



Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 3 Nomor 4 Tahun 2021 Halm 1513 - 1520

## EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN

*Research & Learning in Education*

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>



### Pendekatan Trait and Factor dalam Mengatasi Kecemasan Karir Siswa SMA

Shintia Dwi Putri<sup>1✉</sup>, Muri Yusuf<sup>2</sup>, Afdal<sup>3</sup>

Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

E-mail : [tiadp29@gmail.com](mailto:tiadp29@gmail.com)<sup>1</sup>, [amuriyusuf@fip.unp.ac.id](mailto:amuriyusuf@fip.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [afdal@konselor.org](mailto:afdal@konselor.org)<sup>3</sup>

#### Abstrak

Permasalahan yang terjadi saat ini pada peserta didik sekolah menengah atas ialah dalam memilih karirnya, dimana adanya kecemasan peserta didik dalam memilih karirnya. Kecemasan ini muncul dikarenakan rasa keragu-raguan, takut dan belum mengenali dengan baik kemampuan dirinya sehingga dengan diberikan layanan konseling menggunakan pendekatan trait and factor diharapkan kecemasan peserta didik dalam memilih karirnya hilang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kajian pustaka atau literature review, yang mana bertujuan mengkaji lebih dalam terkait dengan topik yang dibahas berdasarkan teori-teori yang relevan sehingga mendapatkan pemahaman yang lebih terhadap topik yang dibahas karena didukung oleh teori dan sumber-sumber yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dikarenakan dengan pendekatan trait and factor peserta didik bisa menentukan pilihannya dalam memilih karir tanpa ada rasa kecemasan lagi. serta konseling karir yang diberikan berfokus agar peserta didik memahami dirinya dengan baik, seperti minat, bakat dan bagaimana prospek karirnya kedepan.

**Kata Kunci:** Trait, Factor, Karir, Kecemasan

#### Abstract

*The problem that is currently happening to students who will graduate from high school is the choice of their careers, where there is anxiety among students in choosing their careers. This anxiety arises due to a sense of doubt, fear, and not yet recognizing his abilities well so that by being given counseling services using the trait and factor approach, it is hoped that the anxiety of students in choosing their careers will disappear. The method used in this study is a literature review, which discusses more deeply the topics to be discussed from previous research. The results showed that using the trait and factor approach in overcoming students' anxiety in choosing a career was helpful because with the trait and factor approach students could determine their choice in choosing a career and the career counseling guidance services provided focused on making students understand themselves well, such as their interests, talent and how his future career prospects.*

**Keywords:** Trait, Factor, Karier, Anxiety

Copyright (c) 2021 Shintia Dwi Putri, Muri Yusuf, Afdal

✉ Corresponding author:

Email : [tiadp29@gmail.com](mailto:tiadp29@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.590>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Salah satu keputusan yang penting dalam kehidupan seseorang adalah mengambil keputusan yang berhubungan dengan pilihan karirnya. Ketika pilihan karir yang baik akan mempengaruhi keseluruhan kehidupan individu. Keputusan dalam pemilihan karir itu merupakan suatu keputusan yang benar-benar harus dipikirkan dan dipertimbangkan agar tidak salah dalam memilihnya. Seperti yang dijelaskan oleh Yusuf dalam (Heni, A. Muri, and Daharnis 2017) bahwa merencanakan karir merupakan suatu hal yang amat penting bagi siswa untuk kesuksesan karirnya nanti, dan suksesnya suatu karir berawal dari bagaimana ia merencanakan dan menentukan pemilihan karirnya sebagaimana diketahui jika karir merupakan suatu rangkaian pekerjaan seseorang selama hidupnya. Sekarang ini yang terjadi pada siswa disekolah yaitu mengalami kecemasan dalam pemilihan karir, yang mana siswa merasa takut, ragu, dan gelisah untuk memilih karir nantinya. Munculnya suatu kecemasan adalah suatu reaksi yang normal dialami seseorang yang tidak menyenangkan atau itu merupakan keputusan yang akan berpengaruh pada kehidupan nantinya dan biasanya itu akan berlangsung sebentar saja. Kecemasan itu bisa terjadi dikarenakan individu tidak mampu atau tidak bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungannya sehingga kecemasan ini timbul dikarenakan manifestasi perpaduan berbagai emosi (Pulung 2018).

