

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pemilihan karir merupakan salah satu tugas perkembangan penting pada masa remaja. Pada tahap ini, siswa mulai dituntut untuk mengenali potensi diri, memahami minat dan bakat, serta mempertimbangkan berbagai pilihan pendidikan maupun pekerjaan yang akan ditempuh di masa depan. Santrock (2011) menjelaskan bahwa masa remaja adalah fase krusial dalam pembentukan identitas, sehingga keputusan terkait karir sering kali menimbulkan tekanan psikologis dan kecemasan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami kebingungan karir akibat kurangnya informasi, keterbatasan wawasan mengenai dunia kerja, dan rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengambil keputusan (Elisa, 2022). Kondisi ini memperlihatkan bahwa perencanaan karir bukan hanya persoalan pilihan pendidikan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis individu.

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam kesiapan karir adalah efikasi diri. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan tindakan tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks karir, efikasi diri karir berperan besar dalam menentukan seberapa percaya diri siswa dalam mengeksplorasi pilihan, membuat keputusan, dan menghadapi tantangan yang berkaitan dengan dunia kerja. Penelitian-penelitian dalam bidang bimbingan karir menunjukkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri karir tinggi cenderung lebih percaya diri,

lebih aktif mencari informasi, serta menunjukkan kecemasan yang lebih rendah ketika berhadapan dengan keputusan karir. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri karir rendah cenderung mengalami keraguan, ketidakpastian, dan mudah tertekan ketika menghadapi pilihan pendidikan atau pekerjaan.

Teori Karir Kognitif Sosial (Social Cognitive Career Theory/SCCT) yang dikembangkan oleh Lent, Brown, dan Hackett (1994) memberikan kerangka teoritis yang lebih komprehensif dalam memahami hubungan antara efikasi diri dan kecemasan karir. Dalam SCCT, efikasi diri merupakan faktor sentral yang mempengaruhi ekspektasi hasil (outcome expectations) dan perilaku karir seseorang. Rendahnya efikasi diri karir dapat menghambat eksplorasi pilihan karir, meningkatkan career indecision, dan pada akhirnya memperburuk kecemasan dalam pengambilan keputusan karir (Lent et al., 1994). Kerangka SCCT memperkuat asumsi bahwa efikasi diri bukan sekadar variabel psikologis individual, melainkan prediktor sistematis yang berpengaruh terhadap proses dan hasil pengambilan keputusan karir.

Fenomena tersebut juga terjadi di berbagai sekolah di Indonesia. Beberapa penelitian melaporkan bahwa remaja sering mengalami kebingungan memilih jurusan atau karir karena kurangnya layanan bimbingan karir yang memadai, dorongan lingkungan yang kuat, serta minimnya kemampuan mengenali potensi diri. Nurihsan (2005) menekankan bahwa kecemasan dalam pemilihan karir dapat muncul ketika individu merasa tidak mampu membuat keputusan yang tepat, takut salah memilih, atau merasa tidak siap menghadapi tuntutan masa depan. Studi-studi empiris di Indonesia menunjukkan bahwa rendahnya efikasi diri karir berkorelasi

signifikan dengan meningkatnya kecemasan dalam pengambilan keputusan karir pada siswa SMA/MA (Pertiwi & Wulandari, 2021; Rahayu & Syahri, 2022). Temuan yang lebih mutakhir juga mengonfirmasi bahwa efikasi diri karir memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan karir, di mana individu dengan tingkat keyakinan diri yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi transisi pendidikan dan dunia kerja (Elfina & Andriany, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri karir merupakan faktor psikologis yang konsisten berperan dalam menentukan kesiapan dan stabilitas emosional individu dalam proses pemilihan karir.

Kondisi serupa terlihat pada siswa kelas XI MA Al-Qomariyah Desa Tamanjaya. Berdasarkan observasi awal dan wawancara informal, banyak siswa mengaku bingung menentukan jurusan setelah lulus, tidak yakin dengan kemampuan diri, serta lebih banyak mengikuti saran orang tua daripada mempertimbangkan minat pribadi. Tidak adanya layanan bimbingan konseling karir yang terstruktur seperti tes minat bakat, seminar karir, atau konseling individual menjadikan siswa tidak memiliki panduan yang jelas dalam merencanakan masa depan. Selain itu, kondisi sosial ekonomi keluarga yang sebagian besar berada pada kategori menengah ke bawah membuat beberapa siswa lebih mempertimbangkan pekerjaan jangka pendek yang dinilai cepat menghasilkan, daripada memikirkan perencanaan karir jangka panjang.

