



HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN KARIR DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PILIHAN KARIR PADA SISWA SMAN SE-KOTA PALOPO

Muh. Jamal Mirdad¹, Arman Bin Anuar^{2(*)}, Muhammad Irham Zainuri³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas

Muhammadiyah Palopo

e-mail: muhjamalmirdaddd@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kematangan karir, kecemasan dalam menghadapi pilihan karir, serta hubungan antara kedua variabel tersebut pada siswa kelas XII SMAN se-Kota Palopo menjelang masa transisi kelulusan. Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini melibatkan 328 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportional stratified random sampling dari total populasi sebanyak 1.806 siswa. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kematangan Karir ($\alpha = 0,884$) dan Skala Kecemasan Pilihan Karir ($\alpha = 0,861$) dengan sistem reverse-coding terstandar untuk item negatif. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji korelasi Spearman's Rho karena data berdistribusi tidak normal. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang untuk variabel kematangan karir (85,67%) maupun kecemasan pilihan karir (85,37%). Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,413$ dengan signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini membuktikan terdapat hubungan positif yang signifikan dengan tingkat keparahan sedang antara kematangan karir dan kecemasan pilihan karir ($r = 0,413$; $p < 0,001$). Menunjukkan semakin tinggi tingkat kematangan karir siswa, semakin meningkat pula kepekaan dan kecemasan mereka dalam menentukan pilihan karir. Kecemasan ini dimaknai sebagai kecemasan konstruktif (fungsional) yang memicu siswa untuk bertindak secara lebih cermat, terarah, dan bertanggung jawab dalam merencanakan masa depan.

Kata Kunci: Kematangan Karir, Kecemasan Pilihan Karir, Siswa SMA, Bimbingan dan Konseling.

Abstract

This study aims to analyze the level of career maturity, anxiety regarding career choices, and the relationship between these two variables among Grade XII students in public senior high schools (SMAN) across Palopo City as they approach the post-graduation transition. This quantitative study employed a correlational design and involved 328 students selected via proportional stratified random sampling from a total population of 1,806 students. Data were collected using the Career Maturity Scale ($\alpha = 0.884$) and the Career Choice Anxiety Scale ($\alpha = 0.861$), incorporating standardized reverse-coding for negative items. Data analysis was conducted using both descriptive and inferential methods, specifically the Spearman's Rho correlation test, due to the non-normal distribution of the data. Descriptive analysis revealed that the majority of students fell into the moderate category for both career maturity (85.67%) and career choice anxiety (85.37%). Hypothesis testing yielded a correlation coefficient of $r = 0.413$ with a significance level of $p < 0.001$. These findings demonstrate a significant positive relationship of

moderate strength between career maturity and career choice anxiety ($r = 0.413$; $p < 0.001$). This indicates that higher levels of student career maturity are associated with increased sensitivity and anxiety regarding career decision-making. This anxiety is interpreted as constructive (functional) anxiety, prompting students to act more carefully, purposefully, and responsibly in planning their futures.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang begitu cepat pada era globalisasi membawa dampak besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dunia pendidikan dan ketenagakerjaan. Dunia kerja kini menuntut individu memiliki kemampuan beradaptasi, berpikir kritis, serta memiliki arah karir yang jelas sejak usia sekolah. Konteks pendidikan abad ke-21, keterampilan memilih dan merencanakan karir menjadi salah satu indikator penting dari kesiapan peserta didik untuk menghadapi tantangan masa depan. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal tidak hanya bertanggung jawab dalam mengembangkan aspek kognitif, tetapi juga dalam memfasilitasi perkembangan karir peserta didik agar mampu menentukan pilihan secara rasional dan sesuai dengan potensi diri (Hanif et al., 2026). Kurikulum Merdeka di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) menghadirkan babak baru dalam sistem pendidikan nasional, di mana siswa SMA dituntut mandiri menentukan kombinasi mata pelajaran pilihan sesuai cita-cita karirnya. Sayangnya, kebebasan memilih ini sering kali menjadi beban berat bagi siswa. Hal ini diperkuat oleh data Badan Pusat Statistik (2022) yang mencatat bahwa lebih dari 40% siswa SMA merasa ragu dan tidak tahu harus memilih jurusan kuliah atau profesi apa setelah lulus nanti. Ketidakpastian dalam mengambil keputusan penting ini berujung pada tingginya kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri siswa SMA dalam merancang masa depan mereka.