Selanjutnya Wiramihardja menjelaskan bahwa suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan, kehilangan percaya diri yang tidak jelas asal atau pemicunya itu disebut dengan kecemasan (Rizky and & Syahrul A 2019). Ketika kecemasan itu tidak bisa ditanggapi dengan rasional maka kecemasan tersebut akan membuat peserta didik dalam suatu tekanan sehingga semakin adanya kegelisahan, ketakutan atau yang biasa disebut kecemasan itu peserta didik jadi tidak bisa menentukan pilihan karirnya sesuai dengan bakat, minat dan kemampuan yang dimilikinya.

Pemilihan karir sangatlah membutuhkan proses yang lama, dan karir juga merupakan bagian dari proses perkembangan kehidupan seseorang nantinya. Seseorang pada umumnya akan memikirkan karirnya yaitu ketika ia beranjak dewasa awal atau pada siswa SMA/SMK.. Siswa SMA aspirasi karirnya ini memasuki tahap relatis, yang mana sudah memulai menyesuaikan bakat, minat dan kemampuannya untuk karir kedepannya karena siswa ini seharusnya sudah menentukan karir apa yang akan dipilihnya sampai kelanjutan studi kedepannya (Rahmi Dwi, A. Muri, and Iswari 2016). Ketika ia dihadapkan dengan harus memilih karir, maka sangat banyak pertimbangan yang akan dipikirkannya. Karena pertimbangan-pertimbangan ini yang nantinya akan menjadikan suatu kecemasan siswa dalam memilih karirnya. Dalam mengatasi hal tersebut dibutuhkanlah bimbingan karir bagi siswa, yang mana bimbingan karir ini dapat didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan konselor untuk menolong individu (dalam hal ini siswa) memahami diri sendiri dan lingkungannya dalam proses memilih dan mengembangkan diri sendiri terhadap karir yang akan ditempuh melalui serangkaian kegiatan pendampingan dan konsultasi (Afdal et al. 2014). Sebagaimana bimbingan karir lebih banyak fokus pada perencanaan hidup dan lingkungan sekitar agar mereka mendapatkan prosespek yang luas dan positif tentang karirnya. Dengan begitu di dalam proses memilih juga diperlukan perhitungan baik dan buruknya atau suatu alternatif lainnya dari keputusan tersebut (Linda, Mega, and Afdal 2020). Untuk mengatasi kecemasan tersebut dapat digunakan pendekatan trait and factor.

Trait and factor menjadi corak konseling yang menekankan pemahaman individu melalui testing psikologis dan penerapan pemahaman itu dalam memecahkan beraneka problem yang dihadapi, terutama yang menyangkut pilihan karir. Tokoh pengembangan corak konseling ini ialah E.G Williamson dan J.G. Darley, corak konseling ini dikenal dengan *directive counseling* atau *counseling-centered counseling*, karena konselor secara sadar mengadakan strukturalisasi dalam proses konseling dan berusaha mempengaruhi arah perkembangan konseli demi kebaikan konseli sendiri (Nikolaos Mouratoglou & George K. Zarifis 2020). Selanjutnya trait and factor juga menekankan kecocokan antara karakteristik individu seseorang dengan persyaratan kerja, ketika terjadinya kesamaan maka semakin besar kesempatan orang tersebut untuk