Fenomena rendahnya efikasi diri karir terlihat dari keraguan siswa dalam menentukan jurusan, ketergantungan pada keputusan orang tua, serta kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan karir. Di sisi lain,

tingginya kecemasan juga tampak pada kekhawatiran siswa terhadap kemungkinan salah memilih jurusan, ketakutan menghadapi dunia kerja, serta kebingungan mengenai arah masa depan. Berdasarkan perspektif teoritis, khususnya menurut Bandura (1997) dan SCCT (Lent et al., 1994), kondisi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang saling mempengaruhi rendahnya efikasi diri dapat meningkatkan kecemasan dalam pengambilan keputusan karir.

Dalam perspektif Islam, proses memilih karir merupakan bagian dari ikhtiar yang harus dilakukan secara sadar, terencana, dan bertanggung jawab sebagai bentuk penghambaan kepada Allah Swt. Prinsip ini sejalan dengan QS. Ar-Ra'd ayat 11 yang menegaskan pentingnya perubahan internal sebagai syarat perubahan keadaan. Amin (2010) menjelaskan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam membantu individu mengenali potensi diri, menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta mengambil keputusan berdasarkan nilai-nilai tauhid. Sejalan dengan itu, Mubarak (2001) menekankan bahwa pengenalan diri (*ma'rifatunnafs*) yang disertai penguatan spiritual dapat menumbuhkan ketenangan jiwa dan mengurangi kecemasan. Dalam kerangka ajaran Islam, *ma'rifatunnafs* tidak terlepas dari *ma'rifatullah*, karena kesadaran terhadap potensi diri pada hakikatnya merupakan refleksi dari kesadaran terhadap kebesaran Allah sebagai Pencipta dan pemberi kemampuan. Kesadaran ketauhidan inilah yang menjadi landasan psikologis dalam memperkuat efikasi diri karir, sehingga siswa lebih mampu mengelola kecemasan dan mengambil keputusan secara rasional dan bertanggung jawab.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah menguji hubungan antara efikasi diri karir dan kecemasan dalam pengambilan keputusan karir, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada sekolah yang memiliki layanan bimbingan dan konseling yang relatif memadai serta didampingi oleh tenaga profesional di bidang BK atau psikologi. Sementara itu, pada MA Al-Qomariyah belum terdapat guru dengan latar belakang Bimbingan dan Konseling maupun psikologi, serta layanan karir belum tersusun secara sistematis dan terstruktur. Kondisi ini berpotensi mempengaruhi pembentukan efikasi diri karir siswa serta tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi pilihan studi lanjut maupun dunia kerja. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris untuk mengetahui bagaimana hubungan kedua variabel tersebut dalam konteks madrasah yang belum memiliki dukungan layanan karir profesional secara optimal.

Berdasarkan fenomena umum, temuan penelitian, dan kondisi empiris yang terjadi di MA Al-Qomariyah, terlihat adanya kebutuhan mendesak untuk mengkaji hubungan antara efikasi diri karir dan kecemasan dalam pemilihan karir pada siswa kelas XI. Penelitian ini penting dilakukan mengingat belum adanya layanan karir yang terstruktur dan belum tersedianya data empiris mengenai kondisi psikologis siswa terkait pengambilan keputusan karir di lingkungan madrasah (Nurihsan, 2005; Lent, Brown, & Hackett, 1994). Mengingat ukuran sampel yang terbatas, penelitian ini bersifat kontekstual dan eksploratif serta tidak dimaksudkan untuk generalisasi luas (Sugiyono, 2019). Namun demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis berupa penguatan kerangka Social Cognitive

Career Theory (SCCT) dalam konteks lembaga pendidikan Islam yang belum memiliki layanan karir profesional secara optimal (Lent et al., 1994).