Kecemasan karir ini tidak hanya terjadi secara lokal, melainkan marak dialami oleh siswa kelas XII SMA di berbagai daerah. Penelitian dari Ahuja & Teotia, (2024), bahwa tingginya ketidakpastian karir di tingkat sekolah menengah memicu kecemasan yang signifikan pada siswa. Kondisi empiris ini diperkuat oleh Astuti et al., (2024) yang membuktikan bahwa kecemasan menghadapi pilihan masa depan tersebut telah menjadi realitas yang teruji secara ilmiah. Menurut Maharani, (2022), kepribadian yang belum terarah menjadi penyebab utama kebingungan siswa dalam menentukan keputusan pendidikan dan pekerjaan. Hal ini diperkuat oleh Walasary, (2025) yang menemukan bahwa ketidaksiapan keputusan tersebut memicu ketidakpastian karir. Akibatnya, sebagian besar siswa tingkat akhir mengalami kecemasan menjelang masa transisi menuju jenjang yang lebih tinggi maupun dunia kerja (Naru, 2022). Sejalan dengan itu, Rasdiany, (2024) menemukan bahwa minimnya perencanaan karir pada siswa kelas XII SMA memberikan kontribusi signifikan terhadap timbulnya kecemasan masa depan. Temuan ini dipertegas oleh Ahmeti et al, (2021) yang menyatakan bahwa rendahnya kesadaran siswa terhadap minat, bakat, dan potensi diri merupakan akar utama dari kebingungan tersebut. Akibatnya, ketidakpastian dalam memilih pendidikan lanjutan maupun dunia kerja terus memunculkan kecemasan serta keraguan bagi siswa SMA saat harus mengambil keputusan strategis terkait karir mereka.

Secara teoretis, kematangan karir merupakan kondisi psikologis yang menggambarkan kesiapan individu dalam membuat keputusan karir, memahami diri, serta memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk merencanakan masa depan (Suhadianto, 2023). Seseorang dengan kematangan karir yang tinggi cenderung mampu mengambil keputusan secara mandiri, realistis, dan terarah. Sebaliknya, siswa dengan kematangan karir rendah akan rentan mengalami kebingungan dan kecemasan tinggi. Berbagai riset terdahulu konsisten menunjukkan adanya hubungan negatif antara kematangan karir dan kecemasan karir;

semakin matang perencanaan karir seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasannya (Dharmawan, 2026). Meskipun demikian, pemahaman empiris mengenai dinamika kedua variabel ini di tingkat daerah masih sangat terbatas, termasuk di Kota Palopo. Kesenjangan ini terjadi karena layanan bimbingan dan konseling di sekolah masih lebih mendominasi penanganan masalah akademik ketimbang pengembangan karir (Permatasari, 2024). Akibatnya, siswa kurang mendapatkan pendampingan yang memadai dalam proses eksplorasi karir dan pengambilan keputusan. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk melakukan kajian ilmiah yang dapat memperkuat bukti empiris tentang hubungan antara kematangan karir dan kecemasan dalam menghadapi pilihan karir, khususnya di tingkat SMA (Yasmine et al, 2024).