mencapai produktifitasnya dan akan melahirkan kesuksesan dalam suatu karir yang dilalui oleh seseorang dan begitu juga sebaliknya dan inilah yang melatar belakangi lahirnya trait and factor merupakan pemilihan karir (Stephen A, Grant W, and & Sarah E 2020). Dengan begitu dapat dikatakan dalam membantu pemecahan masalah mengenai dengan pemilihan karir dapat menggunakan pendekatan trait and factor. Jadi, tidak hanya dalam membantu memecahkan masalah mengenai pemilihan karir namun juga bisa membantu untuk mengambil keputusan bagi seseorang dalam memilih karirnnya.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan ialah *Literature Review*. *Literature review* ialah analisa kritis dari penelitian yang sedang dialakukan terhadap topik khusus., seperti yang dikemukakan oleh Agusta, dalam (Evy 2021). Pada awal tahap pencarian artikel jurnal ini ditemukan 4211 artikel dari tahun 2017-2021 menggunakan kata kunci “ pendekatan trait and factor dalam mengatasi kecemasan siswa SMA”. Kajian literature review ini diambil dari sebuah artikel yang membahas mengenai pendekatan trait and factor dalam pengambilan keputusan karir. akan tetapi pada kajian yang akan dilakukan yaitu mengenai kecemasan, dikarenakan pada artikel sebelumnya hanya membahas secara umum saja dan tidak terlalu menjelaskan bagaimana kecemasan tersebut. Maka dari itu dengan berbagai artikel bacaan yang ada merupakan sumber untuk hasil kajian ini, dan bertujuan mengkaji lebih dalam terkait dengan topik yang dibahas berdasarkan teori-teori yang relevan sehingga mendapatkan pemahaman yang lebih terhadap topik yang dibahas karena didukung oleh teori dan sumber-sumber yang relevan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Teori trait and factor dikembangkan oleh frank Parson. Teori ini merupakan titik awal yang muncul untuk konseling karir. Ia mulai mencari cara untuk membantu anak remaja yang mengalami kesulitan dan masalah memilih bidang pekerjaan yang sesuai dengan potensi, bakat, minatnya. Tes yang dikembangkan oleh Minnie Sota, adalah alat yang terkenal untuk mengungkapkan ciri-ciri pribadi (trait, artinya ciri; kata faktor adalah bahasa statistik untuk trait, yaitu berkenaan dengan penerapan teknik analisis faktor). Trait and factor memandang bahwa manusia pada hakekatnya adalah mahluk berakal dan memiliki potensii berkembang kearah positif atau negatif, manusia tidak dapat berkembang secara otomati, tetapi membutuhkan bantuan orang lain untuk mencapai potensinya secara maksimal (Nengah Budi 2015).

Menurut bahasa trait diartikan dengan sifat karakteristik seorang individu, sedang factor mengacu pada jenis atau posisi tertentu (Michael G 2020). Teori trait and factor mengasumsikan bahwa kesesuaian antara trait dengan faktor akan membawa pada kesuksesan karir seseorang, begitu pula sebaliknya. Asumsi-asumsi inilah yang melatarbelakangi lahirnya teori trait and factor (Edmonds and Hampson 2020). Teori trait and faktor menekankan pentingnya mencocokan antara ciri (trait, factor) pribadi orang dan persyaratan kerja; semakin cocok, semakin besar peluang produktivitas dan kepuasan kerja orang.

Selain itu Trait and Factor sering disebut *directive counseling* atau *counselor centered*. Pandangan dasarnya adalah bahwa kepribadian manusia merupakan suatu sistem sifat dan faktor yang saling bergantung (Mahardijaya 2019). Trait and factor menjadi corak konseling yang menekankan pemahaman individu melalui testing psikologis dan penerapan pemahaman itu dalam memecahkan beraneka problem yang dihadapi, terutama yang menyangkut pilihan jurusan atau pekerjaan. Teori atau model konseling ciri dan faktor ini dipelopori oleh E.G Williamson dan J.G. Darley serta pendukung-pendukung lainnya seperti Walter Bingham, Donald G. Paterson dan kawan-kawannya yang lain. Konseling juga dikenal dengan directive counseling atau counseling-centered counseling, karena konselor secara sadar mengadakan strukturalisasi dalam proses konseling dan berusaha mempengaruhi arah perkembangan konseli demi kebaikan konseli sendiri (Nikolaos Mouratoglou & George K. Zarifis 2020). Miller dkk, memiliki pandangan asumsi dasar konseling trait and factor (James 1989), yaitu:

