam mengenai bagaimana guru BK di SMA mengimplementasikan perannya dalam mereduksi kecemasan karier peserta didik di era digitalisasi. Penelitian ini juga bertujuan untuk lebih menggali perihal peran guru BK dalam memberikan bimbingan karier kepada peserta didik dan bagaimana mereka mengatasi tantangan-tantangan yang muncul akibat dari perkembangan teknologi berkembang secara pesat.

Penelitian ini juga memiliki tujuan dalam memahami perspektif guru BK dalam memberikan strategi dalam membantu menghadapi kecemasan karier peserta didik. Dengan memahami pendekatan yang digunakan guru BK di SMA, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan praktik bimbingan dan konseling disekolah, terkhusus menjadi solusi dari tantangan kecemasan karier peserta didik yang semakin relevan dengan perkembangan di era digital ini. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan dalam memberikan rekomendasi terhadap perkembangan program bimbingan karier yang lebih efektif kedepannya, dengan memperlihatkan perkembangan dunia kerja yang semakin luas dan dipengaruhi oleh digitalisasi serta kebutuhan psikologis peserta didik dalam menghadapi kemungkinan-kemungkinan dimasa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian literature review. Literatur review adalah naskah ilmiah yang menyajikan suatu topik dan memberikan gambaran secara menyeluruh pengetahuan pada masa kini (Ridwan *et al.*, 2021). Tujuan dari literatur review yaitu untuk menemukan apa yang sudah diketahui dari penelitian sebelumnya terkait dengan suatu topik, subjek, atau fenomena sehingga dapat dibuat sebuah pernyataan tentang apa yang penting untuk diteliti pada saat ini dari sebuah topik yang dikaji (Kurniati & Jailani, 2023). Penelitian ini menganalisis lima jurnal yang dipublikasikan dari tahun 2019 sampai tahun 2024. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan peran guru BK dalam mereduksi kecemasan karier siswa di era digital. Analisis data dilakukan dengan cara menafsirkan, membandingkan, menghubungkan dan mencari keterkaitan antar variabel yang menjadi fokus penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil**

Berdasarkan data teks jurnal yang telah peneliti kumpulkan, maka terdapat beberapa teks jurnal yang relevan dengan variabel penelitian.

Pertama penelitian oleh Putrie & Saadah (2024) Pada Penelitian ini penulis menggunakan systematic literatur review, Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari 30 literatur, Bersumber pada hasil analisis yang dilakukan penulis kepada data-data yang sudah di publikasikan dari tahun 2017-2023 faktor pemberian layanan bimbingan karier dalam upaya mengurangi kecemasan siswa dalam pemilihan karier yang paling banyak dialami oleh siswa Sekolah Menengah Akhir baik SMA maupun SMK dalam penelitian SLR ini yang terkait dengan (1) Layanan Bimbingan Karier; (2) Kecemasan Karier; dan (3) Peran Guru Bk.

Kedua, penelitian oleh Azwar *et al.*, (2023a) Penelitian bertujuan untuk mengetahui perencanaankarier siswa kelas X dengan Bimbingan Konseling, dikarenakan; Pertama;siswa kelas X harus direncanakan sebaik mungkin dari awal, sehingga setelah kelas XII mereka dapat mengambil keputusan yang tepat untuk arah masa depannya, kedua; siswa kelas X masih dalam masa pubertas dengan problematika yang kompleks dan harus diarahkan untuk masa depan yang baik, dan ketiga; Siswa kelasX merupakan generasi Z lebih mudah mendapatkan informasi dengan media digital dan potensi ini bisa diberdayakan untuk mendapatkan informasi terkini berkaitan dengan karier, Jenis penelitian adalah kualitatif deskriptif. Hasilyang diperoleh adalah kurangnya informasi studi lanjut, jenis dan prasyarat karier. Usaha yang dilakukan guru bimbingan dan konseling sebagai informator, motivator dan evaluator dalam perencanaan karier siswa