Secara lebih spesifik, temuan penelitian di SMA Negeri 6 Palopo menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki kejelasan tujuan karir dan minim informasi terkait dunia pendidikan dan kerja, yang memperkuat ketidakpastian serta kecemasan karir. Data-data tersebut memperkuat bahwa kecemasan karir merupakan realitas psikologis yang dialami siswa kelas XII di berbagai daerah, termasuk di Kota Palopo. Siswa pada tahap ini berada dalam fase krusial transisi menuju dunia perguruan tinggi atau dunia kerja, sehingga tuntutan untuk membuat keputusan karir yang tepat semakin tinggi. Berdasarkan hasil observasi awal dengan wawancara guru bimbingan dan konseling di sekolah se-Kota Palopo, terungkap bahwa sebagian siswa masih menunjukkan tingkat kecemasan yang tergolong tinggi menjelang kelulusan karena belum memahami minat dan potensi dirinya secara optimal. Kecemasan dalam menghadapi pilihan karir ini dapat berdampak negatif terhadap motivasi belajar, konsentrasi akademik, dan kepercayaan diri siswa dalam merencanakan masa depannya. Faktor-faktor seperti tekanan keluarga, kurangnya informasi karir, serta rendahnya kematangan karir turut memperparah kondisi tersebut.

Berbeda dari kerangka teoretis dan premis mayoritas penelitian terdahulu yang mengasumsikan hubungan negatif, penelitian ini menghadirkan unsur kebaruan (novelty) dengan mengungkap fakta empiris di lapangan yang justru menunjukkan korelasi positif antara kematangan karir dan kecemasan pilihan karir pada siswa SMAN se-Kota Palopo. Temuan ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan karir yang dimiliki siswa seperti keluasan wawasan, pemahaman potensi diri, dan keaktifan eksplorasi semakin meningkat pula kepekaan dan kewaspadaan mereka terhadap risiko serta konsekuensi dari pilihan karir yang akan diambil. Dalam konteks transisi kelulusan dan penerapan Kurikulum Merdeka yang menuntut kemandirian keputusan, kecemasan yang muncul tidak selalu bersifat destruktif, melainkan sebuah respon konstruktif (fungsional) yang memicu siswa untuk bertindak lebih berhati-hati dan bertanggung jawab. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan serta menganalisis secara mendalam hubungan positif antar-variabel tersebut guna memberikan arah baru bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling karir yang adaptif serta relevan di tingkat sekolah menengah.

Berdasarkan uraian fenomena dan hasil penelitian terdahulu, penelitian ini menghadirkan unsur kebaruan dengan menelaah hubungan antara kematangan karir dan kecemasan dalam menghadapi pilihan karir pada siswa kelas XII SMA se-Kota Palopo. Penelitian ini memandang kematangan karir tidak hanya sebagai bentuk kesiapan individu dalam memasuki dunia kerja, tetapi juga sebagai faktor internal yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan siswa ketika menentukan arah karirnya. Selain itu, penelitian ini dilaksanakan dalam konteks penerapan Kurikulum Merdeka yang menuntut kemandirian dan kemampuan

reflektif siswa dalam mengambil keputusan karir di wilayah lokal Kota Palopo. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kematangan karir dan kecemasan siswa kelas XII SMA se-Kota Palopo dalam menghadapi pilihan karir menjelang kelulusan, serta menganalisis hubungan antara kematangan karir dan kecemasan tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan perspektif baru bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling karir yang lebih tepat sasaran, adaptif, dan relevan dengan kebutuhan peserta didik di era pendidikan saat ini, sekaligus menjadi dasar bagi pihak sekolah dan guru BK dalam merancang intervensi bimbingan karir yang lebih efektif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan design korelasional. Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin menganalisis hubungan antara kematangan karir dan kecemasan dalam menghadapi pilihan karir pada siswa kelas XII SMA se-Kota Palopo. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memperoleh data yang bersifat objektif untuk mengetahui arah, tingkat keeratan, serta signifikansi hubungan antarvariabel. Analisis data dilakukan dengan menerapkan teknik statistik inferensial guna memastikan ketepatan dan keabsahan hasil penelitian.