1. Setiap orang memiliki ciri khas yang dapat di ukur.
2. Adanya model kepribadian pribadi yang unik yang dapat membuat setiap pekerjaan memiliki penampilan yang meyakinkan
3. Dapat membuat kepribadian pribadi dan kebutuhan pekerjaan Pencocokan karakteristik untuk menyelesaikan suatu pekerjaan pada dasar yang masuk akal dan praktis
4. Semakin dekat kecocokan antara karakteristik seseorang dan persyaratan pekerjaan yang dibutuhkan, semakin besar kemungkinan orang tersebut untuk berhasil
5. dari seseorang Dapat dilihat bahwa kepribadian seseorang cocok untuk berbagai macam lingkungan, termasuk lokasi geografis, warisan budaya, latar belakang keluarga, kelas sosial ekonomi, kondisi sekolah dan kondisi iklim ekonomi
6. dalam konteks yang lebih luas, konseling karir Dapat disesuaikan dengan tugas-tugas perkembangan seperti pergi ke sekolah, merawat keluarga atau gairah perencanaan.

Selanjutnya hakekat manusia di dalam buku esensial konseling menyebutkan beberapa hakekat manusia dalam konseling trait and factor(Kukuh 2013), yaitu:

1. *To Be Him Self* (Manusia berusaha untuk menjadikan dirinya sendiri)
2. Manusia mempunyai potensi negatif
3. Kehidupan yang baik dan kesempurnaan pribadi
4. Manusia harus berusaha menemukan dirinya sendiri dalam arti mencapai kehidupan yang baik
5. Manusia harus berusaha menciptakan hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan kehidupannya.

Tujuan dari konseling trait and factor Teori trait merupakan sebuah model untuk mengidentifikasi trait-trait dasar yang diperlukan untuk menggambarkan suatu kepribadian. Trait didefinisikan sebagai suatu dimensi yang menetap dari karakteristik kepribadian, hal tersebut yang membedakan individu dengan individu yang lain. Sugiharto menjelaskan beberapa tujuan dari konseling Trait and Factor (Trias 2020) adalah:

1. Menolong seseorang menggapai pertumbuhan kesempurnaan dalam berbagai aspek kehidupan
2. Membantu individu dalam mendapatkan kemajuan menguasai serta mengatur diri dengan cara membantunya memperhitungkan kekuatan dan kelemahan diri dalam kegiatan kemajuan tujuan hidup dan karir.
3. Membantu individu untuk memperbaiki kekerungan, ketidakmampuan, dan keterbatasan diri serta membantu perkembangan serta integrasi kepribadian.

Selanjutnya prinsip konseling Trait and Factor yakni membantu memecahkan masalah klien yang berkenaan dengan karirnya (Mahardijaya 2019) . Konseling ini terdiri dari enam tahap yaitu:

1. Analisis berkenaan dengan pengumpulan data klien,
2. Sintesa, merangkup informasi untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan klien,
3. Diagnosis atau kesimpulan mengenai masalah karakteristiknya.
4. Prognosis atau prediksi konselor mengenai perkembangan konseli kedepannya,
5. Treatmen atau konseling yaitu proses penyesuaian kembali antara konselor dan klien,
6. Tindak lanjut.

Dari keenam tahap diatas dapat membantu konseli dalam hal ini peserta didik dalam membantu memecahkan masalah peserta didik berkenaan dengan karirnya. Implementasi bimbingan karir dan konseling dalam kejuruan bertujuan untuk memberikan gambaran dan harapan yang akan dicapai oleh peserta didik di masa depan dalam dunia karirnya. Di atas, tuntutan perlu mengembangkan model bimbingan dan konseling karir yang efektif. Integrasi antara bimbingan karir dan program pembelajaran di sekolah akan menghasilkan lulusan yang siap untuk bekerja dan memiliki kematangan karir. Salah satu pendekatan untuk konseling karir

yang ditujukan untuk meningkatkan kematangan karir peserta didik adalah sifat dan faktor konseling karir. (Mahardijaya 2019). Yang mana tujuan dari konseling trait and factor ini adalah membantu individu dalam pengembangan dirinya dari berbagai aspek untuk memahami dan mengelola dengan cara mengetahui kelemahan dan kekurangan yang dimiliki untuk memperbaiki menjadi lebih baik.

