

Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMP Melalui Pelatihan Perencanaan Karir

Reski Amelia¹, Toni Nugraha Jamaluddin. HB², Resky Maulidya Thamrin³, Sarninda⁴.

¹²³⁴Program Pascasarjana Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: reskiamelia79@gmail.com¹, tonynugraha383@gmail.com², reskymaulidya29@yahoo.com³, sarnindaalwi2001@gmail.com⁴

Article History:

Received: 24 Mei 2025

Revised: 02 Juni 2025

Accepted: 09 Juni 2025

Keywords: Kematangan Karir, Perencanaan Karir, Pelatihan Psikoedukasi.

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pelatihan psikoedukasi perencanaan karir dalam meningkatkan kematangan karir siswa SMP di Kota Makassar. Latar belakang penelitian ini didasari oleh kebutuhan remaja untuk memiliki kesiapan dan kematangan dalam merencanakan masa depan karir mereka. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design, melibatkan dua kelompok siswa, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner kematangan karir sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kematangan karir siswa pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, khususnya pada aspek perencanaan dan eksplorasi karir. Temuan ini menegaskan pentingnya pelatihan perencanaan karir sebagai salah satu strategi efektif untuk mempersiapkan remaja menghadapi dunia kerja secara lebih matang dan terarah. Dengan demikian, pelatihan psikoedukasi perencanaan karir dapat menjadi bagian integral dalam program bimbingan konseling di sekolah.

PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan pesatnya perkembangan teknologi, dunia kerja mengalami perubahan yang sangat signifikan. Perubahan tersebut menuntut setiap individu untuk memiliki kesiapan dalam menghadapi beragam pilihan karir yang semakin kompleks. Namun, banyak siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang belum memiliki pemahaman dan kesiapan yang memadai dalam merencanakan karir mereka. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh terbatasnya akses terhadap informasi, minimnya bimbingan, serta kurangnya pelatihan yang dapat membantu siswa mengenali potensi diri dan memahami dunia kerja secara menyeluruh. Akos dan Niles (2007) mengemukakan bahwa menyiapkan karir dan meraih tujuan akademik merupakan tanggung jawab krusial pada masa remaja, karena hal ini berdampak pada kemampuan mereka dalam beradaptasi secara sosial serta menentukan tingkat kesejahteraan di masa mendatang.

Pada masa remaja, individu berada pada fase eksplorasi, di mana tugas utamanya adalah membentuk konsep diri yang realistis, mengeksplorasi berbagai peluang karier, dan mulai mempertimbangkan jurusan di perguruan tinggi. Remaja harus mengeksplorasi pilihan karier masa depan dan menerapkan rencana karier berdasarkan minat, bakat, dan nilai-nilai mereka (Choi, Kim,

& Kim, 2015). Sayangnya, masih banyak siswa yang membuat pilihan karier tanpa mempertimbangkan minat, bakat, dan kemampuan pribadi, serta lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti orang tua, teman, atau tren populer. Hal ini menunjukkan rendahnya kematangan karier, yang berpotensi menyebabkan keputusan yang keliru dalam menentukan masa depan pendidikan dan pekerjaan. Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Asri, Yusuf, dan Afdal (2021) bahwa kematangan karier yang buruk dapat menyebabkan ketidaksesuaian dalam pemilihan jurusan, karena sebagian siswa cenderung mengabaikan minat, bakat, kemampuan, atau kepribadian mereka. Banyak yang memilih tanpa memahami karakteristik dunia kerja atau keterampilan dasar yang dibutuhkan, sehingga kesulitan membentuk rencana karier yang sesuai. Akibatnya, mereka merasa cemas terhadap masa depan dan bingung menentukan pekerjaan yang cocok (Rahmadani, Yusuf, & Afdal, 2021).

Ketika siswa belum memiliki keputusan yang jelas mengenai pilihan kariernya, mereka cenderung mengalami kebingungan dalam menentukan jurusan yang akan diambil. Kebingungan ini juga berdampak pada ketidakjelasan dalam memilih jenis pekerjaan yang sesuai, yang pada akhirnya menyebabkan tidak sedikit siswa menganggur setelah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah (Rahmatyana & Irmayanti, 2020). Salah satu penyebab utama dari permasalahan ini adalah kurangnya bimbingan dan pendampingan karir yang memadai di lingkungan sekolah, khususnya pada jenjang SMP. Meskipun akses terhadap pendidikan semakin luas, masih terdapat kesenjangan informasi terkait pilihan pendidikan lanjutan, berbagai jenis profesi, serta keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan zaman. Situasi ini semakin diperburuk oleh minimnya program pelatihan perencanaan karir yang dirancang secara khusus untuk menjawab kebutuhan perkembangan siswa usia remaja awal.

