

## **Konsep Stres dalam Konteks Konseling Karir**

**Nina**

**UIN Sultan Aji Muhammad Idris, Samarinda, Indonesia**

[ninamama318@gmail.com](mailto:ninamama318@gmail.com)

**Mohammad Salehudin**

**UIN Sultan Aji Muhammad Idris, Samarinda, Indonesia**

[salehudin@iain-samarinda.ac.id](mailto:salehudin@iain-samarinda.ac.id)

### **Abstrak**

Pada umumnya, setiap individu pasti pernah mengalami stres, baik itu stres ringan, sedang maupun berat. Stres merupakan suatu istilah yang menggambarkan suatu hal yang selalu dialami oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Stres adalah suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya, yang diakibatkan oleh adanya situasi internal atau eksternal dari si individu. Munculnya stres disebabkan oleh apa yang dipikirkan individu tidak sesuai dengan realita yang ada, seperti stres yang muncul ketika seseorang hendak menentukan karirnya. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini ialah untuk dapat mengetahui bagaimana konsep stres dalam konteks konseling karir. Terkait permasalahan yang diangkat menunjukkan bahwasanya dalam praktik layanan konseling karir terdapat teknik relaksasi dan teknik behavioristik yang dapat dilakukan untuk membantu seorang individu yang diharapkan mampu mengontrol segala emosionalnya guna untuk menghindari stres atau kecemasan yang berlebih. Selain itu terdapat layanan informasi yang bertujuan untuk memberikan data atau fakta kepada individu tentang dunia pekerjaan, jabatan atau karir.

**Kata kunci:** Konsep, Stres, Konseling Karir

### **Abstract**

*The Concept of Stress in Career Counseling. In general, every individual must have experienced stress, be it mild, moderate or severe stress. Stress is a term that describes something that is always*

*experienced by humans in everyday life. Stress is a condition of an individual whose balance is disturbed, which is caused by an internal or external situation of the individual. The emergence of stress is caused by what the individual thinks is not in accordance with existing realities, such as stress that arises when someone wants to determine his career. Therefore, the aim of this study is to find out how the concept of stress is in the context of career counseling. Regarding the problems raised, it shows that in the practice of career counseling services there are relaxation techniques and behavioristic techniques that can be done to help an individual who is expected to be able to control all his emotions in order to avoid excessive stress or anxiety. In addition, there are information services that aim to provide data or facts to individuals about the world of work, position or Career.*

**Keywords:** *Concept, Stress, Career Counseling*

## **A. Pendahuluan**

Setiap individu dalam kehidupan sehari-hari pasti mengalami masalah-masalah, baik berupa tantangan, tuntutan, atau tekanan-tekanan lain yang ada di lingkungan sekitar. Bagi Individu yang sering mengalami masalah yang tidak selalu dapat diatasi dengan efektif, diharuskan untuk bisa melakukan penyesuaian terhadap perubahan fisik, sosial, akademis, serta emosionalnya. Karena jika individu tersebut tidak dapat mengontrol segala emosinya, maka akan menimbulkan suatu keadaan frustrasi, yang dimana keadaan frustrasi yang berlangsung terlalu lama dan tidak dapat diatasi dengan baik akan menimbulkan stres bagi individu tersebut. Keadaan frustrasi atau stres terjadi pada setiap individu yang mengalami suatu permasalahan yang dianggap sulit untuk diatasi dalam waktu tertentu, terutama jika berkaitan dengan karir atau pekerjaan yang sedang dilakukan (Dian Anggraini Kusumajati, 2010 : 794). Seperti misalnya bagi mahasiswa akhir yang mengalami stres karena memikirkan tentang keberlangsungan karir setelah ia lulus kuliah, maka diharapkan ia mampu mencari dan mengeksplorasi segala tempat atau kegiatan yang disukai agar dapat memecahkan masalah karir tersebut. Selain itu contoh lainnya yaitu peserta didik yang tidak dapat menentukan minat mereka untuk melanjutkan studi, dikarenakan

beberapa faktor seperti kurangnya rasa senang dan ketertarikan siswa untuk melanjutkan studinya, kurangnya keyakinan siswa terhadap kemampuannya sendiri, serta karena kurangnya motivasi dan ekonomi keluarga yang tidak memadai. Sehingga menimbulkan suatu perasaan tertekan dan menyebabkan timbulnya stres (Isni Agista, 2011 : 3).