Selain itu, secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program bimbingan karir yang lebih sistematis di MA Al-Qomariyah, serta menjadi bahan pertimbangan pentingnya kehadiran layanan Bimbingan dan Konseling yang terstruktur dalam membantu siswa mengelola kecemasan dan meningkatkan efikasi diri karir (Nurihsan, 2005). Meskipun demikian, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang menjadi landasan dilaksanakannya studi ini. Sebagian besar penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan efikasi diri karir dan kecemasan dalam pemilihan karir dilakukan pada populasi siswa sekolah umum atau mahasiswa perguruan tinggi yang memiliki akses terhadap layanan bimbingan dan konseling yang relatif memadai (Pertiwi & Wulandari, 2021; Surya, Hartini, & Wulandari, 2025). Sementara itu, kajian serupa pada konteks madrasah pedesaan yang tidak memiliki guru BK berlatar pendidikan linier dan belum menyelenggarakan layanan karir secara terstruktur masih sangat terbatas dalam literatur Bimbingan Konseling Islam. Kesenjangan inilah yang mendorong dilakukannya penelitian ini sebagai upaya mengisi kekosongan empiris sekaligus menguji apakah pola hubungan antarvariabel psikologi karir bersifat konteks dependen. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri karir dengan kecemasan dalam pemilihan karir pada siswa kelas XI MA Al-Qomariyah Desa Tamanjaya.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara efikasi diri karir dan kecemasan dalam pemilihan karir pada siswa kelas XI MA Al-Qomariyah Desa Tamanjaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui adanya hubungan antara efikasi diri karir dengan kecemasan dalam pemilihan karir siswa kelas XI MA Al-Qomariyah Desa Tamanjaya.

1.4 Kegunaan Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Secara Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang Bimbingan Konseling Islam, khususnya dalam konteks pengembangan karir remaja berdasarkan pendekatan Social Cognitive Career Theory (SCCT). Dengan memfokuskan pada hubungan antara efikasi diri karir dan kecemasan dalam pemilihan karir, temuan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pengembangan teori maupun penelitian lanjutan di bidang yang relevan, terutama di lingkungan madrasah yang belum memiliki layanan bimbingan karir formal.

1.4.2 Secara Praktis

- 1) Bagi Sekolah (MA Al-Qomariyah): Memberikan informasi empiris tentang peran efikasi diri karir dalam mempengaruhi tingkat kecemasan siswa

terkait pemilihan karir. Hal ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program layanan bimbingan karir yang lebih terfokus pada pengembangan keyakinan diri siswa.

- 2) Bagi Guru BK: Sebagai dasar dalam merancang strategi atau layanan konseling karir yang bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri siswa, sekaligus mengurangi kecemasan mereka dalam mengeksplorasi dan memutuskan pilihan karir.
- 3) Bagi Siswa: Meningkatkan kesadaran diri tentang pentingnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam proses pemilihan karir. Dengan memahami peran efikasi diri, diharapkan siswa dapat mengurangi kecemasan dan lebih percaya diri dalam mengambil keputusan karir yang sesuai dengan potensi dan minat mereka.

1.5 Kerangka Pemikiran

Perencanaan karir merupakan proses penting dalam perkembangan remaja, karena pada tahap ini individu mulai menentukan arah pendidikan dan pekerjaan yang akan ditempuh di masa depan. Dalam proses tersebut, kemampuan mengenali diri, membuat keputusan, serta menghadapi berbagai tuntutan menjadi faktor penting yang mempengaruhi kesiapan karir. Salah satu aspek psikologis yang berperan dalam kesiapan tersebut adalah efikasi diri, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997). Dalam konteks pemilihan karir, efikasi diri karir mencakup keyakinan siswa dalam menentukan jurusan yang sesuai, menghadapi

tantangan karir, merencanakan masa depan, serta mencapai tujuan karir yang diinginkan.

Social Cognitive Career Theory (Lent et al., 1994) menegaskan bahwa efikasi diri karir merupakan faktor inti yang mempengaruhi dua komponen penting lainnya, yaitu ekspektasi hasil (outcome expectations) dan tujuan (goals) dalam pengambilan keputusan karir. Ketika seseorang memiliki efikasi diri yang rendah, ia cenderung memiliki ekspektasi hasil yang pesimis, menghindari eksplorasi pilihan karir, dan mengalami career indecision yang berujung pada peningkatan kecemasan. Sebaliknya, efikasi diri yang tinggi mendorong eksplorasi aktif, ketahanan terhadap hambatan, dan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi pilihan karir.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri akan menentukan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak. Individu dengan efikasi diri karir yang tinggi cenderung memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuan dirinya dalam mengambil keputusan karir, lebih mampu menghadapi hambatan, serta memiliki optimisme terhadap masa depan. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri karir rendah cenderung merasa ragu dalam menentukan pilihan, lebih mudah terpengaruh oleh tekanan luar, dan kurang mampu mengelola ketidakpastian yang muncul dalam proses pemilihan karir.