Penelitian ini berlokasi di kota Palopo objek penelitiannya adalah siswa SMAN Se- Kota Palopo. Pengumpulan data dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XII pada SMA Negeri se-Kota Palopo dengan jumlah keseluruhan sebanyak 1.806 siswa, berdasarkan data resmi Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Palopo mengenai jumlah murid Sekolah Menengah Atas pada tahun yang bersangkutan. Penentuan sampel penelitian dilakukan menggunakan teknik proportional stratified random sampling (Sugiyono, 2018) agar setiap sekolah terwakili secara adil dan seimbang sesuai dengan proporsi populasi masing-masing. Berdasarkan perhitungan ukuran sampel, diperoleh jumlah sampel yang representatif sebanyak 328 siswa.

Adapun distribusi alokasi sampel pada tiap sekolah ditentukan secara proporsional dari total populasi masing-masing. Dari total 352 siswa di SMA Negeri 1 Palopo diambil sampel sebanyak 64 siswa, sedangkan untuk SMA Negeri 2 Palopo dengan populasi 294 siswa diperoleh sampel sebanyak 53 siswa. Selanjutnya, SMA Negeri 3 Palopo yang memiliki populasi terbesar yaitu 396 siswa mendapatkan alokasi sampel sebanyak 72 siswa, diikuti SMA Negeri 4 Palopo dengan sampel 51 siswa dari populasi 281 siswa. Sementara itu, SMA Negeri 5 Palopo dengan populasi 218 siswa diwakili oleh 40 siswa, dan SMA Negeri 6 Palopo dengan populasi 265 siswa memperoleh alokasi sampel sebanyak 48 siswa, sehingga genap mencapai total 328 sampel penelitian. Variabel Bebas / Independent Variable (X): Kematangan Karir (Career Maturity) Kematangan karir merupakan variabel bebas yang memengaruhi variabel terikat. Variabel ini merujuk pada sejauh mana kemampuan, kesiapan, dan pemahaman individu dalam membuat keputusan karir yang tepat serta realistis sesuai dengan tahap perkembangannya.

Variabel Terikat / Dependent Variable (Y): Kecemasan Menghadapi Pilihan Karir (Career Choice Anxiety) Kecemasan menghadapi pilihan karir merupakan variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel ini mengukur tingkat kekhawatiran, ketegangan, atau ketakutan subjektif yang dirasakan individu saat dihadapkan pada penentuan arah atau keputusan karir masa depannya.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert 5 poin, dengan opsi jawaban mulai dari Sangat Sesuai (skor 5) hingga Tidak Sesuai (skor 1). Instrumen ini terdiri atas dua

skala utama, yaitu Skala Kematangan Karir (X) yang disusun mencakup indikator pemahaman diri, eksplorasi karir, perencanaan karir, kemandirian pengambilan keputusan, dan tanggung jawab terhadap pilihan, serta Skala Kecemasan Pilihan Karir (Y) yang mengukur tingkat kekhawatiran terhadap masa depan, ketakutan membuat keputusan yang salah, keraguan terhadap kemampuan diri, dan ketidakpastian informasi karir.

Uji Kualitas Data (Validitas dan Reliabilitas)

Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dihitung menggunakan korelasi Product Moment Pearson, di mana butir pernyataan dinyatakan valid apabila memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,108). Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan dengan rumus Cronbach's Alpha, dengan kriteria keandalan instrumen terpenuhi jika nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,60$ (Sugiyono, 2018). Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,983$ untuk Skala Kematangan Karir (X) dan $\alpha = 0,988$ untuk Skala Kecemasan Pilihan Karir (Y). Karena nilai reliabilitas pada kedua skala tersebut jauh melampaui ambang batas 0,60, maka seluruh butir instrumen dinyatakan sangat reliabel dan konsisten dalam mengukur masing-masing variabel penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa teknik utama. Teknik primer dilaksanakan dengan cara menyebarkan angket (kuesioner) secara langsung kepada para responden untuk mengukur variabel penelitian secara objektif. Untuk memperkuat serta melengkapi informasi yang diperoleh dari angket, peneliti juga melakukan wawancara pendukung bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah setempat. Selain itu, teknik dokumentasi diterapkan guna menghimpun data administratif sekolah, termasuk data resmi jumlah siswa yang dibutuhkan dalam penentuan populasi dan sampel penelitian.