Ketiga, penelitian oleh Maulana & Fauzi (2019) penulisan artikel ini adalah untuk mendeskripsikan penerapan Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam mengurangi kecemasan siswa menentukan karier di masa depan. Artikel ini menggunakan metode studi pustaka dari berbagai macam sumber baik jurnal, buku, dan karya tulis ilmiah lainnya. Hasil yang dipaparkan dari artikel ini menunjukan bahwa TRE dapat digunakan dalam mengurangi berbagai kecemasan siswa, terutama dalam menentukan karier di masa depan. Dengan langkah-langkah (1) Menunjukkan kepada siswa bahwa dirinya sedang berpikir yang tidak rasional; (2) Meyakinkan siswa bahwasannya berpikir itu dapat dilawan dan diubah, sesuai dengan keinginan siswa; serta (3) Membimbing dan membantu siswa untuk melawan pemikirannya yang selama ini tidak rasional, yang selama ini telah dipertahankan sampai akhirnya dia mempunyai permasalahan. Hal ini akan berguna bagi siswa agar lebih mantap dalam mencapai pemilihan karier secara optimal dan menatap masa depan yang optimis dengan pandangan yang rasional, yaitu menyesuaikan dengan minat, bakat, dan kemampuannya



Keempat, penelitian oleh Wadhlah *et al* (2024) Pada penelitian ini memiliki tujuan yaitu menggali dan memahami secara teoritik dan filosofis tentang sebuah peran guru bimbingan dan konseling pada abad 21 melalui layanan bimbingan kelompok yang dapat meningkatkan kemandirian menentukan pilihan karier. Metode kualitatif studi pustaka telah kami gunakan dalam melakukan penelitian ini. Studi pustaka adalah bagian integral dari penelitian yang melibatkan pengumpulan informasi dan data dengan memeriksa dan mengevaluasi teori-teori yang terdapat dalam literatur terkait. Adapun hasil penelitian kami adalah: (1) Kondisi Remaja SMA Mempersiapkan Karier (2) Tingkat Kesadaran Remaja dalam Mempersiapkan Karier (3) Peran Guru BK dalam Meningkatkan Kesadaran Perencanaan Karier (4) Kemajuan Abad dalam Bidang Karier & Aspek SKKPD (5) Layanan bimbingan kelompok aspek mempersiapkan karier.

Kelima, penelitian oleh Ikhsan *et al* (2024) Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran guru BK dalam memberikan informasi karier melalui bimbingan karier kepada siswa kelas IX di MTs Swasta Al-Ihsan Maryke, yang berlokasi di Jln. Pendidikan No.1 Maryke Perkebunan Maryke, Kutambaru, Kabupaten Langkat, Sumatera Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan fokus pada bagaimana guru BK menyampaikan informasi mengenai pilihan karier dan jalur pendidikan setelah lulus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK di MTs Swasta Al-Ihsan Maryke memainkan peran vital dengan memberikan gambaran umum mengenai berbagai profesi dan persyaratannya, serta memfasilitasi diskusi kelompok dan sesi tanya jawab. Mereka juga mengundang praktisi dari berbagai bidang untuk memberikan wawasan langsung kepada siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, terdapat hubungan antara variabel penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu tentang peran guru BK dalam mereduksi kecemasan karier diera digital, kecemasan karier sendiri dapat digambarkan sebagai kondisi dimana seseorang tidak mampu membuat keputusan karena situasi intersepsi dalam proses pengambilan keputusan (Mariah *et al.*, 2020b). Kecemasan pada karier tidak hanya dapat menjadi bentuk penyakit mental, tetapi juga dapat melemahkan individu secara fisik dan dengan demikian menghambat perkembangan karier mereka (Setiawan & Musslifah, 2023). Kecemasan karier yang tidak segera diatasi, dapat berdampak pada kurangnya komitmen terhadap karier, merasa kurang puas dan gagal dalam berkontribusi terhadap lingkungan meskipun memiliki pengetahuan dan pendidikan yang memadai (Noviyanti & Hadi, 2022)

