

**PENINGKATAN PERENCANAAN KARIER MELALUI BIMBINGAN
EKSPLORASI KARIER PADA SISWA SMA**

MiftaWahyu Rafa Sakina
Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

e-mail:
mifta.wahyu@iik.ac.id

Abstract

This study seeks to ascertain the efficacy of career progression by assisting high school students with their career exploration. With a single case research design, this study used an experimental methodology. Interviews, psychological tests, and observational methods are the methods utilized to gather data. The participants in this study were class XI high school students who were concerned about selecting the incorrect major because they feared failing in college in the middle of their studies. The intervention lasted for 5 days, and the outcomes demonstrated that the circumstances before and after the intervention varied. The subject is unable to create a career plan that suits her in the baseline condition because she is unaware of her own strengths and weaknesses, the different faculties and departments on the lecture bench, and her own types. The subject can observe herself, get to know herself, and evaluate herself in the intervention conditions based on her potential and personality so that she can make professional decisions that are appropriate for her situation.

Keywords: Career Confusion, Career Guidance, Career Exploration, High School Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas peningkatan perencanaan karier melalui pemberian bimbingan eksplorasi karier pada siswa SMA. *Single case experimental design* merupakan pendekatan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini. Wawancara, tes psikologi, dan metode observasi adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas XI yang khawatir akan salah memilih jurusan hingga takut gagal di tengah perjalanan kuliahnya. Intervensi dilakukan selama 5 hari dan hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kondisi sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pada kondisi *baseline* subjek belum memahami kelebihan dan kekurangan diri, belum memahami jenis-jenis fakultas dan jurusan yang ada di bangku perkuliahan dan belum dapat membuat perencanaan karier yang cocok dengan dirinya. Pada kondisi intervensi subjek dapat mengobservasi diri, mengenal dirinya sendiri dan mampu mengevaluasi diri berdasarkan potensi dan kepribadian yang dimiliki sehingga dapat membuat perencanaan karier yang cocok dengan kondisi dirinya.

Kata Kunci : Kebingungan Karier, Bimbingan Karier, Eksplorasi Karier, Siswa SMA

PENDAHULUAN

Siswa yang duduk di tingkat SMA diharapkan telah menentukan peminatan terhadap bidang karier yang digelutinya. Hal ini tentu saja sangat berkaitan dengan program studi apa yang akan dipilihnya di universitas setelah lulus SMA. Sayangnya masih banyak siswa yang merasa bingung untuk menentukan arah kariernya, sehingga masih kesulitan pula untuk memilih program studi apa yang akan ditekuninya. Siswa bingung karena mereka belum memiliki pemahaman yang jelas tentang minat dan potensi mereka dalam hal karier. Selain itu, kebingungan ini dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih jurusan yang ingin dipelajari, yang pada gilirannya akan menyebabkan berbagai masalah seperti merasa bosan, tidak termotivasi, kesulitan belajar, stress hingga konflik dengan orang tua yang pada akhirnya akan menyebabkan penundaan pendidikan.

Menurut Winkel (2006), kesalahan dalam memilih program studi di pendidikan lanjutan atas dan pendidikan tinggi dapat berdampak fatal. Tidak adanya motivasi, yang berdampak pada prestasi akademik, dan rendahnya daya saing nasional dibandingkan dengan negara lain adalah beberapa konsekuensi

dari perilaku tersebut di atas. Hasilnya adalah waktu kuliah yang lebih lama dan biaya yang lebih besar untuk orang tua. Oleh karena itu, siswa sedapat mungkin menghindari kesalahan seperti itu.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Anna Rufaidah (2015) mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara inteligensi dan minat siswa terhadap putusan pemilihan jurusan. Selain itu, penelitian lain yang telah dilakukan oleh Rostiana, dkk (2018) menunjukkan bahwa kegiatan penelusuran minat bakat harus dilakukan pada siswa SMA. Penelitian ini menunjukkan bahwa temuan tersebut sangat bermanfaat bagi siswa dan orang tua karena dapat membantu mereka melanjutkan pendidikan mereka di perguruan tinggi dan mencegah masalah yang mungkin terjadi karena salah memilih bidang studi. Hal ini didukung hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Nisa, dkk (2019) bahwa semakin tinggi cara pandang siswa terhadap diri maka semakin baik pula perencanaan kariernya.

