



## Proceeding

International Conference on Islamic Educational Guidance and Counseling

28 Juli 2022

E-ISSN: 2827-9581

Website: <http://conference.iainsalatiga.ac.id/index.php/iciegc>

**ICIEGC**

Hlm. 125-134

### **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN KARIER SISWA SMK**

**Dina Fatma Septiani<sup>1</sup>, Muhamad Rozikan<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Salatiga

---

#### **Informasi Artikel**

##### ***Penulis Korespondensi:***

Dina Fatma Septiani,

Email:

dinafatmaseptiani@gmail.com

---

#### **ABSTRACT**

The purposes of this study were: 1) to determine the level of career anxiety of students after being given Islamic counseling services with self-management techniques. 2) to determine the effectiveness of Islamic counseling services with self-management techniques to reduce student career anxiety. This type of research is quantitative using an experimental design, namely pre-experimental design, one group pre-test and post-test. The sampling in this study was carried out by purposive sampling. Sources of data in this study is to use a questionnaire and documentation on the subject. The subjects used in this study were students of class XI SMK Dharma Lestari Salatiga with a population of 36 and a sample of 5 students with high anxiety levels. The results of this study indicate that the use of Islamic counseling services with self-management techniques is effective in reducing students' career anxiety. This can be seen from the results after being given the original service in the high category with an interval of 124-152 with an achievement rate of 100% to be reduced in the low category with an interval of 38-66 with an achievement rate of 100% the total score is 657 with an average of 60. While the score a minimum of 53 and a maximum score of 65. In addition, it is also proven by the results of the paired sample test obtained a significance value (2-Tailed) for the pretest and posttest, namely  $0.000 < 0.05$ , then  $H_0$ : rejected and  $H_a$ : accepted. With this, after providing Islamic counseling services with self-management techniques, it is able to reduce the level of career anxiety. As well as Islamic counseling services with effective self-management techniques to reduce career anxiety.

---

**Keyword:** Islamic counseling services; independent management; student career anxiety

---

#### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui tingkat kecemasan karier siswa setelah diberikan layanan Konseling Islam dengan teknik *self-management*. 2) untuk mengetahui efektivitas layanan konseling islam dengan Teknik *self-management* untuk mengurangi kecemasan karier siswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen yaitu *pre-eksperimental design one group pre-test and post-test* pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling*. Sumber data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket dan dokumentasi pada subjek. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Dharma Lestari Salatiga dengan populasi 36 dan sampelnya sebanyak 5 siswa dengan tingkat kecemasan tinggi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan layanan

konseling islam dengan Teknik *self-management* efektif untuk mengurangi kecemasan karier siswa. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil sesudah diberikan layanan semula dalam kategori tinggi dengan interval 124-152 dengan angka ketercapaian 100% menjadi berkurang dalam kategori rendah dengan interval 38-66 dengan angka ketercapaian 100% jumlah skor sebanyak 657 dengan rata-rata 60. Sedangkan skor minimal 53 dan skor maksimal 65. Selain itu juga dibuktikan dengan hasil uji paired sample test diperoleh nilai signifikansi (2-Tailed) untuk pretest dan posttest yaitu  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  : ditolak dan  $H_a$  : diterima. Dengan ini, setelah diberikannya layanan konseling islam dengan Teknik *self-management* mampu mengurangi tingkat kecemasan karier. Serta layanan konseling islam dengan Teknik *self-management* efektif untuk mengurangi kecemasan karier.

---

**Kata kunci:** Layanan konseling islam; manajemen diri; kecemasan karier siswa

---

## PENDAHULUAN

Dunia pendidikan merupakan jembatan dalam meraih kesuksesan hidup. Banyak orang berlomba-lomba untuk mencapai pendidikan sampai setinggi-tingginya. Pada jenjang pendidikan yang dimulai dari pendidikan dasar hingga perguruan tinggi, merupakan salah satu langkah setiap manusia dalam mencapai kesuksesan karier. Akan tetapi dalam Pendidikan tentunya banyak sekali permasalahan yang dialami oleh setiap individunya, mulai dari permasalahan yang menyangkut mata pelajaran, teman sekelasnya, atau bahkan kekhawatiran akan kehidupan setelah menyelesaikan Pendidikan.