Srianturi (2019) mengemukakan bahwa kematangan karier penting dimiliki oleh remaja agar mereka dapat menentukan pilihan karier secara tepat dan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Kematangan karier merujuk pada keberhasilan dan kesiapan individu dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan karier pada setiap tahapannya. Penelitian yang dilakukan oleh Chae (2023) menemukan bahwa kematangan karier berperan signifikan dalam meningkatkan kompetensi kesiapan kerja, di mana nilai pekerjaan seperti pengejaran kreativitas dan keinginan akan kemudahan turut memengaruhi kompetensi tersebut secara tidak langsung melalui tingkat kematangan karier.

Pelatihan perencanaan karir merupakan salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kematangan karir siswa. Program ini tidak hanya berfokus pada pemberian informasi tentang pilihan karir, tetapi juga melatih siswa untuk mengenal diri mereka secara lebih mendalam, mengevaluasi nilai dan minat pribadi, serta menyusun langkah-langkah konkrit dalam mencapai tujuan karir mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rasyid, Husain, Nurya, Sukur, dan Sumardin (2023) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan pengambilan keputusan karir siswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi perencanaan karir. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu siswa memahami dan merencanakan karir mereka dengan lebih baik.

Hasil penelitian (Rahmadani, Yusuf, & Afdal, 2021) menunjukkan bahwa bimbingan perencanaan karir memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kematangan eksplorasi karir siswa. Pelaksanaan bimbingan karir yang efektif ditandai dengan terpenuhinya lima indikator yang saling berkaitan. Pertama, keterlibatan siswa dalam pemilihan karir, di mana siswa secara aktif terlibat dalam memilih karir yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka. Kedua, orientasi terhadap pekerjaan, yaitu pemahaman dan sikap positif siswa terhadap berbagai jenis profesi. Ketiga, konsep pemilihan karir, yang mencerminkan kemampuan siswa dalam mengembangkan pemahaman yang jelas tentang pilihan karir mereka. Keempat, proses penilaian

.....

diri, di mana siswa mampu mengevaluasi minat, bakat, dan nilai-nilai pribadi yang relevan dengan karir yang akan dipilih. Terakhir, pemecahan masalah karir, yaitu kemampuan siswa dalam menghadapi hambatan dan mengambil keputusan karir secara tepat dan bijaksana.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati, Zalafi, dan Hidayah pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi, 50% siswa memiliki perencanaan karier, eksplorasi karier, dan pengambilan keputusan yang masih belum memadai. Namun, setelah intervensi, skor rata-rata kematangan karier siswa meningkat dari 47,50 (pada *pretest*) menjadi 81,25 (pada *posttest*). Hasil penelitian Hidayat dan Alsa (2018) menunjukkan bahwa pelatihan dalam meningkatkan kematangan karier siswa SMA efektif, terutama dalam aspek sikap dan kompetensi. Penelitian yang dilakukan oleh Albalawi, Jaafar, Ismail, dan Yusop (2022) menunjukkan bahwa intervensi pengembangan karier efektif dalam meningkatkan kematangan karier dan kemampuan pengambilan keputusan karier siswa. Hasil penelitian lainnya juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Srianhuri (2019) yang menemukan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam kematangan karir siswa pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan ini terlihat pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dalam bimbingan karir dapat memberikan dampak positif yang menyeluruh pada perkembangan siswa. Kebutuhan akan perencanaan karir bagi siswa sekolah menengah menjadi semakin penting, terutama jika dikaitkan dengan kondisi saat ini yang berbeda dengan tradisi pendidikan sebelumnya. Mengingat tradisi panjang sistem pendidikan yang berfokus pada persiapan intensif menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, pendekatan yang lebih holistik dalam bimbingan karir menjadi sebuah kebutuhan mendesak. Selain itu, minat remaja yang cenderung terpusat pada profesi tertentu seperti guru, pegawai negeri, dan dokter yang dipandang sebagai pekerjaan bergengsi dan karier seumur hidup di masyarakat, turut memperkuat urgensi bimbingan karir yang dapat membimbing mereka dalam merencanakan jalur karir dan akademik secara lebih realistis dan sesuai potensi.