Kemampuan siswa dalam mengeksplorasi karier harus dimulai dengan kemampuan mereka dalam merencanakan karier. Menurut Hedyati (2019), eksplorasi karier adalah upaya

untuk memahami karakteristik diri individu dan lingkungan kerja dalam berbagai budaya dan lingkungan kerja. Tujuan dari eksplorasi karier adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan lingkungan kerja yang tersedia, evaluasi diri, bagaimana individu relevan dengan dunia kerja, dan variasi karakteristik pekerja (Studer, 2005). Hal ini didukung juga oleh penelitian Witko (2005) yang menunjukkan hasil bahwa eksplorasi karier anak selalu menjadi awal perencanaan karier individu.

Eksplorasi Karier

Perencanaan karier, yang berkaitan dengan masa depan, harus direncanakan sejak awal. Menurut Gibson (2011), perencanaan karier adalah proses untuk menganalisis kemungkinan yang terjadi ketika seseorang telah menetapkan karir mereka, kemudian mencocokkan pilihan tersebut dengan nilai, standar, keterampilan, dan informasi tentang karier mereka. Perencanaan karier dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi kemungkinan membuat kesalahan saat memilih opsi yang tersedia, sehingga kita dapat menyelaraskan tujuan jangka pendek dengan jangka panjang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi

perencanaan karier menurut Winkel (2006) meliputi informasi tentang diri sendiri, lingkungan keluarga dan informasi tentang lingkungan hidup yang relevan bagi perencanaan karier.

Eksplorasi karier adalah proses mencari informasi untuk belajar lebih banyak tentang pekerjaan atau posisi masa depan. Menurut Hijri (2017), eksplorasi karier dimaksudkan untuk mengidentifikasi bakat dan minat, kelebihan, dan kekurangan seseorang serta merencanakan aktivitas yang mendukung karier individu. Ini memungkinkan seseorang untuk mempertimbangkan perencanaan karier yang sesuai dengan kebutuhan yang berkaitan dengan karier yang akan dipilih di masa depan. Eksplorasi karier memiliki dampak yang signifikan terhadap siswa, penting bagi guru bimbingan dan konseling, orang tua, dan semua orang yang bertanggung jawab atas perkembangan siswa dalam tahapan eksplorasi karier untuk memberikan perhatian yang tepat. Perhatian yang diberikan kepada setiap tahapan eksplorasi karier siswa akan memiliki dampak yang berbeda. Indikator keberhasilan eksplorasi karier (Hijri, 2017) meliputi upaya untuk mengumpulkan dan mencari informasi tentang karier dari berbagai sumber, baik

melalui media cetak maupun internet, serta dari sumber di lingkungan sekitar, seperti guru BK, orang tua dan orang yang sudah bekerja dalam bidang tertentu. Selain itu, adanya pengetahuan tentang potensi diri, yang mencakup kemampuan, kecerdasan, kepribadian, nilai-nilai, dan pencapaian seseorang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Single Case Experimental Design* untuk mengevaluasi efek intervensi dengan kasus tunggal pada subjek tunggal atau subjek dalam satu kelompok, penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen satu kasus. (Barlow & Hersen, 1984); Latipun, 2011). Pada penelitian dengan jenis ini, perbandingan tidak dilakukan antara subjek atau kelompok melainkan membandingkan subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda yaitu antara kondisi *baseline* dan kondisi intervensi. Kondisi *baseline* adalah kondisi natural sebelum diberikan intervensi apapun. Sebaliknya, kondisi intervensi adalah ketika pemberian perlakuan dan target perilaku diukur di bawah kondisi tertentu. (Sunanto, 2005). Penelitian ini membandingkan sekurang-kurangnya satu fase intervensi.

Penelitian ini berlokasi di salah satu SMA Negeri di Blitar berdasarkan kasus kebingungan karier yang ada. Subjeknya adalah satu orang, berjenis kelamin perempuan dan berusia 16 tahun.

Pengambilan data dilakukan selama 4 hari asesmen dan 5 hari intervensi. Asesmen dilakukan melalui observasi, wawancara dan tes psikologi. Wawancara dilakukan kepada ibu subjek dan subjek sendiri. Penggalan data lainnya diambil melalui tes psikologi. Alat tes yang digunakan adalah tes inteligensi, bakat minat dan kepribadian. Tes psikologi dilakukan dengan tujuan memperkuat hasil wawancara dan menunjukkan gambaran diri subjek dalam hal kognitif, emosi, sosial, dan perilaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Integrasi Data