Stres merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, karena stres merupakan suatu gejala yang timbul dalam diri individu ketika menghadapi suatu masalah. Stres dapat terjadi pada siapa saja, baik dalam kadar ringan maupun berat (Farida Aryani, 2016 :1) Seseorang dapat mengalami stres atau tidak itu dipengaruhi oleh bagaimana ia bereaksi terhadap segala macam bentuk aktivitas yang dilakukannya. Alhasil, bagi individu yang mengalami stres yang berat dan berkepanjangan akan mempunyai dampak pada psikologisnya seperti kelesuan, kebosanan, kegelisahan, depresi, dan kelelahan (Sukadiyanto, 2010 : 59). Adapun pengaruh perilaku yang sering terjadi bagi individu yang mengalami stres dapat berupa tidak nafsu makan, kurangnya konsentrasi serta timbulnya beberapa penyakit. Individu yang mengalami kecemasan serta tekanan yang meningkat akan menjadi sumber munculnya stres. Oleh sebab itu, stres yang dialami oleh seorang individu terjadi karena ketidakseimbangan antara keinginan dengan kenyataan sehingga mempengaruhi perilaku individu tersebut, terutama jika berkaitan dengan karirnya. Karena itu, dalam praktik layanan konseling karir, seorang individu diharapkan mampu mengontrol segala emosionalnya guna untuk menghindari kecemasan berlebih (Isni Agista, 2011 : 3-5).

Teknik yang digunakan untuk menangani kasus stres dari penelitian sebelumnya yaitu dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi adalah suatu teknik yang digunakan dengan mengekspresikan perasaan yang sedang dialami individu melalui kegiatan peregangan anggota badan (Isni Agista, 2011 : 21). Teknik ini sering digunakan untuk mengurangi berbagai kecemasan atau stres yang dihadapi oleh seseorang terutama dalam menentukan karir di masa yang akan datang. Hasil yang diharapkan ketika teknik relaksasi ini digunakan yaitu agar individu dapat lebih mantap dalam mencapai pemilihan karir secara optimal

dengan pandangan yang rasional, yaitu menyesuaikan dengan minat bakat serta kemampuan yang dimiliki (Rizky Maulana, 2019 : 63). Kemudian, teknik lain yang dapat digunakan untuk menangani stres yaitu dengan pendekatan konseling behavioristik seperti menciptakan suasana atau kondisi baru, dimana pendekatan ini memusatkan pada masalah yang dialami oleh klien pada saat ini dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya serta bertujuan untuk mengubah perilaku yang tampak dari individu tersebut (Renatha Ernawati, 2017: 188). Adapun kekurangan dari penelitian sebelumnya yaitu masih diperlukan beberapa penjelasan yang lebih konkret lagi.

Sehingga penelitian yang akan disajikan oleh peneliti pada artikel ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis bagi pihak-pihak terkait di masa yang akan datang, seperti diharapkan dapat digunakan sebagai wahana pengembangan ilmu dan bahan kajian serta untuk menambah wawasan baru mengenai konsep stres berdasarkan konseling karir. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan dengan judul penelitian "*Konsep Stres dalam Konteks Konseling Karir*"

## **B. Metode**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersumber dari buku, jurnal serta website terkait pembahasan, yaitu dengan mengumpulkan data-data dan bahan-bahan yang berkaitan dengan tema pembahasan yang dibahas pada penelitian sebelumnya. Kajian pustaka merupakan suatu teknik pembahasan yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu, guna untuk menghindari kesamaan dan mencari perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya (Titan Fatimah, 2015 : 7).