Berdasarkan pengertian ahli yang telah diuraikan, maka dapat diangkat kesimpulan bahwa kecemasan karier adalah perasaan khawatir, bingung atau takut yang dirasakan seseorang dalam tahap menentukan pilihan karier dan masa depan profesional seseorang. Perasaan cemas dalam karier muncul karena seseorang yang telah menuntaskan masa pendidikan mereka sedang memikirkan dan merencanakan masa depan, seperti memilih jalur pendidikan lanjutan yang tepat, memilih pekerjaan, dan menentukan karier yang sesuai dengan minat dan bakat mereka.

Kecemasan karier pada peserta didik merupakan fenomena yang sering muncul di kalangan remaja, terutama ketika mereka berada pada tahap transisi pendidikan yang kritis, seperti ketika mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau memulai perjalanan karier setelah tamat dari pendidikan formal (Sherlina, 2024). Kecemasan ini bisa timbul karena ketidakpastian mengenai masa depan, kurangnya pemahaman tentang pilihan karier yang tersedia, serta tekanan sosial dan ekspektasi yang datang dari keluarga, teman, atau masyarakat (Wijayanti *et al.*, 2023). Kecemasan karier dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik, dan jika tidak ditangani dengan baik,



dapat berdampak buruk terhadap perkembangan pribadi dan prestasi akademik mereka (Maghfiroh & Dewi, 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam peran guru BK dalam mereduksi kecemasan karier peserta didik serta bagaimana cara mengatasi kecemasan tersebut agar dapat mendukung mereka dalam memilih dan menjalani karier yang sesuai dengan potensi dan minat mereka.

Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mereduksi Kecemasan Karier Yang Dihadapi Siswa Di Era Digital

Kecemasan karier di kalangan siswa merupakan isu yang semakin penting dalam konteks pendidikan, terutama di era digital yang sangat dinamis dan berubah dengan cepat. Siswa seringkali mengalami kebingungan dan tekanan dalam memilih jalur karier yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan perkembangan dunia kerja yang begitu pesat. Terlebih lagi, mereka dihadapkan pada begitu banyaknya pilihan karier yang tersedia dan berbagai informasi yang seringkali membingungkan. Faktor-faktor eksternal seperti ekspektasi orang tua, tekanan teman sebaya, serta tuntutan masyarakat juga turut memperburuk kecemasan karier yang dirasakan oleh siswa. Oleh karena itu, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat penting untuk membantu siswa mengatasi kecemasan karier tersebut.

Guru BK berfungsi sebagai pembimbing yang tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga memberikan informasi, motivasi, dan keterampilan dalam pengambilan keputusan karier. Dalam kajian ini, akan dibahas peran-peran guru BK yang sangat relevan dalam membantu mereduksi kecemasan karier siswa, dengan fokus pada peran sebagai motivator, director, inisiator, fasilitator, mediator, evaluator, informator, dan organisator. Pemahaman mendalam tentang peran-peran ini penting dalam rangka menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa untuk mengatasi kecemasan karier dan merencanakan masa depan mereka dengan lebih percaya diri.

Pertama, peran Guru Bimbingan dan Konseling sebagai motivator, guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dorongan semangat kepada siswa untuk berani menghadapinya kecemasan karier yang mereka alami (Mardiana, 2017). Salah satu faktor utama yang menyebabkan kecemasan karier adalah ketakutan terhadap kegagalan dan rasa tidak percaya diri (Mirah & Indianti, 2018). Di era digital, banyak siswa yang merasa tertekan dengan banyaknya pilihan karier yang tersedia dan takut membuat keputusan yang salah. Guru BK berperan untuk memberikan keyakinan kepada siswa bahwa mereka memiliki potensi dan kemampuan untuk sukses, meskipun tantangan yang mereka hadapi sangat besar.