Dalam mencapai kesuksesan maupun penyelesaian Pendidikan, banyak probmatika yang harus dihadapi termasuk kecemasan terhadap Karier. Kecemasan Karier ini merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami perasaan gelisah atau khawatir yang berlarut, tentang suatu keadaan yang tanda-tandanya dapat menjalar pada fisik dan mampu dilihat oleh orang lain. Namun ketika tidak ada penanganan akan semakin berefek pada aspek psikologisnya (Nevid, 2005).

Terjadinya kecemasan Karier dapat mendorong maupun menghambat Tindakan individu dalam memutuskan Kariernya, sehingga ini dapat mempengaruhi komitmen terhadap pilihan Kariernya. Kecemasan karier bisa sebagai pendorong Ketika individu mampu mengeksplor Karier dan membuat pilihan, serta berkomitmen dalam pilihan Karier tersebut. Sedangkan kecemasan Karier bisa menjadi penghambat Tindakan, Ketika individu tersebut membuat pilihan Karier secara cepat namun tanpa ada proses eksplorasi.

Berdasarkan data *World Employment and socil outlook* (WESO) edisi 2022 di laman katadata.co.id, menunjukkan jumlah pengangguran di Indonesia diperkirakan pada angka 6,1 juta tidak berubah dari tahun lalu. Jumlah pengangguran di Indonesia tahun ini

diperkirakan 1,2jt lebih banyak dibandingkan sebelum pandemic atau pada tahun 2019. Presentasi tingkat pengangguran tahun ini diperkirakan 4,4% dan akan menyusut di tahun 2023 pada angka 4,1% (Katadata, 2022).

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan Karier akan semakin menghantui kalangan remaja. Bentuk kecemasan Karier yang alami oleh kalangan remaja adalah mulai tidak percaya diri dengan kemampuan yang ia miliki sehingga ia takut untuk bersaing dengan orang diluaran sana. Kecemasan Karier tanpa adanya eksplorasi akan menjadikan seseorang terlena dalam zona nyaman yang ia buat sendiri sehingga ia hanya akan mengikuti alur yang berjalan.

Semua orang akan merasa takut/cemas ketika dihadapkan oleh sesuatu yang baru, apalagi sesuatu yang dihadapi menyangkut dengan kehidupannya dimasa yang akan datang. Namun bagaimanapun keadaannya harus tetap dihadapi karena kecemasan bukanlah suatu masalah (Jeffers, 2004). Sebagaimana Allah telah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”*.

Ayat tersebut menggambarkan bahwa Allah akan menguji seseorang dengan berbagai ketakutan yang bertujuan dengan adanya ujian ini seseorang mampu menjadi orang yang kuat mentalnya, mampu mempunyai keyakinan yang kokoh, jiwa yang tabah dan tahan uji. Sebagaimana kecemasan Karier yang dialami oleh seseorang yang nantinya akan mereda dan menuai hasil ketika ia berusaha dan bersabar.

Ciri-ciri kecemasan ditinjau dari segi kognitif diantaranya selalu berpikir bahwa segala permasalahan tidak dapat diselesaikan dan terus akan menghantui pikirannya dan masalah yang memicu kecemasan ini seringkali permasalahan yang sangat sepele yang biasanya bisa untuk diselesaikan (Nevid, 2005).