Melalui artikel ini, akan dibahas pentingnya pelatihan perencanaan karir bagi siswa SMP di Kota Makassar dalam rangka meningkatkan kematangan karir, strategi pelaksanaan yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah, serta dampak positif yang diharapkan terhadap perkembangan pribadi dan profesional siswa. Upaya ini menjadi bagian dari kontribusi pendidikan dalam menciptakan generasi yang visioner, adaptif, dan siap menghadapi tantangan zaman.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan hasil replikasi dari studi yang sebelumnya telah dilakukan oleh Ghassani, Ni'matuzahroh, dan Anwar (2020) yang berjudul "*Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMP melalui Pelatihan Perencanaan Karir*". Meskipun penelitian ini mengacu pada kerangka konseptual dan temuan utama dari penelitian tersebut, terdapat sejumlah perbedaan mendasar yang membedakan antara studi sebelumnya dengan penelitian yang saat ini dilakukan. Perbedaan-perbedaan tersebut mencakup lokasi pelaksanaan penelitian, karakteristik subjek yang terlibat, serta desain atau metode penelitian yang digunakan. Dalam penelitian terdahulu, pendekatan yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, yakni rancangan penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Ketiadaan kelompok kontrol tersebut menyebabkan adanya keterbatasan dalam mengisolasi pengaruh perlakuan secara murni terhadap variabel yang diteliti.

Sebaliknya, penelitian ini menggunakan pendekatan *true experimental design*, tepatnya model *Pretest-Posttest Control Group Design*, yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Penggunaan metode *true experiment* memberikan keunggulan dalam hal pengendalian terhadap

variabel-variabel luar yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian, sehingga dapat meningkatkan validitas internal dari rancangan penelitian yang digunakan. Suryabrata (2011) mengemukakan bahwa *true experiment* merupakan metode eksperimen murni yang bertujuan utama untuk menguji hubungan sebab-akibat secara lebih akurat dengan cara memberikan intervensi tertentu kepada subjek penelitian dalam kondisi yang terkontrol.

Pengukuran¹-Intervensi-Pengukuran²

Gambar 1. Control Group Design, PreTest-PostTest

Keterangan:

Pengukuran¹: *PreTest* sebelum pelatihan diberikan

Intervensi: Pelatihan Psikoedukasi Kematangan Karir terhadap kelompok eksperimen

Pengukuran²: *PostTest* setelah pelatihan diberikan

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan siswa SMP dengan melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa psikoedukasi tentang kematangan karir, dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dari populasi yang homogen untuk memastikan keterbandingan hasil. Teknik *purposive sampling* adalah metode pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti. Sugiyono (2008) mengemukakan bahwa teknik ini digunakan ketika peneliti memiliki pertimbangan khusus dalam memilih subjek yang dianggap paling relevan dan mampu memberikan data sesuai dengan tujuan penelitian. Kelompok yang diberikan intervensi sebanyak 20 responden, dengan rentang usia 12-15 tahun, terdiri dari 14 perempuan dan 6 laki-laki. Kelompok kontrol terdiri dari 20 responden dengan rentang usia 12-14 tahun, terdiri dari 8 perempuan dan 12 laki-laki. Total responden sebanyak 40, yang masing-masing terdiri dari 20 kelompok kontrol dan 20 kelompok eksperimen.

Metode Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kematangan karir adalah *Career Maturity Inventory* (CMI) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Taganing, dkk (2006). Instrumen CMI secara umum terdiri dari dua aspek utama, yaitu aspek sikap dan aspek kompetensi. Namun, dalam penelitian ini hanya aspek sikap yang digunakan. Skala sikap ini bertujuan untuk mengukur faktor afektif yang mencakup dua dimensi, yaitu perencanaan karir dan eksplorasi karir. Penilaian dilakukan melalui 24 pernyataan yang disajikan dalam bentuk skala dua pilihan jawaban, yaitu "setuju" dan "tidak setuju".

Untuk penilaian, skala sikap mencakup dua jenis pernyataan: *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif). Jika siswa menyetujui pernyataan positif, maka diberikan skor 1, dan 0 jika tidak setuju. Sebaliknya, untuk pernyataan negatif, jawaban "tidak setuju" memperoleh skor 1, sedangkan "setuju" mendapat skor 0.