Dalam teori trait and factor karakter seseorang bisa dilukiskan dengan mengidentifikasi jumlah karakteristik, sepanjang nampak dari hasil testing psikologis yang mengukur tiap-tiap dimensi kepribadian. Konseling trait and factor berpegang pada pemikiran yang sama serta memakai tes psikologis untuk mananalis ataupun mendiagnosa seseorang mengenai ciri-ciri dimensi/aspek karakter tertentu, yang dikenal memiliki relevansi terhadap keberhasilan ataupun kegagalan seorang dalam jabatan serta menjajaki suatu program studi dan juga istilah konseling trait and factor dapat dideskripsikan merupakan corak konseling yang menekankan pemahaman diri melalui testing psikologis serta pelaksanaan pemahaman itu dalam memecahkan berbagai problem yang dialami, paling utamanya yang menyangkut pilihan program studi/bidang pekerjaan (Yutrika Citra 2018).

Salah satu tugas perkembangan remaja ialah mempersiapkan kelanjutan studi ataupun karirnya. Siswa pada saat ini banyak hadapi kecemasan dalam keputusan pengambilan karirnya, kecemasan itu merupakan respon wajar terhadap suasana yang sangat tidak menyenangkan ataupun itu ialah keputusan yang hendak mempengaruhi pada kehidupan nantinya serta biasanya itu akan berlangsung sebentar saja. Kecemasan itu bisa terjadi disebabkan individu tidak sanggup atau tidak bisa membiasakan diri terhadap lingkungannya sehingga kecemasan ini muncul disebabkan perwujudan perpaduan bermacam emosi (Sundari 2005). Selanjutnya kecemasan merupakan suatu keadaan kekhawatiran terhadap segala kemungkinan buruk yang akan terjadi (Jeffrey S dkk 2005).

Kecemasan yang dialami siswa tersebut dikarenakan membutuhkan pertimbangan yang sangat berat terhadap keputusan karirnya kedepan dan masih banyaknya kurang informasi atau pemahaman-pemahaman mengenai karir dan bagaimana mengenali dirinya dalam memilih kair. Jika ia salah dalam mengambil keputusan maka akan berdampak baik itu bagi dirinya ataupun orang lain. Di dalam kehidupan nyata, siswa sering kali menghadapi berbagai permasalahan yang tidak dapat di atasi sendiri sehingga ia membutuhkan orang lain. Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa tersebut dengan memberikan layanan konseling karir. Di dalam layanan konseling nantinya guru bimbingan konseling bisa menggunakan teori trait and factor (Beny Dwi Pratama 2014). Seperti penelitian yang dilakukan Atli “The Effects of Trait-factor Theory Based Career Counseling Sessions on the Levels of Career Maturity and Indecision of High School Students” yang mana penelitian ini menggunakan teori trait and factor untuk meningkatkan kematangan karir siswa dan menurunkan rasa keraguan mereka dalam pengambilan karir (Abdullah 2016) . dengan kata lain konseling Trait and Factor digunakan sebagai salah satu alternatif konselor dalam membantu permasalahan klien yang berkaitan dengan pemilihan karir, dan Crites (Chudan 2020) menyatakan bahwa konseling trait and factor dikatakan mengikuti pemikiran logis yang digunakan orang dalam menghadapi dan memecahkan masalah pengambilan keputusan.