Teknik Analisis Data Analisis Deskriptif

Digunakan untuk memberikan gambaran statistik (mean, standar deviasi, persentase) serta pengkategorian tingkat Kematangan Karir dan Kecemasan Pilihan Karir ke dalam 3 kategori (Tinggi, Sedang, Rendah).

Uji Prasyarat & Pengujian Hipotesis

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, yang menunjukkan hasil bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena asumsi normalitas tidak terpenuhi, maka pengujian hipotesis dialihkan menggunakan pendekatan analisis statistik non-parametrik, yaitu Uji Korelasi Spearman's Rho, untuk menguji hubungan antarvariabel penelitian.

Pengujian Hipotesis:

Pengujian hipotesis dilakukan untuk membuktikan keberadaan hubungan antarvariabel dengan merumuskan hipotesis statistik sebagai berikut:

- H_0 (Hipotesis Nihil): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan karir dan kecemasan dalam menghadapi pilihan karir pada siswa kelas XII SMA se-Kota Palopo.
- H_a (Hipotesis Alternatif): Terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan karir dan kecemasan dalam menghadapi pilihan karir pada siswa kelas XII SMA se-Kota Palopo.

Teknik analisis korelasi yang digunakan ditentukan berdasarkan hasil uji prasyarat:

Pengilihan teknik analisis data dalam pengujian hipotesis disesuaikan dengan hasil uji asumsi normalitas. Apabila data berdistribusi normal, pengujian hipotesis akan dilakukan menggunakan analisis statistik parametrik melalui Korelasi Product Moment Pearson. Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dialihkan menggunakan pendekatan statistik non-parametrik melalui Korelasi Spearman Rank.

Kriteria Pengambilan Keputusan:

Pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis dilakukan berdasarkan nilai Significance (2-tailed) dengan kriteria sebagai berikut. Apabila nilai Significance (2-tailed) < 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan karir dan kecemasan dalam menghadapi pilihan karir. Sebaliknya, jika nilai Significance (2-tailed) > 0,05, maka H₀ diterima dan H_a ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan karir dan kecemasan dalam menghadapi pilihan karir.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 328 siswa SMAN se-Kota Palopo (N = 328). Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur variabel Kematangan Karir (X) dan Kecemasan Menghadapi Pilihan Karir (Y).

Tabel 4.1: Deskripsi Statistik Variabel Penelitian (N = 328)

Variabel	Skor Min.	Skor Maks.	Mean	Standar Deviasi (SD)
Kematangan Karir (X)	30	148	90,33	14,18
Kecemasan Karir (Y)	24	120	72,47	11,96

Sumber: Data Primer Diolah SPSS, 2026

Rata-rata skor kematangan karir siswa sebesar 90,33 dengan simpangan baku 14,18, sedangkan rata-rata kecemasan karir siswa sebesar 72,47 dengan simpangan baku 11,96.

Kategorisasi Variabel Penelitian

Pengelompokan data responden ke dalam 3 kategori (Tinggi, Sedang, Rendah) dilakukan berdasarkan kriteria norma penilaian acuan patokan Kategorisasi Kematangan Karir (X)

Tabel 4.2: Kategorisasi Kematangan Karir (X)

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 104,51$	28	8,54%
Sedang	$76,15 \leq X < 104,51$	281	85,67%
Rendah	$X < 76,15$	19	5,79%
Total		328	100,00%

Sumber: Data Primer Diolah SPSS, 2026

Sebagian besar siswa SMAN se-Kota Palopo (85,67%) memiliki kematangan karir pada kategori sedang, sebanyak 8,54% pada kategori tinggi, dan 5,79% sisanya pada kategori rendah. Kategorisasi Kecemasan Menghadapi Pilihan Karir (Y)

Tabel 4.3: Kategorisasi Kecemasan Menghadapi Pilihan Karir (Y)

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	$Y \geq 84,43$	24	7,32%
Sedang	$60,51 \leq Y < 84,43$	280	85,37%
Rendah	$Y < 60,51$	24	7,32%
Total		328	100,00%