Prosedur Intervensi

Intervensi dalam penelitian ini dilaksanakan dalam satu hari dengan total durasi 110 menit. Kegiatan intervensi dibagi ke dalam empat sesi, yang masing-masing dirancang untuk mencapai tujuan spesifik sesuai dengan materi psikoedukasi yang telah disusun. Tujuan utama intervensi adalah untuk meningkatkan kematangan karir siswa, khususnya pada aspek perencanaan dan eksplorasi karir. Pelaksanaan kegiatan melibatkan satu orang pemateri utama yang menyampaikan

materi psikoedukatif, serta didukung oleh empat orang fasilitator. Para fasilitator memegang peran penting dalam menjamin kelancaran proses intervensi, antara lain dengan menyediakan sarana pelatihan, menjalankan fungsi operator teknis, serta mendampingi peserta secara langsung selama kegiatan berlangsung. Selain itu, mereka juga berperan sebagai pemandu yang membantu pemateri dalam mengatur alur kegiatan, mengelola waktu, membagikan lembar kerja (*worksheet*), serta memantau keterlibatan peserta dalam sesi diskusi dan refleksi. Kegiatan juga didampingi oleh seorang observer yang bertugas mencatat proses intervensi, dinamika kelompok, dokumentasi kegiatan, serta respons peserta sebagai bagian dari evaluasi proses

Kegiatan dimulai dengan pengisian *pretest*, kemudian dilanjutkan dengan serangkaian sesi psikoedukatif yang mencakup penyampaian materi, kegiatan *ice breaking*, aktivitas mandiri, penyusunan rencana karir, serta refleksi. Intervensi diakhiri dengan pengisian *posttest* dan evaluasi singkat mengenai pengalaman peserta selama pelatihan. Setiap sesi dirancang dengan alokasi waktu yang proporsional dan menggunakan pendekatan partisipatif guna mendorong keterlibatan aktif dari para peserta. Rincian lengkap mengenai tahapan intervensi dan aktivitas dalam setiap sesi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Prosedur Intervensi

Sesi 1: Pembukaan, Materi & Diskusi

| Waktu | Tujuan | Aktivitas |
|--------------------|---|---|
| 10.00-11.00 | Memberikan pemahaman menyeluruh tentang pentingnya perencanaan karir dan mengenali diri | Fasilitator menyapa peserta dan menjelaskan tujuan kegiatan secara umum. |
| | | Pretest |
| | | Ice breaking: permainan nama berantai atau "Siapa Aku". |
| | | Penyampaian Materi: <ul style="list-style-type: none"> ○ Tugas perkembangan remaja dan pentingnya perencanaan karir ○ Rumus Karir: minat + bakat + nilai + peluang ○ Hambatan dalam meraih cita-cita dan pentingnya solusi serta dukungan |
| | | Tanya Jawab |

Tabel 2. Prosedur Intervensi

Sesi 2: Worksheet & Aktivitas Mandiri

| Waktu | Tujuan | Aktivitas |
|--------------------|---|--|
| 11.00-11.20 | Peserta mulai mengeksplorasi diri secara personal | Worksheet 1: Kenali Diriku <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 hal yang saya sukai: ○ 3 hal yang saya kuasai: ○ 3 pekerjaan yang menarik menurut saya: |
| | | Worksheet 2: Rumus Karir Saya <ul style="list-style-type: none"> ○ Cita-cita saya: ○ Minat saya: ○ Bakat saya: ○ Apa yang bisa saya lakukan mulai sekarang? ○ Hambatan saya: ○ Solusi saya: ○ Siapa yang bisa membantu saya? |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Mereview hasil worksheet secara terbuka atau semi-terbuka</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Minta beberapa peserta secara sukarela membagikan isi worksheet mereka didepan ○ Diskusikan secara ringan untuk menunjukkan bahwa setiap orang punya kekuatan dan cita-cita berbeda, dan semuanya valid (pemateri) |
|--|--|---|

Tabel 3. Prosedur Intervensi

Sesi 3: Menyusun Rencana Karir & Refleksi

| Waktu | Tujuan | Aktivitas |
|-------------|---|---|
| 11.20-11.40 | Membantu peserta menyusun rencana karir konkret dan merefleksi pembelajaran | <p>Worksheet 3: Rencana Karir Pribadi</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Cita-cita saya: ○ Langkah-langkah yang saya tempuh: ○ Target waktu: ○ Siapa yang saya butuhkan sebagai pendukung: |
| | | <p>Presentasi Relawan</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Minta beberapa peserta secara sukarela membagikan rencana karir mereka di depan kelompok. ○ Berikan apresiasi atas keberanian dan kejelasan rencana mereka (pemateri) |
| | | <p>Refleksi</p> <p>Pandu pertanyaan refleksi seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>“Hal terbaik apa yang saya pelajari hari ini?”</i> ○ <i>“Apa yang ingin saya lakukan mulai minggu depan untuk mencapai cita-cita saya?”</i> ○ <i>“Apa yang membuat saya merasa lebih yakin tentang masa depan saya setelah sesi ini?”</i> |
| | | <p>Peneguhan dan Afirmasi</p> <p>Berikan afirmasi positif, misalnya:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>“Masing-masing dari kalian punya kekuatan dan potensi unik.”</i> ○ <i>“Setiap langkah kecil menuju cita-cita adalah kemajuan.”</i> |

Tabel 4. Prosedur Intervensi

Sesi 4: Penutup & Evaluasi

| Waktu | Tujuan | Aktivitas |
|-------------|--------|---|
| 11.40-11.50 | | Berikan skala post-test untuk mengukur perubahan pemahaman atau sikap terhadap perencanaan karir. |
| | | Mintakan umpan balik tentang kegiatan hari ini secara singkat. |

Analisis Data

.....