Lent, Brown, & Hackett dalam teori self-efficacy mereka, keyakinan terhadap kemampuan diri (self-efficacy) berperan penting dalam mereduksi kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan (Saraswati *et al.*, 2021). Guru BK dapat memberikan motivasi dengan cara membantu siswa memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan bukan akhir dari perjalanan karier mereka. Sebagai motivator, guru BK juga membantu siswa mengidentifikasi kekuatan dan kelebihan mereka, yang dapat mengurangi rasa cemas dan memberikan dorongan untuk tetap maju dalam perencanaan karier mereka.

Selain itu, di era digital, guru BK dapat memanfaatkan berbagai teknologi untuk memberikan motivasi secara lebih menarik dan interaktif, seperti melalui media sosial, aplikasi pembelajaran, dan platform digital yang mendukung perkembangan diri siswa (Chaeruman, 2019). Pelaksanaan webinar, video motivasi, atau diskusi online dapat digunakan untuk memberikan pesan positif dan menginspirasi siswa untuk lebih percaya diri dalam memilih dan merencanakan karier mereka.

Kedua, peran Guru Bimbingan dan Konseling sebagai director, guru BK memiliki tanggung jawab untuk memberikan arah yang jelas dalam proses perencanaan karier siswa. Siswa sering kali merasa bingung atau kesulitan untuk memilih karier yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, terutama di era digital yang menawarkan berbagai pilihan pekerjaan

baru yang belum mereka kenal sebelumnya. Guru BK bertugas untuk mengarahkan siswa agar dapat memilih jalur karier yang tepat, sesuai dengan potensi diri mereka dan tren yang ada di dunia kerja (Seveningsih, 2024).

Pada tahap ini, guru BK dapat membantu siswa dengan memberikan panduan tentang bagaimana mengenal diri sendiri, seperti melakukan tes minat dan bakat yang dapat membantu siswa memahami lebih dalam tentang kekuatan dan kelemahan mereka. Super tahun 1957 dalam teori perkembangan kariernya menjelaskan bahwa perencanaan karier yang sukses sangat bergantung pada pemahaman yang jelas tentang minat, nilai, dan keterampilan individu (Jabbar *et al.*, 2019). Guru BK harus dapat membimbing siswa dalam menjelajahi berbagai opsi karier yang sesuai dengan perkembangan dunia kerja yang terus berubah.

Selain itu, dengan peran sebagai pengarah, guru BK harus memberikan pemahaman tentang keterampilan yang dibutuhkan di dunia digital. Guru BK dapat mengarahkan siswa untuk mengembangkan keterampilan digital yang relevan dengan kebutuhan dunia kerja, seperti kemampuan analisis data, pemrograman komputer, pemasaran digital, dan keterampilan lainnya yang sangat dibutuhkan di banyak sektor industri.

Ketiga, guru Bimbingan dan Konseling sebagai inisiator, guru BK berperan dalam merancang dan memulai berbagai kegiatan yang mendukung perencanaan karier siswa, baik secara individu maupun kelompok (Asshiddiq *et al.*, 2022). Guru BK harus memiliki inisiatif untuk merancang program-program yang dapat mengurangi kecemasan karier siswa dan memberikan mereka kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai pilihan karier yang sesuai. Di era digital, banyak program yang dapat diinisiasi, seperti platform pembelajaran berbasis teknologi atau kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan dunia industri dan dunia kerja.

