

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026081846, 8 Juni 2026

Pencipta

Nama : **Ezra Joshua Halim dan Monika**
Alamat : Perum Royal Serpong Village, Jl. Malaga No. 30 A., Serpong Utara,
Kota Tangerang Selatan, Banten, 15326
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Monika**
Alamat : Jalan Sukarela I/58, RT 003/ RW 006 Kel. Kreo Selatan, Kec.
Larangan, Kota Tangerang, 15156, Larangan, Kota Tangerang, Banten,
15156
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Karya Tulis Lainnya**
Judul Ciptaan : **Bingung Wajar, Nyasar Jangan**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 8 Juni 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor Pencatatan : 001271541

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

Ditujukan kepada siswa/i SMA
Buku Saku untuk **Langkah Awal Masa Depanmu!**

Bingung Wajar, Nyasar Jangan



Fakultas
Psikologi UNTAR, 2026

Oleh:
Ezra J.H
Monika M.Psi., Psikolog





DAFTAR ISI

- Foreword

- Chapters:

- Ch.1: S.O.S.....01
- Ch.2: Detektif Bakat.....05
- Ch.3: Filter Pressure.....08
- Ch.4: Anak Emas.....11
- Ch.5: 5C's of the Adaptive Mind..13

- Conclusion

FOREWORD

Halo!

Kalau kamu lagi baca ini, kemungkinan besar kamu sedang ada di fase yang agak membingungkan:

“Gue sebenarnya cocoknya jadi apa sih?”

“Masa depan gue bakal gimana ya?”

Tenang, kamu nggak sendirian.

Banyak banget anak SMA yang ngerasa bingung soal bakat, minat, bahkan masa depan. Buku saku ini dibuat buat nemenin kamu di proses itu, bukan untuk langsung kasih semua jawaban, tapi buat bantu kamu menemukan jawaban versi kamu sendiri.

Di sini kamu akan belajar:

- Cara menemukan bakat dan minat
- Cara memilih karir tanpa harus ikut-ikutan
- Cara menghadapi tekanan dari keluarga dan lingkungan
- Cara tetap “berhasil” meskipun tidak sempurna

Ingat, hidup bukan lomba siapa yang lebih cepat.
Ini perjalanan.

Selamat membaca!

Chapter 1

S . O . S .

Kenapa Pilih Masa Depan SUSAH BANGET?



Dalam memilih karir,
mungkin kita merasa seperti di
dalam situasi hidup dan mati.

Layaknya film-film **thriller atau horror**,
dimana kita adalah tokoh yang dikejar-
kejar oleh makhluk menyeramkan.

Kadang saking menakutkannya,
kamu jadi susah tidur, kepikiran terus,
merasa ga tau harus apa.

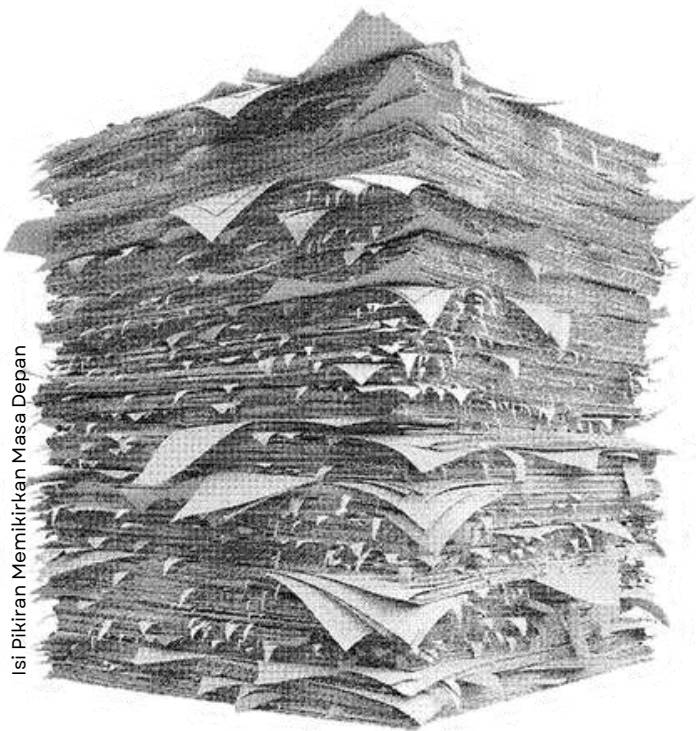
**Menurut Perspektif
Ilmu Psikologi
Seperti Apa Sih?**

Di dalam ilmu psikologi hal ini disebut sebagai **kecemasan karir**, yaitu kondisi ketika individu tidak dapat memilih karir yang dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal (Hazla et al., 2025; Vignoli, 2015).