Di sisi lain, pemilihan karir sering kali menimbulkan kecemasan, yaitu perasaan khawatir, takut, atau tidak nyaman ketika individu menghadapi keputusan yang dianggap penting atau berisiko. Nurihsan (2005) menjelaskan bahwa kecemasan dalam pemilihan karir dapat muncul karena ketakutan salah memilih

jurusan, kebingungan mengenai masa depan, ketergantungan pada orang lain dalam pengambilan keputusan, serta kekhawatiran menghadapi tuntutan dunia kerja. Kecemasan ini dapat menghambat kemampuan siswa dalam berpikir jernih, mengevaluasi pilihan, serta mengambil keputusan karir yang tepat.

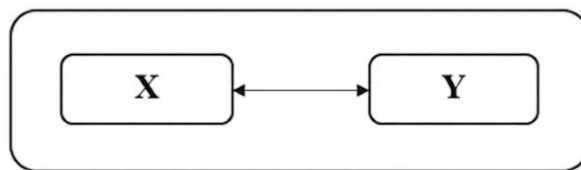
Secara teoritis arus utama, terdapat kecenderungan hubungan negatif antara efikasi diri karir dan kecemasan karir. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, lebih percaya diri dalam menentukan pilihan, serta mampu menghadapi ketidakpastian dengan lebih tenang. Hal ini berpotensi mengurangi munculnya kecemasan dalam proses pemilihan karir. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri dapat membuat individu merasa tidak mampu, mudah terpengaruh tekanan lingkungan, dan lebih rentan mengalami kecemasan. Namun demikian, beberapa studi mencatat bahwa dalam konteks tertentu terutama lingkungan yang minim fasilitas bimbingan karir arah hubungan ini dapat bervariasi. Siswa yang memiliki kesadaran karir lebih tinggi (produk dari efikasi diri yang lebih baik) namun tidak didukung oleh bimbingan profesional dapat mengalami kecemasan yang justru lebih tinggi akibat ketidaksesuaian antara kapasitas yang dirasakan dengan struktur peluang yang tersedia (Pisarik, Rowell, & Thompson, 2017; Vignoli, 2015). Dengan demikian, efikasi diri karir merupakan prediktor penting terhadap kecemasan dalam pemilihan karir, dengan arah dan kekuatan hubungan yang bersifat konteks dependan.

Berdasarkan teori Bandura (1997), kerangka SCCT (Lent et al., 1994), teori kecemasan karir dari Vignoli (2015), serta fenomena empiris yang ditemukan pada siswa MA Al-Qomariyah, dapat diasumsikan bahwa efikasi diri karir memiliki

hubungan yang signifikan dengan kecemasan dalam pemilihan karir. Pada umumnya, semakin tinggi efikasi diri karir siswa, maka kecemasan dalam pemilihan karir cenderung semakin rendah. Namun, dalam konteks minimnya layanan bimbingan karir yang terstruktur seperti kondisi di MA Al-Qomariyah, pola hubungan ini berpotensi lebih kompleks dan perlu diuji secara empiris.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri karir (X) dengan kecemasan dalam pemilihan karir (Y) pada siswa kelas XI MA Al-Qomariyah Desa Tamanjaya.