Penelitian kepustakaan sering dikatakan sebagai suatu kegiatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai data dan informasi yang

terkait dengan pembahasan, yang dimana dalam penelitiannya seorang peneliti akan mereview artikel yang diperoleh dari google scholar dengan kata kunci yang sesuai dengan masalah penelitian. Dalam penelitian ini, penelusuran pustaka diambil dari berbagai artikel dengan prosedur yang sesuai dalam melakukan studi pustaka antara lain yaitu dengan menyiapkan alat perlengkapan, menyusun bibliografi kerja, mengatur waktu, membaca serta membuat catatan penelitian terkait dengan pembahasan (Mila Sari dan Asmendi, 2020 : 44).

## **C. Pembahasan**

### **1. Konseling Karir: Pentingnya dan Pendekatannya**

Konseling karir merupakan bagian penting dari proses pengembangan pribadi dan profesional individu. Menurut Super (1990), konseling karir tidak hanya membantu individu dalam merencanakan jalur karir mereka, tetapi juga dalam memahami dan mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam perjalanan profesional mereka. Proses ini memungkinkan individu untuk mengeksplorasi minat, nilai, keterampilan, dan preferensi mereka, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih informasi tentang masa depan karir mereka (Brown & Lent, 2013).

Dalam konteks pendidikan tinggi, konseling karir memainkan peran krusial dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi dan merencanakan jalur karir yang sesuai dengan bidang studi mereka dan aspirasi pribadi mereka. Konselor karir di perguruan tinggi sering kali menggunakan berbagai alat penilaian untuk membantu mahasiswa memahami kekuatan dan kelemahan mereka (Niles & Harris-Bowlsbey, 2017). Selain itu, konseling karir juga mencakup pengembangan keterampilan seperti penulisan resume, teknik wawancara, dan strategi pencarian kerja.

Pendekatan yang digunakan dalam konseling karir dapat bervariasi, tergantung pada kebutuhan individu dan konteks sosialnya. Pendekatan kognitif-behavioral, misalnya, fokus pada membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak produktif terkait dengan pencarian kerja

(Keller, 2018). Sementara itu, pendekatan humanistik menekankan pentingnya pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi dalam mencapai kepuasan karir (Rogers, 1961).

Selama beberapa dekade terakhir, telah terjadi perubahan signifikan dalam cara konseling karir dilakukan, terutama dengan munculnya teknologi digital. Penggunaan alat online dan platform karir digital telah memungkinkan konselor untuk menjangkau audiens yang lebih luas dan memberikan layanan yang lebih fleksibel (Smith & Kunkel, 2020). Teknologi ini juga menyediakan berbagai sumber daya yang dapat membantu individu dalam proses eksplorasi dan perencanaan karir mereka.

Konseling karir juga harus mempertimbangkan faktor-faktor sosial dan budaya yang mempengaruhi keputusan karir individu. Hal ini termasuk memerhatikan latar belakang etnis, gender, dan situasi ekonomi yang dapat mempengaruhi akses ke peluang karir dan pengalaman di tempat kerja (Hinton & Haaga, 2022). Konselor yang peka terhadap isu-isu ini dapat lebih efektif dalam memberikan dukungan yang relevan dan sensitif.

Tantangan dalam konseling karir termasuk memastikan bahwa individu menerima informasi yang akurat dan terkini tentang pasar kerja dan tren industri. Dengan perubahan cepat dalam ekonomi global dan kemajuan teknologi, penting bagi konselor untuk terus memperbarui pengetahuan mereka dan beradaptasi dengan perubahan ini (Savickas, 2013). Ini juga berarti mengintegrasikan informasi tentang keterampilan yang sedang diminati dan peluang karir baru dalam proses konseling.

Secara keseluruhan, konseling karir merupakan alat yang sangat penting dalam membantu individu mencapai potensi penuh mereka dan mengelola jalur karir mereka dengan efektif. Melalui pendekatan yang holistik dan pemanfaatan teknologi yang tepat, konseling karir dapat memberikan dukungan yang signifikan dalam menghadapi tantangan dan

membuat keputusan yang berdampak positif pada kehidupan profesional seseorang (Brown & Lent, 2013; Niles & Harris-Bowlsbey, 2017).