Marinhu juga mengemukakan bahwa implikasinya bagi konselor mengenai konseling trait and factor yaitu, individu mempunyai sifat yang berhubungan dengan okupasional yang bisa diukur sehingga konselor dapat membantu siswa memahami dirinya, minat, bakat dan keterampilan-keterampilan yang dimilikinya, okupasi dapat digambarkan menurut tugas-tugas, disini guru bimbingan dan konseling membantu siswa mempelajarinya sehingga dapat membedakan okupasi-okupasi tersebut, selanjutnya konselor harus membantu individu dalam mempelajari keterampilan-keterampilan yang dimilikinya(Manrihu 1992).Jadi, semua proses bantuan yang diberikan itu bertujuan agar nantinya siswa akan mendapatkan gambaran bagaimana dirinya dan keputusan apa yang akan diambilnya dalam pemilihan karir tersebut sehingga kecemasannya terhadap pengambilan karir berkurang. Frued dalam Corey mengemukakan ada tiga jenis kecemasan (Gerald 2013), yaitu:

1. Kecemasan realita, yaitu kecemasan yang nyata dimana ia merasa takut akan bahaya-bahaya yang datang dari luar kepada dirinya.
2. Kecemasan neurotic, yaitu kecemasan yang membuat individu takut akan apa yang dilakukan sehingga memberikan sanksi kepada apa yang dilakukannya.
3. Kecemasan moral, seseorang merasa akan takut dan cemas ketika apa yang dilakukan akan bertentangan dengan norma ataupun moral.

Selanjutnya didalam buku Sheehy's emergency and disaster Nursing menjelaskan bahwa kecemasan terdiri dari lima gangguan (Kurniat 2018), yaitu:

1. Gangguan kepanikan, biasanya muncul tanpa peringatan dan sering terjadi disaat melaksanakan aktivitas rutin dan tidak mengancam.
2. Gangguan kecemasan secara umum
3. Gangguan obsesif kompulsif, yaitu gangguan yang sering dimulai sejak masa kanak-kanak atau remaja.
4. Gangguan stress pasca trauma, gangguan yang berkembang setelah mengalaminya suatu peristiwa yang meninggalkan suatu ketakutan.
5. Phobia.

Jadi jika disimpulkan mengenai kecemasan dalam pemilihan karir ini termasuk kepada kecemasan realitas, yang mana individu dihadapkan dengan rasa khwatir mengenai dirinya, yang mana ia harus memilih karir yang tepat untuk berkembangnya kehidupan individu tersebut selanjutnya. Dan ini dapat dilihat ketika ia mulai ragu, takut dan gelisah dalam mengambil keputusan pemilihan karirnya. Sebagaimana pendapat Sulaeman yang menjelaskan bahwa biasanya remaja membuat pilihan tersebut secara mendalam, dikarenakan ia sering memilih untuk melakukan sendiri keputusannya tentang apa, siapa dan akan jadi apa dia nantinya (Dadang 1995).

Selanjutnya masih banyak siswa yang tidak sesuai dalam menentukan studi lanjut sehingga berdampak tidak baik pada perencanaan karirnya. Kesalahan sering terjadi dalam perencanaan karir dikarenakan tidak mengetahui banyak mengenai informasi-informasi tentang studi lanjutan. Contohnya adalah kebanyakan siswa hanya mengikuti atau melanjutkan studi dikarenakan teman banyak masuk ke suatu bidang tertentu pada studi lanjutan tersebut yang dijelaskan pada penelitian (Ledy Oktavia and Rusandi 2016). Dalam penelitian (Trias 2020) ia menyatakan bahwa teori trait and factor membantu siswa dalam mengambil keputusan karirnya yang mana pada kajian yang dilakukannya disana berfokus secara lebih spesifik dalam membahas bagaimana konseling karir menggunakan teori trait and factor dalam membantu peserta didik yang masih memiliki kebingungan mengenai pengambilan keputusa karirnya namun yang dibahas pada penelitian ini lebih secara umum. Begitu juga yang dijelaskan didalam penelitian oleh (Fauziah, Mega, and Afdal 2020) bahwa sangat bergunanya bimbingan karir bagi siswa dan peranan guru bimbingan dan konseling dalam mengarahkan bakat minat dan menentukan studi lanjutan nantinya sesuai dengan pilihan karir yang diambilnya.