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods analysis*, yaitu penggabungan metode kuantitatif dan kualitatif dalam proses pengumpulan, analisis, serta interpretasi data untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Creswell dan Clark (2018) mengemukakan bahwa *mixed methods analysis* merupakan pendekatan dalam ilmu sosial, perilaku, dan kesehatan yang melibatkan pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif, kemudian mengintegrasikan kedua jenis data tersebut untuk menarik kesimpulan berdasarkan kekuatan gabungan demi memahami permasalahan penelitian secara menyeluruh. Data kuantitatif dikumpulkan melalui *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan skala kematangan karier, sedangkan data kualitatif diperoleh dari analisis lembar kerja siswa yang berjudul “Kenali Diriku”, “Rumus Karir Saya”, dan “Rencana Karir Pribadi”. Selanjutnya, kedua jenis data tersebut dianalisis secara terpadu dan dibandingkan guna memberikan gambaran yang lebih utuh dan mendalam mengenai kematangan karier siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh melalui perbandingan skor antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis dilakukan untuk mengetahui efektivitas intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan kematangan karir peserta. Data yang ditampilkan dalam tabel berikut memperlihatkan perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan, serta memungkinkan peneliti untuk mengkaji sejauh mana perbedaan signifikan terjadi antara kedua kelompok tersebut.

Tabel 5. Hasil PreTest-PostTest

| | | Statistic | df | p |
|-----------------|-----------------------|--------------------|------|-------|
| <i>PreTest</i> | <i>Mann-Whitney U</i> | 138 | | 0.093 |
| <i>PostTest</i> | <i>Student's t</i> | -2.72 ^a | 38.0 | 0.010 |
| | <i>Mann-Whitney U</i> | 116 | | 0.023 |

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada uji normalitas, data *pretest* kelompok kontrol tidak berdistribusi normal ($p = 0.005$), sehingga digunakan uji non-parametrik *Mann-Whitney U*. Hasilnya menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen sebelum intervensi ($U = 138$, $p = 0.093$), menandakan bahwa kedua kelompok berada pada tingkat kematangan karir yang setara sebelum diberikan pelatihan.

Setelah intervensi, uji normalitas menunjukkan bahwa data *posttest* berdistribusi normal, namun uji Levene menunjukkan adanya pelanggaran homogenitas varians ($p < 0.05$), sehingga digunakan *Welch's t-test*. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen ($t(38) = -2.72$, $p = 0.010$). Hasil ini juga didukung oleh uji *Mann-Whitney U* ($U = 116$, $p = 0.023$). Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi perencanaan karir efektif meningkatkan kematangan karir siswa SMP. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ghassani, Ni'Matuzahroh, dan Anwar (2020) yang menunjukkan bahwa pelatihan perencanaan karir secara signifikan meningkatkan kematangan karir siswa SMP. Terdapat peningkatan rata-rata skor kematangan karir dari 51,2 pada *pretest* menjadi 59 pada *posttest*. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $Z = -2,807$ dengan $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

Secara kualitatif, analisis terhadap lembar tugas yang dikerjakan oleh 20 siswa SMP mengungkapkan adanya pemahaman mendalam terkait aspek pengenalan diri dan perencanaan karir. Pada lembar tugas pertama yang bertema "Kenali Diriku", mayoritas siswa menunjukkan ketertarikan pada aktivitas kreatif seperti bernyanyi, menggambar, memasak, dan belajar.