Gambar 1. 1 Design Penelitian



Keterangan :

X : Efikasi Diri Karir

Y : Kecemasan Dalam Pemilihan Karir

Tabel 1. 1 Matriks Operasional Variabel

Variabel	Definisi Konseptual	Indikator / Aspek	Landasan Teori	Skala
Efikasi Diri Karir (X)	Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam	1. Keyakinan menentukan jurusan yang sesuai.	Bandura (1997);	1-4

Variabel	Definisi Konseptual	Indikator / Aspek	Landasan Teori	Skala
	melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan karir, mengambil keputusan, serta menghadapi hambatan terkait karir. (Bandura, 1997)	2. Keyakinan mencapai tujuan karir. 3. Kemampuan menghadapi tantangan karir. 4. Kesiapan merencanakan langkah karir.		
Kecemasan dalam Pemilihan Karir (Y)	Respons emosional berupa perasaan khawatir, takut, atau tidak nyaman ketika individu menghadapi ketidakpastian dalam proses pengambilan keputusan terkait pilihan pendidikan atau pekerjaan di masa depan. (Vignoli, 2015)	1. Takut salah memilih jurusan. 2. Perasaan bingung tentang masa depan. 3. Ketergantungan pada orang lain dalam menentukan karir. 4. Kekhawatiran	Vignoli (2015)	1-4

Variabel	Definisi Konseptual	Indikator / Aspek	Landasan Teori	Skala
		menghadapi dunia kerja.		

1.6 Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah diuraikan, efikasi diri karir menurut Bandura (1997) merupakan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menentukan jurusan, menghadapi tantangan, serta mencapai tujuan karir. Keyakinan tersebut berpengaruh terhadap cara siswa memandang proses pengambilan keputusan karir dan kemampuan mereka mengelola tekanan psikologis yang muncul. Dalam kerangka SCCT (Lent et al., 1994), rendahnya efikasi diri karir secara sistematis menghambat eksplorasi karir dan meningkatkan kecemasan pengambilan keputusan. Sementara itu, kecemasan dalam pemilihan karir sebagaimana dijelaskan oleh Vignoli (2015) muncul dalam bentuk kekhawatiran salah memilih jurusan, kebingungan mengenai masa depan, ketergantungan dalam mengambil keputusan, serta ketakutan menghadapi dunia kerja.

Secara teoritis, individu dengan efikasi diri karir yang tinggi cenderung lebih percaya diri dan mampu mengendalikan ketidakpastian, sehingga berpotensi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri dapat meningkatkan keraguan dan tekanan psikologis ketika menghadapi pilihan karir. Namun dalam konteks madrasah tanpa layanan bimbingan karir yang terstruktur, literatur juga mencatat kemungkinan pola hubungan yang berbeda,

siswa dengan kesadaran karir lebih tinggi yang tidak didukung fasilitas institusional dapat mengalami kecemasan yang lebih besar (Pisarik et al., 2017). Oleh karena itu, arah spesifik hubungan antara efikasi diri karir dan kecemasan dalam pemilihan karir pada populasi ini perlu diuji secara empiris.

1) **Hipotesis Nol (H_0)**

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri karir dan kecemasan dalam pemilihan karir pada siswa kelas XI MA Al-Qomariyah Desa Tamanjaya.

2) **Hipotesis Alternatif (H_1)**

Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri karir (X) dan kecemasan dalam pemilihan karir (Y) pada siswa kelas XI MA Al-Qomariyah Desa Tamanjaya

1.7 Langkah-Langkah Penelitian

1.7.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MA Al-Qomariyah Desa Tamanjaya, sebuah madrasah berbasis agama Islam yang belum memiliki layanan bimbingan konseling formal. Lokasi ini dipilih karena kondisi siswa yang menunjukkan tingkat kebingungan karir serta belum adanya program pembinaan karir yang sistematis.

1.7.2 Paradigma dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini berada dalam paradigma positivistik dengan pendekatan kuantitatif objektif. Tujuan penelitian adalah menguji hubungan antara variabel

secara empiris menggunakan instrumen terstandar dan analisis statistik. Pendekatan ini sesuai dengan jenis data dan tujuan inferensial yang ingin dicapai.

1.7.3 Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode survei kuantitatif korelasional sederhana, yaitu metode yang bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel tanpa memanipulasi variabel tersebut (non eksperimental). Desain ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri karir sebagai variabel independen dan kecemasan dalam pemilihan karir sebagai variabel dependen.