Maka dari itu dalam artikel ini penulis bertujuan untuk lebih membahas trait and factor dalam mengatasi kecemasan secara lebih mendalam dengan berbagai sumber relevan. Dengan begitu nantinya dapat dipahami bahwa pemberian layanan konseling karir dengan pendekatan trait and factor dapat membantu mengurangi kecemasan peserta didik dalam memilih karirnya, yang mana tujuan dari konseling trait and factor ini yaitu membantu individu dalam pengembangan dirinya dari berbagai aspek untuk memahami dan mengelola dengan cara mengetahui kelemahan dan kekurangan yang dimiliki untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik. Artinya dalam hal ini bimbingan konseling karir menggunakan pendekatan trait and factor sangat dibutuhkan peserta didik untuk membantu memahami dirinya sendiri sehingga dapat mengurangi kecemasan terhadap pemilihan karir.

- 1519 *Pendekatan Trait and Factor dalam Mengatasi Kecemasan Karir Siswa SMA – Shintia Dwi Putri, Muri Yusuf, Afdal*  
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.590>

## KESIMPULAN

Pada saat ini, masa remaja merupakan masa-masa yang membutuhkan bimbingan serta arahan untuk kedepannya termasuk dalam pemilihan karir. sehingga siswa tidak kesulitan, cemas atau bimbang dalam pemilihan nantinya guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan pendekatan trait and factor. Trait factor adalah merupakan konseling yang menekankan pemahaman diri melalui psikotes dan menerakan pemahaman tersebut untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi, terutama dalam hal pemilihan program dan bidang pekerjaan. Bimbingan dan konseling trait and factor dapat membantu konseli agar dapat memahami bakat dan kemampuannya melalui psikotes, sehingga konseli dapat memecahkan masalah berkaitan dengan memilih jurusan, melanjutkan studi dan memilih pekerjaan atau karier di masa depan. Selain itu konseling trait and factor juga telah mengalami perkembangan tidak hanya membantu orang dalam menangani masalah yang berhubungan dengan karier atau pekerjaan, tetapi juga untuk membantu dalam pengambilan keputusan berkaitan dengan semua permasalahan yang dialami oleh individu yang menyangkut intelek, sosial dan emosionalnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Atli. 2016. "The Effects of Trait-Factor Theory Based Career Counseling Sessions on the Levels of Career Maturity and Indecision of High School Students." *Universal Journal of Educational Research* 4(8).
- Afdal, Suya M, Syamsu, and & Uman. 2014. "Bimbingan Karir Kolaboratif Dalam Pemantapan Perencanaan Karir Siswa SMA." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 2(3): 1–7.
- Beny Dwi Pratama, Suharnan Suharnan. 2014. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Internal Locus Of Control Dengan Kematangan Karir Siswa SMA." *Jurnal Psikologi Indonesia* 03(03).
- Chudan, Chen & Watana Vinitwatanakhun. 2020. "Improving Students' Career Decision Making through Organization Development Interventions—A Course Design of Career Exploration in the International College of Zhejiang Yuexiu University of Foreign Languages." *ABAC ODI JOURNAL VISION. ACTION.OUTCOME* 07(01).
- Dadang, Sulaeman. 1995. *Psikologi Remaja*. Bandung: Mandarmaju.
- EDMONDS, Stephen A. WOODSGRANT W., and & Sarah E. HAMPSON. 2020. "How Our Work Influences Who We Are: Testing a Theory of Vocational and Personality Development over Fifty Years." *Institutional Knowledge at Singapore Management University*.
- Evy, Aldiyah. 2021. "Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Pengembangan Sebagai Sarana Peningkatan Keterampilan Proses Pembelajaran IPA di SMP." *TEACHING : Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan* 01(01): 67–78.
- Fauziah, Iswari Mega, and & Afdal. 2020. "Modifikasi Guru Kelas Dalam Bimbingan Karier Di SD/MI Pada Masa New Normal." *BIBLIO COUNS Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* 3(3).
- Gerald, Corey. 2013. "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy." In *Ninth Edition*, USA: Brooks/Cole.
- Heni, Sulisyawati, Yusuf A. Muri, and & Daharnis. 2017. "Perencanaan Karier Siswa Di Sma Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi, Jenis Kelamin, Dan Jurusan." *Jurnal Bikotetik* 1(1).
- James, R. K. 1989. *Trait and Factor Counseling/Person x Environment Fit*. Boston: Allyn and Bacon.
- Jeffrey S dkk, Nevid. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Kukuh, Jumi Adi. 2013. *Esensial Konseling: Pendekatan Trait and Factor Dan Client Centered*. Yogyakarta: Garudhawaca.