Kemampuan siswa yang teridentifikasi meliputi beragam bidang, mulai dari seni, olahraga, hingga akademik. Profesi yang paling diminati adalah pekerjaan yang berorientasi pada kepedulian terhadap orang lain, seperti dokter, guru, dan psikolog. Selanjutnya, pada lembar tugas kedua dengan tema “Rumus Karir Saya”, sebagian besar siswa mengungkapkan cita-cita terhadap profesi yang dianggap stabil dan memiliki penghormatan sosial, seperti dokter, polisi wanita (polwan), Tentara Nasional Indonesia (TNI), dan perawat. Hambatan yang paling sering dilaporkan adalah rasa malas dan kendala ekonomi. Meski demikian, siswa mampu mengidentifikasi berbagai solusi aktif untuk mengatasi hambatan tersebut, antara lain dengan meningkatkan intensitas belajar, mengurangi penggunaan gawai, serta mencari dukungan dari orang tua, guru, dan teman. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi karir mampu memfasilitasi siswa dalam mengenali minat, bakat, hambatan, dan strategi mengatasi hambatan tersebut, yang merupakan komponen penting dari kematangan karir sebagaimana dijelaskan oleh teori Donald Super (Super, 1990).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan, ditemukan bahwa pelatihan perencanaan karir secara signifikan efektif dalam meningkatkan kematangan karir siswa SMP. Pada tahap awal sebelum intervensi, kedua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol memiliki tingkat kematangan karir yang relatif setara. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji non-parametrik *Mann-Whitney U* yang menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok pada *pretest*. Kondisi ini penting karena menegaskan bahwa perubahan skor yang terjadi setelah pelatihan bukan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik awal, melainkan murni hasil dari intervensi pelatihan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Setelah pelatihan diberikan, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor kematangan karir. Hal ini didukung oleh hasil uji parametrik *Welch's t-test* ($p = 0.010$) dan non-parametrik *Mann-Whitney U* ($p = 0.023$) pada *posttest*, yang keduanya menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kontrol. Konsistensi antara dua jenis analisis statistik ini memperkuat validitas temuan. Penggunaan metode statistik yang berbeda antara *pretest* dan *posttest* pun dilakukan dengan penuh kehati-hatian. *Mann-Whitney U* digunakan pada *pretest* karena data tidak berdistribusi normal, sedangkan *Welch's t-test* dipilih untuk *posttest* karena data berdistribusi normal namun tidak homogen. Pendekatan statistik ini menunjukkan integritas metodologis dalam menjaga kesesuaian antara teknik analisis dan karakteristik data yang dianalisis, sebagaimana dianjurkan oleh Field (2018) dalam konteks penelitian kuantitatif berbasis eksperimen.

Secara kualitatif, data dari aktivitas “Kenali Diriku” dan “Rumus Karir Saya” mendukung temuan kuantitatif tersebut. Melalui kegiatan “Kenali Diriku”, siswa diajak untuk merefleksikan diri mengenai hal yang mereka sukai, kuasai, dan pekerjaan yang diminati. Mayoritas siswa menunjukkan minat dan bakat dalam bidang seni, akademik, dan aktivitas sosial, serta mengarahkan minatnya pada profesi seperti dokter, guru, dan psikolog. Ini menunjukkan bahwa siswa memiliki potensi awal dalam membentuk identitas karir, namun membutuhkan arahan yang sistematis untuk mengembangkannya.

Sementara itu, kegiatan “Rumus Karir Saya” menggali secara lebih mendalam aspek cita-cita, minat, bakat, rencana tindakan, hambatan, solusi, dan dukungan sosial. Dari hasil analisis, banyak siswa bercita-cita menjadi dokter, polwan, guru, dan profesi lain yang berfokus pada kontribusi sosial. Siswa juga menyadari hambatan pribadi seperti rasa malas, ketergantungan pada gawai, dan tekanan ekonomi. Namun demikian, siswa menunjukkan kapasitas reflektif dalam menyusun solusi dan strategi, serta mampu mengidentifikasi peran penting dari orang tua, guru, dan teman dalam mendukung pencapaian karir mereka. Kemampuan merefleksikan dan merencanakan seperti ini

.....

merupakan komponen penting dari kematangan karir, yang menurut Super (1990) mencakup kesiapan individu dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan karir, seperti eksplorasi dan pengambilan keputusan.

Temuan ini didukung oleh penelitian Ardiasfika dan Winingsih (2023) yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolik secara signifikan meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa SMP. Demikian pula, Irsu dan Winingsih (2022) membuktikan bahwa penggunaan teknik mind mapping dalam bimbingan kelompok membantu siswa mengorganisir ide-ide karir dan merancang langkah-langkah konkret yang lebih sistematis. Penelitian oleh Pravita dan Amelasasih (2024) juga memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif dalam pelatihan perencanaan karir dapat membantu siswa kelas IX merumuskan rencana karir yang realistis dan sesuai dengan minat serta bakat siswa tersebut. Selain itu, Hilmi, Dalimunthe, dan Nurmala (2024) menemukan bahwa penggunaan media video edukatif dalam bimbingan kelompok juga mampu meningkatkan pemahaman dan kesiapan karir siswa secara signifikan. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Saifuddin, Ruhaena, dan Prastiti (2017) menunjukkan bahwa pelatihan *Reach Your Dreams* dan konseling karier merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kematangan karier peserta didik. Intervensi ini membantu siswa dalam merencanakan jalur karir secara lebih matang, realistis, dan selaras dengan potensi serta minat mereka, sehingga dapat diintegrasikan secara optimal dalam program bimbingan dan konseling di sekolah.

Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *career construction theory* dari Savickas (2013), yang memandang kematangan karir sebagai hasil dari konstruksi narasi karir yang dibangun melalui refleksi diri, eksplorasi sosial, dan pemaknaan pengalaman. Pelatihan perencanaan karir seperti yang digunakan dalam penelitian ini memberikan ruang bagi siswa untuk memahami peran dan aspirasi mereka di masa depan, serta merancang strategi konkret untuk mencapainya. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya meningkatkan wawasan siswa mengenai pilihan karir, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka dalam mengambil keputusan yang bermakna dan bertanggung jawab.

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pelatihan perencanaan karir dapat dijadikan program reguler yang terintegrasi dalam layanan bimbingan perkembangan. Program ini juga mendukung penguatan Profil Pelajar Pancasila, terutama dalam dimensi mandiri, bernalar kritis, dan berorientasi masa depan. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam memberikan pendampingan dan fasilitasi kepada siswa agar mampu merancang masa depan karirnya dengan lebih terencana dan realistis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan, ditemukan bahwa pelatihan perencanaan karir secara signifikan efektif dalam meningkatkan kematangan karir siswa SMP. Pada tahap awal sebelum intervensi, kedua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol memiliki tingkat kematangan karir yang relatif setara. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji non-parametrik *Mann-Whitney U* yang menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok pada pretest. Kondisi ini penting karena menegaskan bahwa perubahan skor yang terjadi setelah pelatihan bukan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik awal, melainkan murni hasil dari intervensi pelatihan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Setelah pelatihan diberikan, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor kematangan karir dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian terdahulu seperti Ghassani, Ni'Matuzahroh, dan

Anwar (2020) yang menunjukkan pelatihan perencanaan karir dapat meningkatkan kematangan karir siswa SMP. Peningkatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang menekankan pengenalan diri, evaluasi minat dan bakat, serta perencanaan langkah konkrit dalam karir mampu membekali siswa dengan keterampilan dan kesiapan dalam menghadapi masa depan.

Secara kualitatif, analisis lembar tugas siswa mengungkapkan bahwa pelatihan tersebut berhasil memfasilitasi siswa dalam mengidentifikasi aspek-aspek penting dalam pengembangan karir, seperti minat, bakat, hambatan, dan solusi. Hal ini memperlihatkan bahwa intervensi tidak hanya memberikan dampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek afektif dan motivasi siswa untuk merencanakan karir secara matang. Temuan ini sejalan dengan teori Donald Super (1990) tentang perkembangan karir yang menekankan pentingnya eksplorasi dan pengembangan konsep diri pada masa remaja sebagai pondasi dalam pengambilan keputusan karir yang tepat.

Lebih jauh, keberhasilan pelatihan ini juga menunjukkan pentingnya bimbingan karir yang terstruktur dan terintegrasi di lingkungan sekolah. Dengan adanya program psikoedukasi karir, siswa dapat diberikan pengalaman langsung yang membantu mereka mengenali potensi diri dan menyusun rencana yang realistis. Pendekatan partisipatif selama pelatihan juga mendorong keterlibatan aktif siswa sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan berkesan.

Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, antara lain durasi intervensi yang hanya berlangsung satu hari sehingga efek jangka panjang dari pelatihan ini belum dapat diketahui secara pasti. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan periode intervensi yang lebih panjang dan pengukuran follow-up sangat disarankan untuk memastikan keberlanjutan peningkatan kematangan karir siswa.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa sekolah perlu mengembangkan dan mengimplementasikan program pelatihan perencanaan karir yang sistematis dan berkelanjutan. Selain itu, guru pembimbing konseling dan fasilitator pelatihan harus dilatih untuk mampu memberikan bimbingan yang komprehensif, sehingga siswa tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga dapat menginternalisasi dan mempraktikkan konsep-konsep perencanaan karir secara efektif.

Dengan demikian, pelatihan perencanaan karir tidak hanya berdampak pada peningkatan kematangan karir, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan sikap positif dan kesiapan mental siswa menghadapi tantangan dunia kerja dan pendidikan lanjutan. Hal ini sangat penting dalam mempersiapkan generasi muda yang adaptif, mandiri, dan visioner sesuai dengan kebutuhan zaman.