1.8 Jenis Data dan Sumber Data

1.8.1 Jenis Data

Berdasarkan fokus penelitian yang ditetapkan, jenis data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Data Kuantitatif Primer, yaitu data yang diukur secara numerik (angka) dan diperoleh langsung dari responden oleh peneliti. Data ini berupa skor dari jawaban responden atas instrumen penelitian yang berbentuk kuesioner.
- 2) Data Kualitatif Primer, yaitu data deskriptif yang digunakan untuk melengkapi informasi kontekstual tentang lokasi penelitian, karakteristik responden, dan proses penelitian. Data ini dapat diperoleh melalui observasi awal dan wawancara informal dengan guru atau pihak sekolah.

1.8.2 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua macam sumber data yaitu:

- 1) Data Primer, yang dikumpulkan langsung dari subjek penelitian tanpa melalui perantara. Sumber data primer utama yaitu seluruh siswa kelas XI MA Al-Qomariyah Desa Tamanjaya yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian. Populasi ini merupakan sumber data untuk variabel Efikasi Diri Karir (Career Self-Efficacy) dan Kecemasan dalam Pemilihan Karir (Career Choice Anxiety).
- 2) Data Sekunder, yang diperoleh dari sumber-sumber dokumen yang relevan, mencakup data akademik sekolah (profil siswa secara agregat tanpa identitas) dan literatur serta jurnal ilmiah terkait efikasi diri karir dan kecemasan karir sebagai dasar teoritis.

1.8.1 Populasi dan Sampel

- 1) Populasi: Seluruh siswa kelas XI MA Al-Qomariyah tahun ajaran berjalan, berjumlah 30 siswa.
- 2) Teknik Sampel: Menggunakan sampling jenuh (total sampling), yaitu seluruh populasi dijadikan sampel ($N=30$) karena jumlahnya relatif kecil dan homogen. Mengingat ukuran sampel yang terbatas, hasil penelitian ini bersifat kontekstual dan eksploratif, serta tidak dimaksudkan untuk generalisasi luas. Jika memungkinkan, peneliti dapat mempertimbangkan penambahan sampel dari kelas XI atau dari madrasah lain yang

memiliki karakteristik serupa untuk meningkatkan kekuatan statistik penelitian.

1.8.2 Teknik Pengumpulan Data

1.8.2.1 Skala

Instrumen berupa skala dimanfaatkan sebagai sarana pengumpulan data guna mengukur variabel yang menjadi fokus investigasi, yaitu efikasi diri karir dan kecemasan dalam pemilihan karir pada siswa kelas XI MA Al-Qomariyah Tamanjaya Bandung Barat. Penerapan skala dalam konteks riset ini diarahkan untuk mengidentifikasi dimensi afektif dan kognitif, seperti keyakinan diri, orientasi terhadap pilihan karir, serta respons emosional siswa terkait proposisi-proposisi yang berhubungan dengan kedua variabel tersebut.

Metode pengukuran yang diadopsi dalam studi ini adalah skala Likert. Skala Likert termasuk dalam kategori skala yang sering diaplikasikan dalam riset kuantitatif, dengan fungsi mengukur sikap atau opini responden berkenaan dengan sebuah pernyataan atau pokok persoalan spesifik. Instrumen ini menyuguhkan serangkaian pernyataan yang kemudian diikuti pilihan jawaban bervariasi untuk merepresentasikan gradasi kesepakatan atau pertentangan responden terhadap pernyataan tersebut. Setiap respons yang diberikan akan diberi bobot skor numerik, yang memungkinkan penentuan skor agregat untuk setiap partisipan (Sugiyono, 2019:134).

1) Skala Efikasi Diri Karir

Skala efikasi diri karir dalam studi ini merupakan adaptasi dari instrumen yang dikembangkan berdasarkan *Career Decision Self-Efficacy Scale* (CDSE) oleh Taylor dan Betz (1983). Instrumen tersebut digunakan untuk menilai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan karir, mengambil keputusan, serta menghadapi hambatan terkait karir. Aspek yang diukur meliputi keyakinan menentukan jurusan yang sesuai, keyakinan mencapai tujuan karir, kemampuan menghadapi tantangan karir, dan kesiapan merencanakan langkah karir.

Instrumen disusun dalam bentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor pada pernyataan *favourable* diberikan dari 4 hingga 1, sedangkan pada pernyataan *unfavourable* penilaiannya dilakukan secara terbalik dari 1 hingga 4.