## **2. Stres Dalam Karir: Penyebab dan Penanganannya**

Stres dalam karir adalah masalah umum yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik individu. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan dari lingkungan kerja melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi atau mengelolanya. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres karir dapat mencakup beban kerja yang tinggi, tuntutan deadline yang ketat, dan ketidakpastian pekerjaan (Cooper, Dewe, & O'Driscoll, 2001).

Salah satu penyebab utama stres dalam karir adalah beban kerja yang berlebihan. Pekerjaan yang menuntut waktu dan energi yang sangat banyak dapat menyebabkan kelelahan dan mengurangi keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi (Maslach & Leiter, 2016). Penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami beban kerja yang tinggi cenderung mengalami peningkatan tingkat stres, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka (Bakker & Demerouti, 2007).

Faktor lain yang berkontribusi terhadap stres karir adalah ketidakpastian pekerjaan. Ketidakpastian mengenai masa depan pekerjaan atau keamanan karir dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan stres pada pekerja (Greenhalgh & Rosenblatt, 1984). Pekerja yang merasa tidak aman dalam posisi mereka mungkin mengalami kekhawatiran tentang kemungkinan pemutusan hubungan kerja atau perubahan dalam tanggung jawab pekerjaan mereka.

Penting untuk mencatat bahwa stres karir tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa stres kronis dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan (Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, 2007). Oleh karena itu, penting bagi individu dan organisasi untuk mengidentifikasi dan mengelola faktor-faktor yang mempengaruhi stres di tempat kerja.

Strategi manajemen stres dapat sangat bermanfaat dalam mengurangi dampak negatif stres karir. Teknik-teknik seperti pelatihan manajemen waktu, pengembangan keterampilan coping, dan dukungan sosial di tempat kerja dapat membantu individu mengatasi stres lebih efektif (Kabat-Zinn, 1990). Selain itu, pendekatan berbasis mindfulness telah terbukti membantu dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Kabat-Zinn, 1990; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006).

Organisasi juga memainkan peran penting dalam mengelola stres karir dengan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung dan memfasilitasi keseimbangan kerja-hidup. Kebijakan seperti fleksibilitas jadwal kerja, dukungan kesehatan mental, dan pengembangan profesional dapat membantu mengurangi stres di tempat kerja dan meningkatkan kepuasan kerja (Cohen & Wills, 1985). Implementasi strategi ini dapat mengarah pada lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Secara keseluruhan, stres dalam karir merupakan isu yang kompleks dan multifaset yang memerlukan pendekatan yang komprehensif untuk manajemennya. Dengan memahami penyebab dan dampak stres serta menerapkan strategi pengelolaan yang efektif, individu dan organisasi

dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mendukung (Lazarus & Folkman, 1984; Maslach & Leiter, 2016).

### **3. Stres dalam Konteks Konseling Karir**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada penelitian-penelitian terdahulu dijelaskan bahwasanya menurut Slamet dan Markan (2007), stres merupakan suatu bentuk respon seseorang, baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan pada lingkungannya yang dianggap mengganggu dan mengancam. Stres merupakan suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang individu tidak sesuai dengan kemampuannya untuk mengatasi beban tersebut (Zuhdi Zainul Majdi, 2019 : 1). Stres terjadi karena adanya keinginan dari individu yang tidak bisa diwujudkan sehingga menyebabkan adanya suatu gangguan kecemasan yang membuat individu tersebut tidak dapat mengontrol segala emosionalnya (Masyril, 2012 : 185). Jadi, stres dapat dialami oleh siapa saja, baik di usia muda maupun tua, dikarenakan kurangnya pemahaman serta kontrol diri yang baik.