Peran guru BK sebagai inisiator dapat dilakukan dengan memfasilitasi siswa dengan mengundang profesional atau pakar di bidang-bidang tertentu untuk berbagi pengalaman tentang dunia karier mereka melalui webinar atau seminar. Gati dan Asher tahun 2001 menekankan pentingnya program-program yang memberikan siswa kesempatan untuk bertemu dengan berbagai profesional dan mendapatkan wawasan yang lebih luas mengenai jalur karier yang mungkin belum mereka pertimbangkan sebelumnya. Inisiatif ini membantu siswa untuk melihat kemungkinan yang lebih banyak dan mereduksi ketidakpastian serta kecemasan yang mereka rasakan. Selain itu, guru BK juga dapat memulai berbagai bentuk kegiatan yang memungkinkan siswa untuk mencoba keterampilan baru melalui program magang, proyek berbasis teknologi, atau kompetisi yang relevan dengan bidang yang diminati siswa. Ini memberikan mereka pengalaman langsung yang dapat membantu mereka lebih siap dalam menentukan pilihan karier di masa depan.

Keempat, peran Guru Bimbingan dan Konseling sebagai fasilitator, guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam menyediakan berbagai sumber daya yang dapat membantu siswa mereduksi kecemasan karier mereka. Di era digital, akses terhadap informasi sangatlah mudah, namun banyak siswa yang merasa kesulitan dalam memilih informasi yang relevan dan bermanfaat bagi perencanaan karier mereka. Guru BK berperan dalam menyaring informasi yang ada dan memfasilitasi siswa untuk mengaksesnya dengan cara yang lebih terstruktur (Yulianti *et al.*, 2024).

Guru BK dapat menyediakan berbagai materi, seperti panduan memilih karier, informasi mengenai persyaratan pendidikan, serta prospek karier yang ada di dunia kerja. Program konseling kelompok atau sesi pembimbingan individu juga dapat difasilitasi untuk memberikan ruang bagi siswa untuk mendiskusikan kekhawatiran dan kecemasan yang mereka rasakan, serta untuk menemukan solusi atau alternatif yang lebih rasional dalam memilih karier.

Sebagai fasilitator, guru BK juga bisa memanfaatkan teknologi untuk menyediakan berbagai platform atau aplikasi yang mendukung eksplorasi karier, seperti aplikasi



pengembangan karier yang memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi keterampilan, minat, serta dunia kerja dengan cara yang menyenangkan dan informatif (Septianingsih *et al.*, 2024).

Kelima, peran Guru Bimbingan dan Konseling sebagai mediator, guru BK memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi konflik internal maupun eksternal terkait kecemasan karier mereka. Banyak siswa yang merasa tertekan oleh ekspektasi orang tua atau teman sebaya tentang jalur karier yang harus mereka pilih. Guru BK harus dapat bertindak sebagai penengah antara siswa dan orang tua, untuk membantu keduanya mencapai pemahaman yang lebih baik mengenai pilihan karier yang tepat (Fatihatussyidah *et al.*, 2023).

Guru BK juga bertindak sebagai mediator dalam mengatasi ketidakpastian atau kebingungannya siswa terkait dengan tuntutan dunia digital yang terus berubah. Siswa mungkin merasa kesulitan dalam mengikuti perkembangan teknologi atau merasa khawatir akan ketertinggalan. Guru BK harus dapat menjembatani gap antara kekhawatiran siswa dengan kenyataan bahwa dunia karier kini membutuhkan keterampilan digital yang terus berkembang.

Keenam, peran Guru Bimbingan dan Konseling sebagai Evaluator, guru BK memiliki tanggung jawab untuk menilai perkembangan siswa dalam merencanakan karier mereka dan untuk mengukur seberapa efektif program bimbingan karier yang telah dilakukan. Evaluasi ini penting untuk mengetahui apakah siswa merasa lebih percaya diri dalam menentukan arah karier mereka setelah mengikuti sesi bimbingan atau kegiatan yang diadakan.

Guru BK dapat menggunakan berbagai alat evaluasi, seperti survei kepuasan siswa, wawancara, atau observasi terhadap perubahan sikap dan pemikiran siswa mengenai perencanaan karier mereka (Ramdani *et al.*, 2021). Evaluasi ini tidak hanya berguna untuk menilai tingkat keberhasilan, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas program bimbingan karier yang ada agar lebih efektif di masa depan.