- 1520 *Pendekatan Trait and Factor dalam Mengatasi Kecemasan Karir Siswa SMA – Shintia Dwi Putri, Muri Yusuf, Afdal*  
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.590>

Kurniat, Amelia & Yanni .T dkk. 2018. *Sheehy's Emergency and Disaster Nursing , 1st Indonesia Edition.* Singapore: Elsevier.

Ledya Oktavia, Liza, and M. Arli Rusandi. 2016. "Pengaruh Layanan Informasi Tentang Studi Lanjut Terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas XI IPA SMA NEGERI 1 Pekanbaru Tahun AjaRAN 2013/2014." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 1(1).

Linda, Fitria, Iswari Mega, and & Afdal. 2020. "Pentingnya Bimbingan Karir Pada Kegiatan PKK." *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* 5(2).

Mahardijaya, W.G. 2019. "Efektivitas Konseling Trait and Factor Dengan Teknik Permainan Dialog Dan Konseling Rational Emotive Dengan Teknik Kognitif Terhadap Konsep Diri Dan Kematangan Karir Siswa Kelas XI MIA SMA PGRI 2 Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 1(1).

Manrihu, Muhammad Thayeb. 1992. *Pengantar Bimbingan Dan Konseling Karier.* Jakarta: Bumi Aksara.

Michael G, Rumsey. 2020. "Personality and Interests for Selection: Theoretical Perspectives." *Military Psychology* 32(1).

Nengah Budi, Saputra. N Dantes & Putu Sri Lestari. 2015. "Penerapan Layanan Informasi Berbasis Teori Trait And Factor Untuk Meningkatkan Pemahaman Diri Dalam Pilihan Karir Siswa Kelas XI IPA 1 SMA N 1 Seririt Tahun Ajaran 2014/2015." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3(1).

Nikolaos Mouratoglou & George K. Zarifis. 2020. "The Contribution of Information Communication Technologies in Online Career Counseling: Case Study of an Online Community Within Higher Education." *IGI Global.*

Pulung, Samodro. 2018. "Upaya Menurunkan Kecemasan Dalam Pemilihan Karir Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Trait And Factor Pada Siswa Kelas XI SMK PGRI 4 Kota KedIRI Tahun PelajaraN 2017/2018." *simki.unpkediri.ac.id.*

Rahmi Dwi, Febriani, Yusuf A. Muri, and & Mega Iswari. 2016. "Perbedaan Aspirasi Karier Siswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Jurusan, Dan Tingkat Pendidikan Orangtua Serta Implikasinya Terhadap Pelayanan Bimbingan Dan Konseling." *Konselor* 5(3).

Rizky, Maulana, and Fauzi & Syahrul A. 2019. "Penerapan Terapi Rasional Emotif (Tre) Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Karier." *FOKUS* 2(2).

Stephen A, WOODS, EDMONDS Grant W, and HAMPSON & Sarah E. 2020. "How Our Work Influences Who We Are: Testing a Theory of Vocational and Personality de Ocational and Personality Development o Elopmennt over Fifty y Er Fifty Years." *Journal of Research in Personality.*

Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Trias, Ristian. Nadya Rahmadani & Dede RH. 2020. "Studi Literatur: Pendekatan Teori Trait and Factor Dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA." *Jurnal Jurusan Bimbingan dan Konseling Undiksha* 11(1).

Yutrika Citra, Praswastantika. 2018. "PENERapan Konseling Kelompok Trait And Factor Untuk Meningkatkan Kematangan Pilihan Karir Siswa Kelas XI MIA-7 SMAN 11 SURABAYA." *Jurnal BK UNESA* 08(03).