Internal → Kurang percaya diri, identitas vokasi yang belum terbentuk.

Eksternal → Pengalaman gagal dalam akademik

Isi Pikiran Memikirkan Masa Depan



Jenis-Jenis CAREER ANXIETY

(Shin & Lee, 2018; Vignoli, 2015)

Kecemasan terkait proses:

Stres yang berkaitan dengan langkah-langkah konkret dalam mengambil keputusan karier

Kecemasan terkait ketidakpastian:

Ketakutan yang timbul akibat sifat masa depan yang tidak dapat diprediksi

Kecemasan terkait pilihan:

Kekhawatiran mengenai jalur karier tertentu yang dipilih dan ketakutan akan membuat kesalahan

Kecemasan terkait hasil:

Ketakutan akan kegagalan dalam karier akademis atau profesional, seperti ketakutan akan pengangguran.



Eits...Tenang dulu!

Cemas pasti bisa ada, **tapi**
langkah selanjutnya apa?





search (sərch)
chercher), L. circum-
To go over and exam-
to find something
to seek (out)
investigation.
inquiring; investiga-
tion

Chapter 2

Detektif **Bakat**

Menemukan 'Harta Karun' dalam Dirimu

Pertama-tama, kita cari dulu perbedaan minat dan bakat...

Bakat = sesuatu yang kamu relatif mudah kuasai

Minat = sesuatu yang kamu suka lakukan

Contoh:

Kamu jago menggambar (bakat)

Kamu suka main game (minat)

Kadang dua hal ini beda, kadang juga sama, namun keduanya penting untuk menentukan karir ke depannya!

Panduan Praktis

Menemukan Bakat & Minat

Menemukan Bakat

Coba jawab ini:

- Hal apa yang sering orang puji dari kamu?
- Pelajaran apa yang paling cepat kamu pahami?
- Hal apa yang terasa “nggak terlalu sulit” buat kamu?

Contoh:

Kalau kamu sering diminta bantu teman jelasin pelajaran

→ bisa jadi kamu punya **bakat mengajar**.

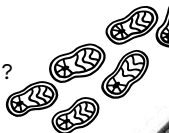
Menemukan Minat

Perhatikan:

- Apa yang kamu lakukan saat waktu luang?
- Konten apa yang sering kamu tonton?
- Topik apa yang bikin kamu penasaran terus?

Pro-Tip

Kalau dirasa masih kurang yakin, melakukan tes minat bakat dapat menjadi solusi kamu. Tes minat bakat sudah terbukti penting sebagai bagian dari persiapan karir (Jeconiah et al., 2026; Handayani et al., 2025).





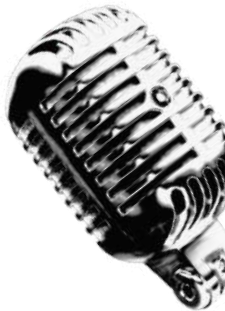
Banyak coba

=

Makin kenal diri sendiri.

Jangan cuma mikir aja! Coba langsung:

- Ikut lomba.
- Ikut ekstrakurikuler.
- Coba organisasi.
- Belajar skill baru dari internet.



Chapter 3

Filter Pressure

Passion Kamu vs Ekspektasi Mereka

*Seringkali, musuh terbesar
bukan ketidaktahuan kita, tapi "suara luar"*

Menghadapi Pressure Keluarga

Orang tua biasanya menuntut karena mereka takut kamu nggak sukses.

- Caranya? **Tunjukkan data dan rencana (University Plan).**
- Contoh: Kalau kamu mau masuk jurusan seni padahal disuruh kedokteran, tunjukkan **prospek kerja seni** di masa depan.
- Komunikasi adalah kunci.