Kondisi stres juga dapat terjadi ketika seseorang ingin menentukan arah tujuan karirnya. Perkembangan zaman sekarang ini sangat berpengaruh pada keadaan dan perkembangan pada berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam pemilihan pekerjaan serta perkembangan karir sesuai dengan kemampuan diri. Pekerjaan dan perkembangan karir merupakan dua hal yang sangat dibutuhkan oleh individu untuk mempersiapkan hidupnya di masa yang akan datang agar dapat menunjukkan eksistensinya sebagai manusia yang sudah maju dan berkembang (Chantika Ramadhania, 2019 : 3). Dalam kehidupan karir, seorang individu pasti akan menemui banyak tantangan, hambatan dan kesulitan dalam memaknai dan menjalankan karirnya. Namun terkadang tidak semua individu mampu menyelesaikan permasalahan terkait dengan karir, karena itulah diperlukan suatu usaha atau solusi yang dapat dilakukan oleh seseorang guna untuk mencegah dan mengurangi rasa kecemasan atau stres yang dialami akibat

ketidak lancaran karirnya. Sebenarnya situasi seperti itu dapat dikontrol dengan manajemen diri yang baik serta tercukupinya kebutuhan hidup yang sehat, namun peran konseling karir juga akan sangat dibutuhkan dalam perjalanan karir seseorang (Nina dan Syatria adymas Pranajaya, 2020: 2).

Winkel dan Hastuti mengemukakan bahwa konseling merupakan suatu proses interaksi antara konselor dengan konseli, yang bertujuan untuk membantu pemahaman diri konseli dan lingkungannya dengan penuh berarti dan menghasilkan pembentukan atau penjelasan tujuan-tujuan dan nilai-nilai perilaku di masa mendatang (Ira Suryani, 2015 : 71). Sedangkan menurut Prayitno, beliau mendefinisikan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli atau konselor melalui proses wawancara dengan konseli yang sedang mengalami masalah dan akan bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli tersebut (Prayitno, 2009 : 105). Jadi dapat disimpulkan konseling adalah proses membantu seseorang yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam memahami dirinya dengan berbagai masalah yang dihadapinya di tengah lingkungan sosial, guna untuk menemukan suatu solusi terbaik sehingga diharapkan kehidupannya yang akan datang lebih bermakna dan mencapai kebahagiaan.

Konseling karir merupakan suatu aktivitas atau proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor di berbagai bidang lingkup dengan tujuan untuk memfasilitasi perkembangan karir seseorang. Aktivitas ini meliputi bantuan dalam perencanaan karir seseorang, pengambilan keputusan, serta penyesuain diri terhadap perkembangan karir (Richma Hidayati, 2015 : 7). Sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan-layanan yang terdapat dalam layanan konseling karir berkontribusi secara signifikan terhadap perencanaan arah perkembangan karir seseorang (Solihatun, 2020 : 55).

Adapun layanan konseling karir dalam mengatasi stres yang dialami oleh seseorang yang diakibatkan ketidakmampuan kondisi serta kontrol diri yang baik terhadap perkembangan karirnya, sehingga digunakanlah teknik relaksasi dan

teknik behavioristik. Teknik relaksasi merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernapasan sehingga tercipta keadaan yang nyaman dan tenang serta memberikan suatu peregangan berupa gerakan-gerakan yang dimulai dari gerakan kepala sampai kaki secara sistematis guna untuk melatih otot menjadi rileks (Suyono dan Triyono, 2016 : 117). Teknik ini dipakai karena banyak individu yang mengalami stres terhadap perkembangan karir atau stres akademik yang ditimbulkan oleh kelelahan dalam belajar atau bekerja, kurangnya waktu untuk beristirahat, banyaknya tugas yang harus dikerjakan serta timbulnya kecemasan menghadapi berbagai kesulitan-kesulitan lain. Karena itulah, teknik relaksasi ini sangat tepat digunakan untuk menurunkan stres yang dialami oleh individu dalam menentukan atau menyikapi arah perkembangan karirnya (Rizky Maulana, 2019 : 32).