Dari penjelasan maupun ciri yang telah dipaparkan dapat penulis simpulkan bahwa penelitian terkait kecemasan sangat diperlukan terlebih kecemasan yang akan diteliti adalah kecemasan karier masa depan. karena bukan hanya anak SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) saja yang didesak oleh rasa cemas melainkan semua orang. karena kecemasan bisa mempengaruhi segala aspek yang kompleks terlebih pada siswa SMK (Sekolah

Menengah Kejuruan), pada usia remaja sudah mulai dihantui oleh segala yang berhubungan dengan masa depan. Pada jenjang pendidikan SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) remaja sudah mulai dihadapkan dengan banyak sekali pertanyaan yang berkaitan dengan masa depannya nanti. Pertanyaan seputar pekerjaan yang nantinya akan diambil seperti apa, pendidikan lanjutan yang akan ditempuh sesuai dengan *passion* atau tidak, belum lagi harus meminta persetujuan dan sumbangsih saran dari orang tua, yang nantinya akan dijadikan pertimbangan terkait jenjang Karier yang akan dijalani (Nurmasari, 2015).

Tuntutan nalar berpikir kritis harus mulai diimplementasikan. Salah satu dampak yang muncul dari desakan reaktualisasi nalar kritis ini, dibuktikan dengan berbagai desakan yang menyebabkan *overthinking*. Ke-*overthinking* ini menyebabkan kecemasan masa depan ini muncul, dan dihantui oleh rasa khawatir yang tinggi maupun ketakutan akan masa depan. Kecemasan masa depan yang dirasakan anak pada tingkat SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) tidak bisa ditentukan oleh tolak ukur umur saja, melainkan melalui cara berpikirnya, sikapnya, dan juga kematangan emosionalnya. Apalagi terkait substansi kecemasan itu sendiri adalah rasa takut, rasa khawatir yang sangat umum dan sering dirasakan oleh semua orang yang jika berlarut akan menjadi gangguan kecemasan dan apabila didiamkan akan menghambat dan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari (Mariah, dkk., 2020).

Kecemasan dalam Karier pada siswa tidak hanya berdampak pada kelambatan pengambilan keputusan dalam Karier saja, namun juga menghambat dalam pengambilan keputusan pada jalur Kariernya. Secara keseluruhan memang *impact* dari kecemasan ini menyeluruh pada segala aspek yang berkaitan dengan Karier. Ironisnya orang yang mempunyai tingkat kecemasan karier yang tinggi kemudian mengalami kegagalan dalam proses Kariernya maka orang tersebut justru itu akan menjadi jalan awal untuk menghentikan segala proses penapaian Kariernya (Mirah & Indianti, 2018).

Banyak orang yang memberikan *statement* bahwa anak SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) merupakan anak yang sudah terjamin kariernya setelah lulus nanti. Padahal fakta lapangan berbicara bahwa nantinya kompetisi pada jenjang karier akan jauh lebih eksotis dengan segala kemampuan yang dipunyai, maka dari itu segala persiapan dengan mengurangi kecemasan akan menjadi solusi. Terlebih peran konselor dalam memberikan bimbingan dan konseling dengan nilai islam akan sangat membantu untuk menuntaskan maupun meminimalisir segala kecemasan yang terus ada dalam benak (Mariah, dkk., 2020).

Kecemasan Karier merupakan bagian kekhawatiran remaja yang perlu dikendalikan dan diperhatikan Bersama, baik orang tua, guru, maupun remaja itu sendiri. Jika dibiarkan berlarut, maka kecemasan ini tidak akan menemukan titik temu. Maka dari itu, kecemasan Karier perlu ditangani, agar mengoptimalkan potensi siswa tidak terhambat dan penuh dengan percaya diri. Tugas besar bagi pihak sekolah khususnya Guru Bimbingan dan Konseling (BK). Layanan yang diberikan Guru BK sangatlah penting tidak hanya dapat memberikan motivasi yang membangun pada siswa namun dapat juga mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh siswa.

Bentuk layanan yang akan digunakan untuk mengurangi kecemasan Karier siswa adalah layanan konseling islam. Konseling islam merupakan layanan yang diberikan kepada konseli yang bersifat terarah dan kontinu agar konseli tersebut mampu mengembangkan potensinya dan menyelesaikan masalahnya secara mandiri dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Al-Hadis (Zulfa, 2017).