Buat Personalize University Plan
kamu dengan Scan QR Code ini!





Filter Teman

- Jangan pilih jurusan cuma karena "ikut-ikutan" teman satu geng. Ingat, nanti yang ngerjain tugas kuliah itu kamu sendiri, bukan mereka (Wahyuningtyas et al., 2025).
- Misalnya kalau kamu ada di lingkungan yang penuh orang-orang ambis, kamu juga jangan langsung stres karena gabisa selevel mereka (Karima et al., 2025).
- Memilih Karir yang Tepat: Karir yang tepat adalah irisan antara:
 - **Apa yang kamu suka + Apa yang kamu jago + Apa yang dunia butuhkan.**

Sukses Tanpa Label "Anak Emas"

Sukses Menurut Kebanyakan Orang	Realita
Sukses itu untuk yang paling pintar.	Sukses itu untuk siapa saja.
Sukses itu masuk kampus top.	Masuk kampus ternama itu bonus, tapi bukan jaminan.
Yang punya koneksi paling banyak.	<i>Skill</i> dan <i>attitude</i> juga penting.
Yang duitnya paling banyak.	Punya banyak duit ga jamin, yang <u>menjamin kesuksesan itu adalah kamu sendiri.</u>



- Paling pintar
- Paling populer
- Paling kaya

- paling **konsisten**
- paling **tahan banting**
- paling **mau coba**

Chapter 5

5C's of the Adaptive Mind

- **Concern (Kepedulian):** Memikirkan masa depan dan merencanakan lebih awal meski masa depan tidak pasti.
- **Control (Kontrol):** Mengambil tanggung jawab atas masa depan sendiri, bukan pasrah pada perubahan.
- **Curiosity (Rasa ingin tahu):** Terus mencoba dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan peran pekerjaan.
- **Confidence (Kepercayaan diri):** Yakin kamu bisa jalanin pilihan dan lewatin rintangan.
- **Cooperation (Kerja sama):** Mampu bekerja sama dan meminta dukungan dari orang lain.

(JOHNSTON, 2016; MCMAHON & ABKHEZR, 2025)



a man is great
not because he hasn't failed

a man is great because
failure hasn't stopped him

-Anonymous

Conclusion

Mulai Langkah Pertamamu!

Kamu udah punya peta: kenali bakat, pilih karir, lawan tekanan, jaga nilai, dan sukses lewat jalur apa pun.

Kamu memang nggak harus punya semua jawaban sekarang.

Yang penting:

- terus mencoba
- terus belajar
- terus kenal diri sendiri

Ingat:

- Kamu boleh berubah
- Kamu boleh salah
- Kamu boleh mulai lagi

Kesuksesan itu bukan satu titik, tapi perjalanan panjang.

Referensi

Handayani, A. M. S., Lestari, Y. S., Badjarad, R. S., & Manab, A. (2025, Juli). Efektivitas tes minat bakat sebagai intervensi kesiapan karir siswa kelas XII SMA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 275-288. <https://doi.org/10.32505/connection.v5i2.12453>

Hazla, N., Meilani, W., Aprisya, S., Nasution, M. T. S., Azzahrah, N., & Wandiana, M. R. (2024). Analisis kecemasan karir pada siswa dan mahasiswa. *115 Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 115-122. <https://ejurnal.uij.ac.id/index.php/EDU/article/view/3486/2108>

Jeconiah, F., Litik, Y., Bessie, V., Ndun, C., Mage, M. Y. C., & Bessie, J. S. (2026). Systematic literature review: Pengembangan minat dan bakat anak sebagai langkah awal pengembangan karir. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-19. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5256>

Johnston, C. S. (2016). A Systematic Review of the Career Adaptability Literature and Future Outlook. *Journal of Career Assessment*, 26(1), 1-28. <https://doi.org/10.1177/1069072716679921>