Kemudian, teknik behavioristik dalam layanan konseling karir adalah suatu proses dimana konselor membantu konseli untuk belajar memecahkan masalahnya secara interpersonal, sehingga emosional dan keputusan akhir akan bertujuan pada perubahan perilaku pada konseli tersebut. Jadi, tujuan dari teknik behavioristik ini yaitu untuk memberikan intervensi terhadap perubahan perilaku klien untuk mengurangi stres akibat terlalu memikirkan masalahnya, sehingga diharapkan konseli dapat menerima diri, memahami diri, menyadari diri, mengarahkan diri dan aktualisasi diri terhadap permasalahan yang dihadapi, terutama dalam menentukan arah perkembangan karirnya. Dengan teknik behavior ini diharapkan konseli memiliki tingkah laku baru yang terbentuk melalui proses penerimaan dan mampu memberikan respon terhadap stimulus yang dihadapi tanpa menimbulkan masalah baru (Sigit Sanyata, 2012 : 10).

Selain teknik relaksasi dan teknik behavioristik, layanan konseling karir juga memiliki layanan informasi yang mana layanan ini bertujuan untuk memberikan informasi, data serta fakta yang berkaitan dengan perkembangan karir kepada klien. Karena dengan adanya informasi yang valid serta pengetahuan yang cukup, maka akan membuat klien mampu merencanakan dan menentukan

keputusan mengenai karirnya sesuai dengan informasi yang didapatkan serta sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya agar terhindar dari pikiran-pikiran negatif yang dapat mengganggu aktivitas klien tersebut untuk mencapai kematangan karir (Mukhratul Ummah, 2018 : 7). Kematangan karir merupakan suatu keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas dari perkembangan karir yang mempunyai khas bagi tahap perkembangan tertentu. Adapun indikasi dari kematangan karir seseorang itu meliputi kemampuan untuk membuat rencana karir, memiliki kesadaran akan segala faktor internal dan eksternal yang harus dipertimbangkan dalam memilih dan mengambil keputusan serta kesediaan untuk memikul tanggung jawab dari pemilihan kerja atau karir yang telah ditentukan (Dian Ratna Sawitri, 2020 :83). Karena itulah, pada penelitian kepustakaan ini didapatkan hasil pembahasan bahwasanya konsep stres dalam layanan konseling karir bisa diatasi dengan kemampuan untuk mengontrol diri dan pikiran dengan baik, mampu menerima kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri kita serta mampu untuk mengambil keputusan dengan matang sesuai dengan minat serta bakat kita agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai seperti memperoleh kematangan karir, baik dalam pekerjaan, akademik maupun sosial .

#### **D. Simpulan**

Stres merupakan suatu keadaan tertekan yang dianggap mengganggu aktivitas, baik itu secara fisik atau psikologis. Dalam praktik layanan konseling karir, seorang individu dapat mencegah atau mengurangi rasa kecemasan atau stres terhadap perkembangan karirnya dengan cara menggunakan teknik relaksasi dan teknik konseling behavioristik. Selain itu, terdapat layanan informasi yang diberikan oleh konselor terhadap kliennya mengenai perkembangan perjalanan karir, guna untuk memberikan data serta informasi yang berkaitan dengan karir klien, seperti memberikan pemahaman yang memadai tentang berbagai kondisi, karakteristik, minat, bakat, kekuatan serta kelemahan yang ada dalam diri klien. Tujuannya yaitu untuk mengetahui seberapa besar potensi yang