Dalam layanan Teknik *self-management* tersebut, akan memberikan motivasi-motivasi perihal sekolah serta mengajarkan konseli bagaimana cara manajemen diri supaya mengurangi kecemasan Karier yang ia alami. Diharapkan setelah adanya proses konseling, siswa akan mampu mengurangi kecemasan yang dialaminya sehingga mampu bersemangat dalam kesuksesan Kariernya.

*Self-Management* merupakan suatu prosedur yang dilakukan oleh seorang individu untuk berusaha mengatur perilakunya sendiri dan ikut serta seluruh aspeknya, yang meliputi: penentuan sasaran perilaku, mengontrol perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, melakukan prosedur yang telah dipilih, serta mengevaluasi efektivitas prosedur yang telah dilakukan (Komalasari, dkk., 2016).

Menurut Wikipedia dalam terminologi Pendidikan psikologi dan bisnis, *self-management* merupakan suatu metode, keahlian, dan strategi yang digunakan seseorang untuk mengarahkan suatu pencapaian tujuan yang efektif sesuai aktivitas yang mereka inginkan. Yang mencakup *goal setting, planning, scheduling, self evaluation, self intervention, self development* (Alamri, 2015).

Dari paparan beberapa ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *self-management* merupakan suatu Teknik bimbingan dan konseling dimana peran konseli sangat dominan dalam penyelesaian masalah yang dialami berdasarkan dengan prosedur yang telah ditetapkan.

Pada pra-pendahuluan Di SMK Dharma Lestari Salatiga, banyak dari siswa-siswi yang menyatakan ketidaksiapannya dalam menghadapi masa depan. Kecemasan masa depan yang dialami meliputi, kebingungannya pasca lulus nanti. Melanjutkan Pendidikan atukah bekerja. SMK Dharma Lestari Salatiga menjadi pilihan dalam melaksanakan penelitian, karena semua siswa disiapkan untuk memiliki dan mendalami keahlian. Sehingga nantinya diharapkan mampu memiliki bekal dalam melanjutkan kariernya. Namun setelah peneliti melakukan pra-pendahuluan, peneliti menemukan pernyataan ketidaksiapan beberapa siswa dalam menghadapi kariernya dengan ini, peneliti tertarik untuk meneliti dan SMK Dharma Lestari salatiga sebagai tempat penelitiannya.

Kecemasan menyeluruh yang mereka rasakan ialah ketika semua rancangan yang mereka susun secara terstruktur tidak sesuai dengan kenyataan yang ada sehingga menaruh rasa kecewa yang mendalam bagi orang tua, orang terdekat atau bahkan dirinya sendiri. Mereka juga merasa takut bangkit jika beberapa cara yang mereka tempuh nantinya tidak membuahkan hasil.

Maka dengan ini peneliti tertarik untuk mengangkat topik terkait kecemasan Karier masa depan, yang diharapkan dengan bimbingan yang diberikan serta *Self-Management* sebagai teknik yang digunakan mampu memberikan hasil dalam mengurangi rasa cemas pada Karier masa depan. Menurut Salawane, dkk. (2020). *self-management* mempunyai 4 tahapan sebagai berikut. *self monitoring*, *Self Contracting*, *self Reward* dan *Self Control*.

## **METODE**

Pendekatan yang digunakan pada Penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan design *One-Group Pretest-Postest*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Kriteria yang dipaloi dalam pengambilan sampel adalah siswa yang memiliki tingkat kecemasan karier yang tinggi. Adapun subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 5 siswa. Data diambil menggunakan angket kecemasan. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan melihat perbedaan mean sebelum dan sesudah perlakuan.