Sumber: Data Primer Diolah SPSS, 2026

Mayoritas tingkat kecemasan karir siswa berada pada kategori sedang (85,37%), sedangkan kategori tinggi dan rendah masing-masing sebesar 7,32%.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

- Uji Validitas: Seluruh 54 butir item angket dinyatakan valid karena nilai rhitung (Corrected Item-Total Correlation) berkisar antara 0,180 s.d. 0,337, di mana seluruh item memiliki nilai rhitung > rtabel (0,108) pada N = 328 dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.
- Uji Reliabilitas: Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi dan keandalan apabila pengukuran dilakukan secara berulang. Teknik pengujian menggunakan rumus Cronbach's Alpha dengan kriteria bahwa suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha > 0,60. Berdasarkan hasil olah data menggunakan bantuan program SPSS, diperoleh nilai Cronbach's Alpha dari 54 item pernyataan sebagaimana disajikan pada Tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4 : Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian X dan Y

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.983	30	.988	24
Variabel X		Variabel Y	

Sumber: Data Primer Diolah SPSS, 2026

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas, Skala Kematangan Karir (X) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,983 untuk 30 item pernyataan, sedangkan Skala Kecemasan Pilihan Karir (Y) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,988 untuk 24 item pernyataan. Karena nilai Cronbach's Alpha kedua variabel berada jauh di atas batas standar 0,60, maka disimpulkan bahwa seluruh instrumen kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terbukti sangat reliabel dan memiliki konsistensi internal yang sangat baik.

Uji Prasyarat Analisis (Uji Normalitas)

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak sebagai acuan pemilihan teknik statistik (parametrik atau non-parametrik). Pengujian dilakukan dengan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk.

Tabel 4.5: Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov (Statistic / Sig.)	Shapiro-Wilk (Statistic / Sig.)	Keterangan
Kematangan Karir (X)	0,325 / 0,000	0,663 / 0,000	Tidak Berdistribusi Normal
Kecemasan Pilihan Karir (Y)	0,345 / 0,000	0,654 / 0,000	Tidak Berdistribusi Normal

Sumber: Data Primer Diolah SPSS, 2026

Berdasarkan hasil pada Tabel 4.5, nilai signifikansi (Sig.) kedua variabel baik pada Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk adalah sebesar 0,000 ($p < 0,001$), yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data variabel Kematangan Karir maupun Kecemasan Pilihan Karir berdistribusi tidak normal. Oleh

karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis non-parametrik yaitu Uji Korelasi Spearman's Rho.

Pengujian Hipotesis (Uji Korelasi Spearman's Rho)

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara Kematangan Karir (X) dengan Kecemasan Menghadapi Pilihan Karir (Y) pada siswa kelas XII SMAN se-Kota Palopo.

Tabel 4.6: Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Nilai Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
Kematangan Karir (X) ↔ Kecemasan Karir (Y)	0,413	0,000	328	Positif, Signifikan, Keeratan Sedang

Sumber: Data Primer Diolah SPSS, 2026

Berdasarkan output Spearman's Rho pada Tabel 4.6, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,413 bernilai positif dengan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,001$). Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan tingkat keeratan sedang antara Kematangan Karir dan Kecemasan Menghadapi Pilihan Karir pada siswa kelas XII SMAN se-Kota Palopo. Arah korelasi yang searah ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kematangan karir siswa, semakin meningkat pula tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi pilihan karir.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mayoritas siswa SMAN se-Kota Palopo berada pada kategori sedang baik untuk variabel Kematangan Karir (85,67%) maupun Kecemasan Menghadapi Pilihan Karir (85,37%). Kondisi ini menggambarkan bahwa secara umum siswa kelas XII di Kota Palopo telah memiliki pemahaman dasar, informasi, serta kesadaran mengenai pentingnya perencanaan masa depan. Namun, tingkat pemahaman tersebut belum sepenuhnya berada pada taraf yang optimal. Karakteristik remaja yang berada dalam fase transisi perkembangan membuat mereka masih kerap mengalami keraguan dalam mengevaluasi potensi diri serta mengeksplorasi pilihan program studi atau karir yang realistis (Wan Mariah et al, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, tingkat kecemasan yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa perasaan khawatir atau tekanan psikologis ketika dihadapkan pada penentuan pilihan karir bersifat alamiah dan berada pada batas yang wajar (Astuti et al., 2024).