dimiliki klien dalam melewati kesulitan-kesulitan yang ada agar terhindar dari stres atau kecemasan yang berlebih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agista, Isni. (2011). *Penanganan Kasus Stress Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES Tahun Ajaran 2010/2011*, dalam skripsi, Semarang.
- Aryani, Farida. (2016). *Stres Belajar (Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling)*, Sulawesi Tengah : Edukasi Mitra Gardika.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2013). *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. Wiley.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685-1687.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cooper, C. L., Dewe, P., & O'Driscoll, M. (2001). *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Sage.
- Ernawati, Renatha. (2017). *Konselor, Manajemen Stres dan Konseling Karir*, dalam *Jurnal Internatonal Conference:1st ASEAN School Counselor Conference on Inovation and Creativity in Counseling*, Yogyakarta.
- Fatimah, Titin. (2015). Wanita Karir Dalam Islam. *Jurnal Musawa*, Vol 7, No. 1.
- Greenhalgh, L., & Rosenblatt, Z. (1984). Job insecurity: Toward conceptual clarity. *Academy of Management Review*, 9(3), 438-448.
- Ganster (Eds.), *Exploring theoretical mechanisms and perspectives* (pp. 15-36). Emerald Group Publishing Limited.
- Hidayati, Richma. (2015). *Layanan Informasi Karir Membantu Peserta Didik Dalam Meningkatkan Pemahaman Karir*. *Jurnal GUSJIGANG*, Vol.1, No. 1.
- Hinton, T. J., & Haaga, D. A. (2022). *Cultural and social factors in career counseling*. Routledge.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell.
- Keller, B. (2018). *Cognitive-behavioral approaches to career counseling*. Springer.
- Kusumajati, Dian Anggraini. (2010). *Stres Kerja Karyawan*. *Jurnal Humaniora*, Vol. 1, No. 2.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A multidimensional perspective*. In P. L. Perrewé & D. C.
- Masyril. (2012). *Konseling Post Traumatic Stressdisorder Dengan Pendekatan Terapi Realitas*. *Jurnal STAIN Batusangkar*.
- Maulana, Rizky. (2019). *Penerapan Teori Rasional Emotif Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Karier*. *Jurnal FOKUS (Kjian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, Vol. 2, No. 2.
- Maulana, Rizky. (2019). *Penerapan Terapi Rasional Emotif (TRE) Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menentukan Karir*. *Jurnal Fokus*, Vol 2, No. 2.
- Mazdi, Zuhdi Zainul. (2019). *Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik Self-Talk Dan Teknik Stres Inoculation Training Untuk Meningkatkan Eustres Siswa*. Tesis UNNES, Semarang.
- Niles, S. G., & Harris-Bowlsbey, J. (2017). *Career development interventions in the 21st century*. Pearson.
- Nina, Adymas Syatria. (2020). *Konsep Self Care Bagi Konselor Di Masa Pandemi*. *Jurnal Taujihat BKI*, Vol 1, No. 1.
- Prayitno, (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadhania, Chantika. (2019). *Layanan Konseling Karir Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Efficac Siswa Dalam Pengambilan Keputusan*. Tesis UIN SGD.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sanyata, Sigit. (2012). *Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling*

- Karir. Jurnal Paradigma*, Vol. 7, No. 14.
- Sari, Milya dan Asmendi. (2010). Penelitian Kepustakaan (Library Search) Dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Jurnal Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, Vol. 6, No.1.
- Sawitri, Dewi Ratna. (2020). Monograf Kongruensi Karir Remaja- Orang Tua: Konsep, Instrumen Psikologi, Dan Nomological Network. Semarang. Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Savickas, M. L. (2013). *Career construction theory and practice*. In W. B. Walsh & M. L. Savickas (Eds.), *Handbook of vocational psychology: Theory, research, and practice* (pp. 144-180). Routledge.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Smith, A., & Kunkel, M. (2020). *Digital tools for career counseling: Trends and innovations*. *Journal of Career Assessment*, 28(3), 340-355.
- Solihatun. (2020). *Kontribusi Konsep Diri Terhadap Perencanaan Arah Karir Siswa*. *Jurnal Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, vol.9, no. 1.
- Sukadiyanto.(2010). *Stres Dan Cara Mengurangnya*. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Vol. 19, No. 1.
- Super, D. E. (1990). *A life-span, life-space approach to career development*. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (pp. 197-261). Jossey-Bass.
- Suryani, Ira. (2015). *Perspektif Bimbingan Dan Konseling Karir Dalam Era Globalisasi*. *Jurnal UIN Sumatera Utara*, Vol 5, No. 1.
- Suyono, Triyono. (2016). *Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, Vol. 4, No. 2.
- Ummah, Mukhratul. (2018). *Penerapan Layanan Informasi Karier Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karier Siswa Kelas XII SMAN 1 Krembung Sidoarjo*. Tesis.