Tabel 1. 2 Butir-Butir Skala Efikasi Diri Karir

No	Indikator	Nomor Item Favorable	Nomor Item Unfavorable	Jumlah
1	Keyakinan menentukan jurusan yang sesuai	1,2,3	1,2,3	6

No	Indikator	Nomor Item Favorable	Nomor Item Unfavorable	Jumlah
2	Keyakinan mencapai tujuan karir	4,5	4,5,6	5
3	Kemampuan menghadapi tantangan karir	6,7	7,8	4
4	Kesiapan merencanakan langkah karir	8	9,10,11	4
	Jumlah Total	8	11	19

2) Skala Kecemasan dalam Pemilihan Karir

Skala kecemasan dalam pemilihan karir dalam studi ini merupakan adaptasi dari instrumen yang dikembangkan berdasarkan dimensi-dimensi kecemasan karir yang dikemukakan oleh Vignoli (2015), dengan penyesuaian terhadap konteks siswa madrasah di Indonesia. Instrumen tersebut digunakan untuk mengukur respons emosional berupa perasaan khawatir, takut, atau tidak nyaman ketika individu menghadapi ketidakpastian dalam proses pengambilan keputusan terkait pilihan pendidikan atau pekerjaan di masa depan. Aspek yang diukur meliputi ketakutan salah memilih jurusan, perasaan bingung tentang masa depan, ketergantungan pada

orang lain dalam menentukan karir, serta kekhawatiran menghadapi dunia kerja.

Instrumen disusun dalam bentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor pada pernyataan *favourable* diberikan dari 4 hingga 1, sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* penilaiannya dilakukan secara terbalik dari 1 hingga 4.

Tabel 1. 3 Butir-Butir Skala Kecemasan Dalam pemilihan Karir

No	Indikator	Nomor Item Favorable	Nomor Item Unfavorable	Jumlah
1	Takut salah memilih jurusan	9	12,13,14	4
2	Perasaan bingung tentang masa depan	10,11	15,16,17	5
3	Ketergantungan pada orang lain dalam menentukan karir.	12	18,19	3
4	Kekhawatiran menghadapi dunia kerja	13,14	20,21,22	5
	Jumlah Total	6	11	17

1.8.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

- 1) Uji Validitas: Menggunakan validitas konstruk melalui uji korelasi item-total (Pearson) dengan bantuan program SPSS. Butir yang valid ditentukan berdasarkan signifikansi ($p < 0,05$).
- 2) Uji Reliabilitas: Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan SPSS. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $> 0,7$.

1.8.4 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan program SPSS dengan langkah-langkah berikut:

- 1) Analisis Deskriptif: Untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan distribusi skor pada masing-masing variabel.
- 2) Uji Asumsi Klasik, meliputi: (1) Uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk, dan (2) Uji linearitas hubungan antar variabel.
- 3) Uji Hipotesis: Korelasi Pearson digunakan untuk menguji hubungan antara Efikasi Diri Karir (X) dan Kecemasan dalam Pemilihan Karir (Y). Mengingat keterbatasan ukuran sampel ($N=30$), interpretasi hasil korelasi akan dilakukan secara hati-hati dengan mempertimbangkan kekuatan statistik (statistical power) yang terbatas.

1.8.5 Prosedur Umum Penelitian

- 1) Merumuskan masalah dan kajian teori.
- 2) Menyusun instrumen berdasarkan indikator teoritis dengan mengadaptasi skala terstandar yang relevan.
- 3) Melaksanakan uji coba instrumen (try-out) pada 30 responden dari madrasah lain yang memiliki karakteristik serupa dengan MA Al-Qomariyah. Try-out dilakukan secara anonim untuk menjaga objektivitas respons. Dari 43 item awal (24 item X dan 19 item Y), sebanyak 7 item gugur berdasarkan hasil uji validitas try-out sehingga instrumen final yang digunakan untuk pengumpulan data utama berjumlah 36 item (19 item X dan 17 item Y).
- 4) Menyebarkan angket kepada responden (siswa kelas XI).
- 5) Mengumpulkan dan mengolah data menggunakan SPSS.
- 6) Melakukan analisis data statistik menggunakan uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara efikasi diri karir dengan kecemasan dalam pemilihan karir.
- 7) Menarik kesimpulan dengan memperhatikan keterbatasan penelitian, termasuk ukuran sampel yang kecil.
- 8) Menyusun laporan hasil penelitian.