DAFTAR REFERENSI

- Albalawi, S. D. J., Jaafar, W. M., Ismail, A., & Yusop, Y. M. (2022). Effect of career development module (CDIM) on students' career maturity and decision making in Saudi Arabia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(6). <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i6.1545>.
- Akos, P., & Niles, S. G. (2007). *Promoting educational and career planning in schools*. In B. T. Erford (Ed.), *Transforming the school counseling profession (2nd ed)*. Columbus, OH: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Ardiasfika, N, N., & Winingsih, E. (2023). Peningkatan kemampuan perencanaan karir pada peserta didik UPT SMP Negeri 9 Gresik melalui bimbingan kelompok teknik modeling simbolik. *Jurnal BK UNESA*, 13(3).
- Asri, R., Yusuf, A. M., & Afdal, A. (2021). Peningkatan kematangan karir siswa dengan teori Holland. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 6(2), 121–132. <https://doi.org/10.23916/083756011>.
- Choi, Y., Kim, J., & Kim, S. (2015). Career development and school success in adolescents: The
-

- role of career interventions. *The Career Development Quarterly*, 63(2), 171–186. <https://doi.org/10.1002/cdq.12012>.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research (3rd ed.)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. Sage Publications.
- Ghassani, M., Ni'matuzahroh, N., & Anwar, Z. (2020). Meningkatkan kematangan karir siswa SMP melalui pelatihan perencanaan karir. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 12(2), 123–134. <https://doi.org/10.20885/intervensi.vol12.iss2.art5>.
- Hidayat, M., & Alsa, A. (2018). The effect of PLANS training towards career maturity of senior high school students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 7(2), 160-178. ISSN 2460-8467.
- Hilmi, Y., Dalimunthe, R. Z., & Nurmala, M. D. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Media Video Edukasi terhadap Perencanaan Karir Siswa SMP. *Journal of Education Research*, 5(2), 1832–1836. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.1021>.
- Irsu, A. F., & Winingsih, E. (2022). Peningkatan kemampuan perencanaan karir pada Siswa SMP melalui bimbingan kelompok teknik *mind mapping*. *Jurnal BK UNESA*, 12(6), 1216–1227. ISSN 2656-5606.
- Kurniawati, H., Zalafi, Z., & Hidayah, K. (2023). Career intervention to enhance students' career maturity. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(4), 1812–1820. [Doi.org/10.47191/ijmra/v6-i4-55](https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i4-55).
- Rahmadani, R., Yusuf, A. M., & Afdal, A. (2021). Peranan bimbingan karir untuk kematangan eksplorasi karir siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3098–3101.
- Saifuddin, A., Ruhaena, L., & Pratisti, W. D. (2017). Meningkatkan kematangan karier peserta didik SMA dengan pelatihan *Reach Your Dreams* dan konseling karier. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 53–66. [Doi: 10.22146/jpsi.17378](https://doi.org/10.22146/jpsi.17378).
- Pravita, D. F., & Amelasasih, P. (2024). Psikoedukasi sebagai Pelatihan Perencanaan Karir Siswa Kelas IX. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18.
- Rahmatyana, N., & Irmayanti, R. (2020). Teknik Modeling dalam Bimbingan Kelompok untuk Perencanaan Karier Siswa SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(2), 61-71.
- Rasyid, N., Husain, A., Nurya, A. M., Sukur, A. M., & Sumardin, R. A. (2023). Efektivitas perencanaan karir untuk meningkatkan pengambilan keputusan karir siswa SMA. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 3(1), 1–10. [Doi.org/10.26858/jtm.v3i1.56918](https://doi.org/10.26858/jtm.v3i1.56918).
- Savickas, M. L. (2013). *Career Construction Theory and Practice*. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* (2nd ed., pp. 147–183). Wiley.
- Srianturi, Y. (2019). *Bimbingan karir untuk mengembangkan kematangan karir siswa sekolah menengah atas (Penelitian kuasi eksperimen tentang bimbingan karir di SMA N 6 Bandung tahun ajaran 2019/2020)* [Tesis Magister, Universitas Pendidikan Indonesia]. UPI Repository.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada,
- Super, D. E. (1990). *A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development*. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.), *Career Choice and Development* (2nd ed., pp. 197–261). San Fransisco, CA: Jossey-Bass.
- Taganing, K, N, M., Putri, D, E., Rahardjo, W., Muluk, H., & Rifameutia, R., J. (2006). Adaptasi,

uji validitas, dan reliabilitas career maturity inventory (CMI) pada siswa sekolah menengah atas (SMA) di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 2.