Aspek kognitifnya menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kecerdasan yang berada pada kategori rata-rata bawah, yang berarti bahwa meskipun subjek dapat menyelesaikan tugas-tugas sederhana, subjek cenderung kesulitan menyelesaikan tugas-tugas yang rumit dan menantang. Dalam hal emosi, individu termasuk pribadi yang terlalu reaktif dan tidak dapat mengontrol perasaannya saat

bertindak untuk mengatasi kecemasannya. Selain itu, subjek tampaknya cenderung berhati-hati atau ragu-ragu tentang masa depan, terutama ketika harus bertindak secara formal. Dalam hal sosial, subjek memiliki kemampuan yang cukup untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Namun, subjek cenderung kurang percaya diri dan mengalami kesulitan untuk mengungkapkan keinginan dirinya, sehingga mereka cenderung menghindari lingkungannya. Dalam hal perilaku, subjek cenderung kurang menyukai interaksi sosial. Selain itu, subjek juga termasuk orang-orang yang tidak menikmati kehidupan sehari-hari mereka. Dalam situasi di mana subjek dihadapkan pada dunia luar, subjek cenderung menjadi lebih keras dan cenderung bertindak dengan cara yang selalu mengacu pada nilai-nilai moral.

Apostheory Hypotheses



Analisis Teoriterhadap Kasus

Perencanaan karier, yang berkaitan dengan masa depan, harus direncanakan sejak awal. Ekplorasi karier, di sisi lain, dapat didefinisikan sebagai keinginan subjek untuk mencari informasi melalui sumber-sumber informasi karier. Berdasarkan kasus di atas menunjukkan bahwa subjek belum mampu membuat perencanaan karier yang tepat. Subjek bingung karena khawatir akan memilih jurusan yang salah dan khawatir akan gagal di tengah perjalanan kuliahnya. Ketika individu tidak melakukan eksplorasi dan perencanaan karier yang cukup, mereka mungkin tidak dapat membuat keputusan karier yang tepat. Perencanaan dan eksplorasi karier sangat penting karena akan mempengaruhi apa yang akan dilakukan di masa depan, termasuk memilih pekerjaan yang diinginkan.

Apabila ditinjau dari teori perencanaan karier menurut Winkel (2006) menyebutkan faktor yang mempengaruhi perencanaan karier, diantaranya: *pertama*, informasi tentang diri sendiri, dalam hal ini subjek mengatakan bahwa subjek belum pernah melakukan tes psikologi baik itu untuk mengetahui kemampuan intelektual, minat

dan bakat, maupun sifat-sifat kepribadian diri subjek. *Kedua*, lingkungan keluarga, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan juga menyebutkan bahwa pihak keluarga menyerahkan sepenuhnya keinginan subjek tanpa adanya bimbingan dan arahan. Selain itu, latar belakang pendidikan dari keluarga juga tidak ada yang sampai duduk di jenjang perkuliahan. *Ketiga*, informasi tentang lingkungan hidup yang relevan bagi perencanaan karier yang meliputi informasi pendidikan, informasi jabatan atau biasa disebut informasi karier. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan apabila subjek tidak melanjutkan ke jenjang perkuliahan, subjek juga belum mengetahui akan bekerja dimana setelah lulus nanti karena belum mengetahui informasi tentang karier itu sendiri.

Ekplorasi karier adalah salah satu bentuk bimbingan karier yang digunakan sebagai intervensi kepada subjek. Fungsi eksplorasi karier adalah untuk mengidentifikasi bakat dan minat, kemampuan, kelebihan dan kekurangan serta untuk merencanakan aktivitas-aktivitas yang mendukung karier individu agar mampu mempertimbangkan perencanaan karier sesuai dengan

kebutuhan yang berkaitan dengan karier yang akan dipilih dimasa depan.

Tabel 1. Perbandingan kondisi Baseline dengan kondisi Intervensi

Kondisi Baseline	Kondisi Intervensi
<p>Setelah dilakukan wawancara dengan orang tua dan observasi pada subjek didapatkan hasil sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none">• Subjek belum mengenal dirinya sendiri. Ia tidak memiliki pengetahuan tentang potensi serta kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.• Subjek belum memiliki pemahaman tentang jenis-jenis fakultas dan jurusan yang ada di bangku perkuliahan. Subjek juga belum mengerti tentang berbagai jenis bidang pekerjaan dan lowongan kerja.• Subjek tidak dapat membuat perencanaan karier yang cocok dengan dirinya.	<p>Setelah dilakukan intervensi pada subjek didapatkan hasil sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none">• Subjek dapat memiliki pemahaman bahwa setiap subjek memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Ia juga dapat mengetahui potensi yang dimiliki serta kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.• Subjek dapat mengerti dan memahami jenis-jenis fakultas dan jurusan yang ada di bangku perkuliahan. Subjek juga dapat mengerti dan memahami berbagai jenis bidang pekerjaan dan lowongan pekerjaan.• Subjek dapat mengevaluasi diri berdasarkan potensi dan kepribadian yang dimiliki sehingga dapat membuat perencanaan karier yang cocok dengan dirinya. Subjek juga dapat menyadari jika dalam pengambilan keputusan baik itu untuk memilih jurusan perkuliahan atau mau bekerja harus disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan dikemudian hari.