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji Korelasi Spearman's Rho membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan tingkat keeratan sedang antara Kematangan Karir dan Kecemasan Menghadapi Pilihan Karir pada siswa SMAN se-Kota Palopo ($r = 0,413$, $p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi yang bernilai positif mengindikasikan arah hubungan yang searah. Temuan ini menjelaskan bahwa semakin tinggi kematangan karir siswa seperti wawasan, pemahaman diri, dan keaktifan eksplorasi karir maka semakin meningkat pula kepekaan, kewaspadaan, dan kecemasan siswa terhadap konsekuensi dari pilihan karir yang akan diambil.

Dalam konteks psikologi perkembangan remaja, kecemasan yang timbul seiring bertambahnya kematangan karir dapat dimaknai sebagai kecemasan konstruktif atau kecemasan fasilitatif (facilitative anxiety) (Alpert et al, 1960). Fenomena ini sejalan dengan Hukum Yerkes-Dodson, penelitian Kita et al, (2024), serta teori eustress (Selye, 1966), di mana tingkat kecemasan atau stimulasi psikologis dalam batas

sedang hingga proporsional tidak bersifat merusak (destruktif), melainkan berfungsi sebagai pendorong motivasi dan pengoptimal kinerja individu. Ketika siswa mulai memiliki kematangan karir yang lebih baik, mereka makin menyadari realitas kompetisi dunia kerja, kompleksitas persyaratan perguruan tinggi, serta konsekuensi logis dari setiap pilihan hidup mereka (Raisa et al, 2024). Kesadaran inilah yang memicu timbulnya rasa cemas sebagai bentuk antisipasi psikologis agar mereka bertindak lebih teliti, bertanggung jawab, dan tidak gegabah dalam mengambil keputusan karir (Citra et al, 2023). Sebaliknya, siswa yang memiliki kematangan karir sangat rendah terkadang justru menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah bukan karena mereka merasa siap, melainkan karena minimnya kesadaran dan kepedulian terhadap pentingnya perencanaan masa depan (Putrie et al, 2024).

Implikasi dari temuan penelitian ini menegaskan pentingnya peranan pihak sekolah, khususnya Guru Bimbingan dan Konseling (BK), dalam memfasilitasi pendampingan karir yang sistematis. Layanan BK tidak hanya berfokus pada pemberian informasi karir untuk meningkatkan kematangan siswa, tetapi juga harus disertai dengan pelatihan regulasi emosi dan manajemen stres. Dengan demikian, kecemasan konstruktif yang dialami siswa saat proses perencanaan karir dapat diarahkan menjadi dorongan positif (eustress) yang memotivasi mereka untuk mempersiapkan diri secara optimal menjelang kelulusan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XII SMA Negeri se-Kota Palopo berada pada kategori sedang dalam kematangan karir dan kecemasan pilihan karir. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel, dengan $r_s = 0,413$ dan $p < 0,001$ pada 328 responden. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa siswa dengan kematangan karir yang lebih tinggi juga melaporkan kecemasan pilihan karir yang lebih tinggi. Temuan ini tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat. Secara praktis, layanan bimbingan dan konseling perlu menggabungkan pengembangan kompetensi karir dengan dukungan terhadap pengelolaan kekhawatiran selama proses pengambilan keputusan.