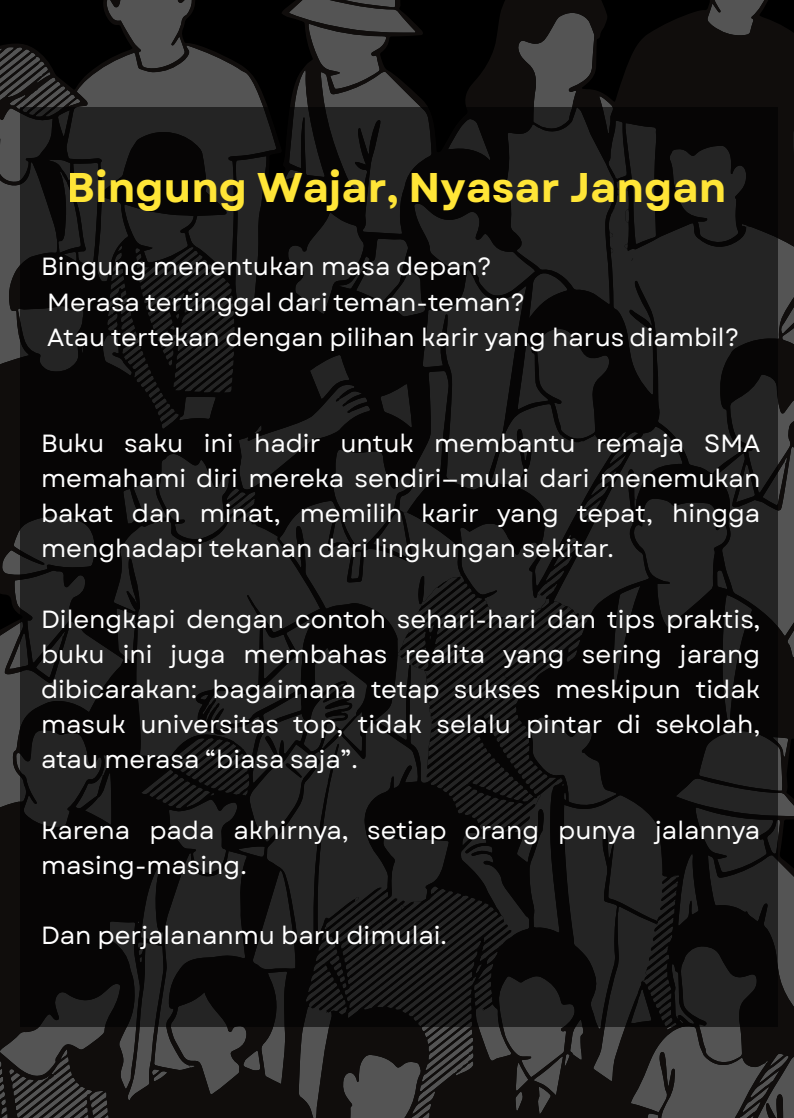
Karima, A. D., Sadijah, N. A., & Mustika, H. (2025). Pengaruh konsep diri dan social comparison terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 10(1), 142-150. <https://doi.org/10.29210/30036124000>

McMahon, M., & Abkhezr, P. (2025). Career adaptability and career resilience: a systems perspective. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 26(1), 1-28. <https://doi.org/10.1007/s10775-025-09739-1>

Shin, Y. J., & Lee, Y. J. (2018). Self-Focused attention and career anxiety: The mediating role of career adaptability. *The Career Development Quarterly*, 67(2), 95-186. <https://doi.org/10.1002/cdq.12175>

Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>

Wahyuningtyas, I., Hambali, I., & Muslihati. (2025, April). Profil Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 984-991. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6764>



Bingung Wajar, Nyasar Jangan

Bingung menentukan masa depan?

Merasa tertinggal dari teman-teman?

Atau tertekan dengan pilihan karir yang harus diambil?

Buku saku ini hadir untuk membantu remaja SMA memahami diri mereka sendiri—mulai dari menemukan bakat dan minat, memilih karir yang tepat, hingga menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar.

Dilengkapi dengan contoh sehari-hari dan tips praktis, buku ini juga membahas realita yang sering jarang dibicarakan: bagaimana tetap sukses meskipun tidak masuk universitas top, tidak selalu pintar di sekolah, atau merasa “biasa saja”.

Karena pada akhirnya, setiap orang punya jalannya masing-masing.

Dan perjalananmu baru dimulai.