Setelah dilakukan intervensi didapatkan gambaran umum bahwa terdapat perbedaan perencanaan karier subjek penelitian dari kondisi *baseline* dengan kondisi intervensi.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa eksplorasi karier dapat membantu individu yang mengalami kesulitan merencanakan karier mereka. Eksplorasi karier dilakukan dengan menggali dan mencari informasi baik mengenai kemampuan atau potensi yang dimiliki maupun informasi tentang karier itu sendiri.

Peneliti mengajukan saran kepada beberapa pihak terkait berdasarkan program intervensi yang telah dilakukan, yaitu:

1. Orang tua siswa dimanapun beradaselalu memberikan support kepada anaknya. Support dapat diberikan melalui diskusi terkait pilihan yang akan dipilih dan juga dapat memberikan arahan.
2. Pihak sekolah menengah atas maupun kejuruan dimanapun berada agar memberikan kesempatan kepada para siswanya untuk melakukan perencanaan karier sebelum menyelesaikan masa studinya agar dapat meminimalisir adanya siswa yang mengalami kebingungan karier.

3. Peneliti selanjutnya agar memasukkan variabel lain baik faktor internal maupun faktor eksternal yang dapat berpengaruh terhadap perencanaan karier siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. K. (2017). Model Eksplorasi Karier Sebagai Upaya Persiapan Karier Siswa Dalam Menghadapi Asean Global. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1).
- Atmaja, T. T. (2014). Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Media Modul. *Jurnal Psikopedagogia*, 3(2), 58-68.
- Gibson, R. L.; Mitchell, Marianne H. (2011). *Bimbingan dan Konseling* (Edisi. Indonesia-Edisi ke Tujuh). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Handayani, A., Kuncoro, J., & Rohmatun, R. (2019). Penelusuran Minat Karir Millennial. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 1(2), 161-169.
- Hediyati, D. (2019). Analisis Eksplorasi dan Perencanaan Karier Siswa Kelas XI di SMA Negeri Se-Kecamatan Ciamis (Doctoral dissertation, UNNES).
- Hijri, S. F. F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan Eksplorasi Karier dengan Kebimbangan Karier pada Siswa SMA Kelas XII Di Jabodetabek. *Journal of Psychological Research*. 128-139.

- Latipun. (2006). Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press-Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nisa, dkk (2019). Perlukan Perencanaan Karir pada Siswa SMA? Studi Korelasi Konsep Diri dan Perencanaan Karir Siswa SMA Negeri 1 Sulang. *Jurnal Psikologi Ilmiah Intuisi*.
- Prabowo, dkk. (2018). Efektivitas Program Bimbingan Karir Berbasis Teori Super untuk Mengembangkan Identitas Vokasional Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling Vol 4 No. 1*.
- Priyatno, T. (2016). Upaya Meningkatkan Pemahaman Eksplorasi Karir Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5, 49-56.
- Ramadhan, M. R. (2010). *Efektivitas Pelatihan Perencanaan Karier pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Suatu Intervensi Mengenai Perencanaan Karier Pendekatan Trait-Factor Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Dalam Memilih Jurusan Perguruan Tinggi pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA "XYZ" Bandung)* (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Maranatha).
- Rostiana, R., & Saraswati, K. D. H. (2019). Penelusuran Minat-Bakat untuk Siswa SMA di Yogyakarta. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 1(1).
- Rufaidah, A. (2015). Pengaruh Inteligensi dan Minat Siswa terhadap Putusan Pemilihan Jurusan. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan Vo. II No. 2*.
- Studer, Jeannine R. (2005). *The professional school counselor: an advocate for student*. Belmont, CA: ThomsonBrooks/Cole.
- Utari, U., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan antara Determinasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa SMA. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4).
- Winkel, W.S., & Sri, H. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Witko, Kim, Bernes, Kerry B., Magnusson, Kris, dan Bardick, Angela D. (2005). "Senior High School CareerPlanning: What Students Want". *Journal of Educational Enquiry*. Vol. 6. 1.
- Wiyono, B. D. (2013). Teori Perkembangan Karier Donald E. Super. *Jurnal Online*. <https://www.google.com/amp/s/bambangdibyowordpress.com/2013/04/10/teori-perkembangan-karier-donald-e-super/amp>.