Daftar Pustaka

- Ahmeti, K., & Ramadani, N. (2021). Determination of Kohlberg's moral development stages and chronological age. *International Journal of Social and Human Sciences*, 8(15–16), 37–48. <https://sites.google.com/unite.edu.mk/philosophica/home>
- Ahuja, Y., & Teotia, A. (2024). Career Anxiety and Mental Well Being of Young Adults. 6(3), 1–7. <https://www.ijfmr.com/research-paper.php?id=20443>
- Alpert, R., & Haber, R. (1960). Kecemasan dalam situasi prestasi akademik. *Jurnal Psikologi Abnormal Dan Sosial*, 61 (2), 207–215. <https://doi.org/10.1037/h0045464>
- Astuti, Q., Agung, M., Aini, S. N., & Wibowo, D. S. (2024). Kecemasan Karir Mahasiswa Sarjana dan Mahasiswa Vokasi. 1, 1–7. <https://journal.pubmedia.id/index.php/pjp/article/view/2004/2434>
- Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik pendidikan 2022. BPS - Statistics Indonesia.
- Citra Reski Ramadani, Arman Bin Anuar, A. F. (2023). Layanan Informasi Karier Berbasis Hypermedia. 07(02), 155–161. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/25306/10625>
- Dharmawan, A. D. (2026). Hubungan Kematangan Karir Dan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa. 3(4), 528–533. <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs/article/view/599/317>
- Fatimah, Y. N., Simamora, M. S., Maghfirah, S., & Purba, F. M. (2024). Permasalahan layanan bimbingan karir di SMA. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2, 161–180. <https://jurnal.kolibi.org/index.php/cendikia/article/view/1399>
- Hanif, S., Fathoni, G., Wahyu, A., Ardyanti, T., Surabaya, U. N., Timur, J., & Artikel, R. (2026).

- Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan. 7(2), 532–541. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/madinasika/article/view/18257/8181>
- Kita, M. R. A., & Wilani, N. M. A. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Remaja SMA Yang Akan Melaksanakan Ujian Nasional. 10(November), 493–502. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14488732>
- Maharani, R. (2022). The Correlation Between Efl Students ' Self -Efficacy And Their Speaking Ability Ravita Maharani Abstrak. 10(01).
- Naru, W. N. (2022). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Siswa SMA Dan SMK Surabaya. 31(2), 109–119. <https://doi.org/10.30996/fn.31i2.8621>
- Permatasari, F. (2024). The Relationship between Career Maturity and Anxiety in Facing the World of Work in Final Year Students at University. 3(3), 793–804. <https://doi.org/10.54443/sj.v3i3.361>
- Putrie, A. M., & Saadah, N. (2024). Layanan Bimbingan Karir Dalam Upaya Mengurangi Kecemasan Siswa Sma Dalam Pemilihan Karir. 10, 212–219. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/13438>
- Raisa Suri Mahira, Mita Roesmalita, P. A. R. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kematangan Karir Pada Siswa Smk Yosonegoro Magetan. Jurnal Pengabdian Masyarakat 4(1), 26–35.
- Rasdiany, A. N., Akmal, F., Pasaleron, R., Ningsih, R., Rahman, I., Islam, U., Imam, N., Padang, B., Barat, S., Info, S., & Review, S. L. (2024). Systematic literature review: the impact of social competence on teacher communication intelligence. 9(2), 239–251.
- Selye, H. (1966). Stres tanpa Penderitaan. Springer Nature Link, 137–146. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
- Suhadianto, S. (2023). Proceeding International Seminar of Multicultural Psychology (Vol. 3, No. 1). Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. <https://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/ISMP/issue/view/601>
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. Journal of Vocational Behavior, 16(3), 282–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Susanti, R., Maharani, S. D., & Anwar, Y. (2025). Penerapan unsur-unsur difusi inovasi dalam teknologi pendidikan berupa virtual lab. Jurnal Pendidikan Tambusai, 8, 5272–5279.
- Walasary, S. A., & Dundu, A. E. (2015). Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam menghadapi ujian nasional. e-CliniC, 3(1), 403–407. <https://doi.org/10.35790/ecl.v3i1.7822>
- Wan Mariah, Yusmami, & P., R. A. (2020). Analisis tingkat kecemasan karir siswa. Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 7(2), 60–69. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/8164>