## **HASIL DAN BAHASAN**

Hasil pelaksanaan konseling islam dengan teknik *self-management* dijelaskan sebagai pada tabel 1. Pada tabel 1 terlihat perbedaan skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

**Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest**

No.	Kode Nama	Pre-test	Post-test	Penurunan
1.	YA	134	65	69
2.	MAH	125	63	62
3.	DNA	138	53	85
4.	FAH	129	58	71
5.	FDA	131	61	70
	Jumlah	657	300	357
	Rata-rata	131,4	60	71,4
	Maximum	134	65	85
	Minimum	125	53	62

Tingkat kecemasan karier yang dimiliki siswa berkurang setelah diberikan layanan konseling islam dengan Teknik *self-management*. Tahapan teknik yang digunakan juga ada 4 tahapan sesuai yang dikemukakan oleh Gunarsa dalam Salawane (2020). Hal ini dapat dibuktikan saat peneliti memberikan angket Kembali sebagai tolak ukur apakah ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan karier setelah diberikannya treatment sebanyak 5 kali pertemuan, pada setiap pertemuan menunjukkan adanya pengurangan tingkat kecemasan karier. Hal ini sama dengan hasil nilai rata-rata sebelum diberi perlakuan diperoleh skor keseluruhan 657 dengan rata-rata 131,4 sedangkan setelah diberikan perlakuan, memperoleh skor 300 dengan nilai rata-rata diperoleh 60. Sedangkan selisih sebelum dan sesudah diberi perlakuan memperoleh 300 ini menunjukkan penurunan yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling islam dengan Teknik *self-management* yang diberikan kepada subyek penelitian efektif untuk mengurangi kecemasan karier siswa kelas XI SMK Dharma Lestari Salatiga.

Efektifitas layanan konseling islam dengan Teknik *self-management* untuk mengurangi kecemasan karier siswa dapat dilihat dari nilai uji hipotesis. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (2-Tailed) untuk *pretest* dan *posttest* yaitu 0,000. Maka  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$ : ditolak dan  $H_a$ : diterima. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* dari data yang diolah menggunakan aplikasi SPSS 21.0. artinya layanan konseling islam dengan Teknik *self-management* efektif mengurangi kecemasan karier siswa kelas XI SMK Dharma Lestari Salatiga.

Pada pelaksanaan layanan konseling islam dengan Teknik *self-management* ini peneliti berusaha menjalin hubungan yang hangat, penuh keakraban dan menciptakan suasana yang menyenangkan. Hal ini bertujuan agar mereka sedikit demi sedikit mampu untuk menetralsir kecemasan yang di rasakannya. Sebelum layanan dimulai, peneliti selalu

memberikan *ice breaking* agar suasana lebih cair. Selain itu, juga pemahaman masalah, penelusuran sebab-sebab dari masalah yang dialami, dan juga upaya pemecahan dari permasalahan serta evaluasi. *self-management* sebagai proses belajar dengan melalui pengamatan terhadap dirinya sendiri dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya melalui analisis yang mereka lakukan. Hal tersebut relevan jika diterapkan pada siswa yang membutuhkan layanan tersebut agar mampu memahami dan mencari jalan keluarnya disesuaikan dengan kemampuan yang dimilikinya.

Pada setiap pertemuan, peneliti juga selalu menanyakan apa yang sudah mereka kerjakan setelah diberikan layanan pada pertemuan sebelumnya, serta mengulas apa yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya. Tak lupa, peneliti juga terus memberikan pertanyaan-pertanyaan seputar karier yang bertujuan agar konseli mampu menjawab dengan penuh keyakinan dan percaya diri. Setiap pertemuan, peneliti juga terus memberikan motivasi terkait karier yang nantinya pasti akan konseli gapai. Baik dari segi Pendidikan maupun pekerjaan. Pada awalnya, Ketika peneliti melontarkan pertanyaan maupun membahas seputar karier, konseli hanya tersenyum dan hanya menjawab “tidak tau bu, nantinya bagaimana”. Namun, setelah sesi layanan konseling islam ini dimulai, rasa semangat dan percaya diri dalam membahas seputar karier semakin terlihat secara signifikan.