Ketujuh, peran Guru Bimbingan dan Konseling sebagai informator, guru BK memiliki peran penting dalam memberikan informasi yang akurat dan up-to-date mengenai berbagai pilihan karier, jalur pendidikan lanjutan, dan kebutuhan pasar kerja di masa depan. Dalam era digital, perkembangan dunia kerja sangat cepat dan sering kali menciptakan peluang karier baru yang belum banyak dikenal oleh siswa. Guru BK harus dapat menyediakan informasi yang relevan mengenai peluang-peluang karier tersebut (Azwar *et al.*, 2023b).

Guru BK juga harus membantu siswa memahami keterampilan digital yang sangat penting di dunia kerja saat ini, seperti keterampilan dalam analisis data, desain grafis, pengembangan perangkat lunak, serta keterampilan komunikasi digital yang semakin dibutuhkan di berbagai bidang.

Kedelapan, Peran Guru Bimbingan dan Konseling sebagai organisator, guru BK berperan dalam merancang dan mengorganisir berbagai kegiatan yang dapat membantu siswa mengurangi kecemasan karier mereka dan mengeksplorasi pilihan-pilihan karier secara lebih mendalam. Ini meliputi kegiatan seperti pameran karier, kunjungan ke perusahaan atau industri, seminar karier, serta pelatihan keterampilan yang relevan dengan perkembangan dunia kerja (Rizqiyah, 2018).

Guru BK juga bertanggung jawab dalam mengorganisir penggunaan teknologi dalam program bimbingan karier. Ini dapat mencakup penggunaan platform pembelajaran digital, aplikasi bimbingan karier online, serta webinar yang memungkinkan siswa untuk mendapatkan wawasan tentang dunia karier dengan cara yang lebih fleksibel dan mudah diakses.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah dari lima jurnal, dapat disimpulkan bahwa kecemasan karier yang dialami oleh siswa di era digital dapat merugikan perkembangan pribadi dan akademis mereka. Oleh karena itu, peran guru Bimbingan dan Konseling sangat penting dalam membantu siswa mereduksi kecemasan tersebut. Dengan berperan sebagai motivator, director, inisiatör, Copyright (c) 2025 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran



fasilitator, mediator, evaluator, informator, dan organisator, guru BK dapat memberikan dukungan yang komprehensif kepada siswa dalam merencanakan karier mereka dan mengatasi ketidakpastian yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asshiddiq, M. S. A., et al. (2022). Analisis Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Stres Belajar Siswa Di Masa Pandemi Covid 19. 24(2).
- Ayudini, R. P. (2022). Kecemasan Terhadap Berita Hoax pada Millennial Mom. *Jurnal Syntax Transformation*, 3(02), 313–326. <https://doi.org/10.46799/jst.v3i2.518>
- Azwar, B., et al. (2023a). Perencanaan Karir Siswa Dengan Layanan Bimbingan Konseling di Kelas X di SMA Negeri 2 Rejang Lebong: Students Career Planning With Counseling Guidance Services In Class X In Senior High School 2 Rejang Lebong. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 88–95. <https://doi.org/10.33084/suluh.v8i2.4547>
- Azwar, B., et al. (2023b). Perencanaan Karir Siswa Dengan Layanan Bimbingan Konseling di Kelas X di SMA Negeri 2 Rejang Lebong: Students Career Planning With Counseling Guidance Services In Class X In Senior High School 2 Rejang Lebong. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 88–95. <https://doi.org/10.33084/suluh.v8i2.4547>
- Bhakti, C. P., & Safitri, N. E. (2017). Peran Bimbingan Dan Konseling Untuk Menghadapi Generasi Z Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Perkembangan. 3(1).
- Chaeruman, U. A. (2019). Merancang Model Blended Learning Designing Blended Learning Model. *Jurnal Teknодик*, 053–063. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v17i4.577>
- Fathoni, I., et al. (2024). Peran Guru BK dalam Memberikan Informasi Karir melalui Bimbingan Karir terhadap Siswa Kelas IX di MTs. Swasta Al- Ihsan Maryke. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 2(2), 277–297. <https://doi.org/10.47861/jdan.v2i2.1258>
- Fatihatussyidah, F., et al. (2023). Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Dalam Pemberlakuan Sistem Blended Learning. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 23–40. <https://doi.org/10.32678/assibyan.v8i1.7083>
- Istati, M., & Hafidzi, A. (2020). Konseling Teman Sebaya Berbasis Islam dalam mengurangi Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Tantangan Masyarakat Modern. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.24014/0.8710505>
- Jabbar, A. A., et al. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Kurniati, D., & Jailani, M. S. (2023). Kajian Literatur: Referensi Kunci, State Of Art, Keterbaruan Penelitian (Novelty). *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.50>
- Lestari, S. (2018). Peran Teknologi dalam Pendidikan di Era Globalisasi. *Edureligia; Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 94–100. <https://doi.org/10.33650/edureligia.v2i2.459>
- Maghfiroh, F. F., & Dewi, T. K. (2023). Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir. 2.
- Mardiana, N. (2017). Peranan Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional. *Sosio e-kons*, 9(2), 139. <https://doi.org/10.30998/sosioekons.v9i2.1945>



- Mariah, W., et al. (2020a). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>
- Mariah, W., et al. (2020b). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>
- Maulana, R., & Fauzi, S. A. (2019). Penerapan Terapi Rasional Emotif (Tre) Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Karier. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(2), 57. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i2.4248>
- Mirah, F. F. E., & Indianti, W. (2018). Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 74–89. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11947>
- Muqaramma, R.-, et al. (2022). Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.222>
- Noviyanti, A., & Hadi, A. (2022). Eksplorasi Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. 02(02).
- Putrie, A. M., & Saadah, N. (2024). Layanan Bimbingan Karir Dalam Upaya Mengurangi Kecemasan Siswa Sma Dalam Pemilihan Karir. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 212. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13438>
- Ramdani, A. H., et al. (2021). Sinergitas Kinerja Guru Akidah Akhlak dan Guru Bimbingan Konseling dalam Penanganan Kenakalan Siswa. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Affan*, 2(1), 22–33. <https://doi.org/10.69775/jpia.v2i1.40>
- Ridwan, M., et al. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42. <https://doi.org/10.36339/jmas.v2i1.427>
- Rizqiyah, M. (2018). Peranan Guru Bk Dalam Membantu Penyesuaian Diri Siswa Baru Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(2). <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.142-01>
- Saraswati, N., et al. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Septianingsih, D., et al. (2024). Implementasi Metode Pembelajaran Project Based Learning Berbasis Teknologi Canva Untuk Meningkatkan Kreativitas Peserta Didik di SMA N 1 Tambun Selatan. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4837650>
- 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>
- Seveningsih, M. (2024). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. 1(1).
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989–997. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- Tanjung, N. H. (2023). Peran Layanan Informasi Dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa Di Mas Al Asy'ariyah Medan Krio. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(2), 53–60. <https://doi.org/10.56832/pema.v3i2.353>
- Wadhlah, Z. H., et al. (2024). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Abad 21 dalam Meningkatkan Kemandirian Peserta Didik dalam Perencanaan Karier melalui



Wijayanti, N. L. G. I., et al. (2023). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 132–142. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7717>

Yulianti, Y., et al. (2024). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 5(1), 146. <https://doi.org/10.36841/consilium.v5i1.5382>

Zulfahmi, A., & Andriany, D. (2021). Kematangan vokasional dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Cognicia*, 9(2), 64–75. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.15728>