Selama proses pemberian *treatment* berlangsung peneliti memperoleh temuan bahwa faktor kecemasan karier yang mereka alami adalah kurangnya percaya diri untuk mencari pekerjaan yang sesuai dengan *passion* mereka. Sedangkan yang mereka inginkan mendapat pekerjaan yang sesuai dengan keahlian mereka. Kecemasan karier mereka juga semakin bertambah Ketika seorang teman sering membahas topik seputar karier. Apalagi beberapa teman diantaranya akan melanjutkan bisnis dari orang tua, ini sangat mengusik kekhawatiran dan kecemasan mereka.

Berdasarkan analisis data yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan karier pada peserta didik setelah dilaksanakannya layanan konseling islam dengan Teknik *self-management*, hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu pada (A'yunin, 2019) bahwa penggunaan layanan konseling islam dengan Teknik *self-management* mampu mengatasi rendahnya motivasi belajar. Hal ini selaras dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan karier menjadi berkurang, dari yang semula berkriteria tinggi menjadi rendah. (Thoresen dan Mahoney, 1974) dalam Nursalim (2013) menyatakan bahwa, *self-management* terbukti dapat meningkatkan generalisasi belajar dari situasi problematik ke

situasi non problematik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling islam dengan Teknik *self-management* efektif untuk mengurangi kecemasan karier.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu efektivitas layanan konseling islam dengan Teknik *self-management* untuk mengurangi kecemasan karier siswa kelas XI SMK Dharma Lestari Salatiga, dapat disimpulkan bahwa: 1) Tingkat kecemasan karier setelah diberikan layanan konseling Islam dengan Teknik *Self-management* hasil analisis statistik deskriptif bahwa kecemasan karier siswa kelas XI SMK Dharma Lestari Salatiga semula dalam kategori tinggi dengan interval 124-152 dengan angka ketercapaian 100% menjadi berkurang dalam kategori rendah dengan interval 38-66 dengan angka ketercapaian 100% jumlah skor sebanyak 657 dengan rata-rata 60. Sedangkan skor minimal 53 dan skor maksimal 65; dan 2) Layanan konseling islam dengan Teknik *self-management* efektif untuk mengurangi kecemasan karier siswa kelas XI SMK Dharma Lestari Salatiga. Hal ini dibuktikan dengan uji hipotesis dengan menggunakan *uji paired sample test* diperoleh nilai signifikansi (2-Tailed) untuk pretest dan posttest yaitu  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$ : ditolak dan  $H_a$ : diterima

## DAFTAR RUJUKAN

- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1), 1-11.
- A'yunin, Q. (2019). *Konseling Islam Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar Siswi Kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jaded Program Keagamaan Paiton Purbolinggo*. (Unpublished Thesis) UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Indonesia.
- Jeffers, S. 2004. *Strategi Mengatasi Kecemasan dan Menjadikannya Sebagai Kekuatan Jiwa*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Katadata. (2022). ILO Ramal Angka Pengangguran RI Belum Akan Turun ke Level Pra-Pandemi. Retrieved February 17, 2012, from Katadata website: <https://katadata.co.id/maesaroh/berita/61e77393e0513/ilo-ramal-angka-pengangguran-ri-belum-akan-turun-ke-level-pra-pandemi>.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Mariah, W., Yusmami, Pohan., R.A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karier Siswa. *CONSILIUM*, 7(2), 60-69.
- Mirah, F.F.E. & Indianti, W. (). Pengaruh Kecemasan Karier Terhadap Commitment to Career Choice demean Kelekatan Orang Tua sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1),74-89.
- Nevid, J.S. (2005). *Psikologi Abnormal*. (Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia). Jakarta: Erlangga.

- Nurmasari. (2015). Peranan Penting Perencanaan dan Pengembangan Karier. *PUBLIKA*, 1(2), 268-281.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta barat: Akademia Permata.
- Salawane, H. (2020) *Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kerja Keras Siswa*. (Unpublished Master's thesis) Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia.
- Zulfa, N. (2017). Nilai-Nilai dan Makna Bimbingan Konseling Islam dalam Hadist Sahih Bukhari (Studi Hadis Tentang Rukun Islam). *RELIGIA*, 20(2), 124-144.