

## Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Muwakhidah Muwakhidah, Cindy Asli Pravesti

Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Ngagel Dadi III-B/37, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia 25131  
E-mail: muwakhidah08@gmail.com

Artikel diterima: 22 Februari 2017; direvisi 3 Juni 2017; disetujui 4 Juni 2017

**Abstract:** The purpose of this study is to determine the effectiveness of cognitive behavior therapy counseling group in reducing vocational high school student's doubts in making career decision. The research design uses pretest-posttest control group design. There are two types of instruments used, that is treatment materials and measuring instruments. The treatment instrument consisted of a manual cognitive behavior group counseling guide for the counselor, while the measuring instrument consist a scale of career decision making that had validity R values above 0.320 and reliability of 0.855 and student's self-reflection sheets. Data analysis using Two-Independent-Sample Test-Mann-Whitney U. Statistical analysis show that the value of  $z_{count} > z_{table}$  is -3,315 then  $H_0$  is rejected. This is show that cognitive behavioral therapy group counseling is effective to reduce vocational high school student's doubts in making career decision.

**Keywords:** group counseling; counseling behavior therapy; career

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok cognitive behavior therapy dalam menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Desain penelitian menggunakan *pretest-posttest control group design*. Ada dua jenis instrumen yang digunakan yaitu instrumen pengumpulan data dan panduan eksperimen. Panduan eksperimen terdiri dari buku konseling kelompok kognitif behavioral panduan untuk konselor, sedangkan alat ukur terdiri atas skala keraguan pengambilan keputusan karier yang memiliki validitas nilai R di atas 0.320 dan reliabilitas 0,855 dan lembar siswa refleksi diri. Analisis data yang digunakan *Two-Independent-Sampel Test-Mann-Whitney U*. Analisis statistik menunjukkan bahwa nilai  $z_{hitung} > z_{tabel}$  yaitu -3,315 maka  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier siswa sekolah menengah kejuruan.

**Kata kunci:** konseling kelompok; counseling behavior therapy; karier

Membuat keputusan karier (*career decision making*) adalah sebuah proses dalam perkembangan karier seseorang. *Career decision making* terkait dengan pengalaman-pengalaman yang terjadi pada individu serta cara menanggapi pengalaman-pengalaman dan mengintegrasikannya ke dalam hidup (Luzzo & Lisa, 2009). Kemampuan pengambilan keputusan karier merupakan bagian dari kontinum perkembangan karier siswa yang penting (Hanggara, 2016). Salah satu teori yang paling diterima secara universal tentang pengambilan keputusan karier (*career decision making*) dikembangkan oleh Donald Super. Teori perkembangan karier adalah salah satu teori yang menggambarkan pengambilan keputusan karier sebagai proses perkembangan hidup bagi seseorang (Allison & Cossette, 2007).

Perkembangan karier terdiri atas lima tahap yang berbeda yakni: tahap pertumbuhan (*growth*), tahap eksplorasi, tahap pembentukan (*establishment*), tahap pemeliharaan (*maintenance*), dan tahap pelepasan (*disengagement*) (Super, 1969). Perkembangan karier tahap pertama dan kedua terjadi pada masa remaja.

Masa remaja pada usia 15-24 tahun berada pada tahap eksplorasi. Tahap ini oleh banyak orang dianggap sebagai jantung proses pengambilan keputusan karier (Luzzo & Lisa, 2009). Tahap eksplorasi pengembangan karier terdiri dari tiga tugas perkembangan utama: kristalisasi, spesifikasi, dan implementasi pilihan karier (Super, 1969).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara konsep diri dan karier seseorang. Kemajuan karier, konseling karier dan peluang karier berpengaruh signifikan terhadap komitmen diri karyawan (Agba, Nkpoyen, & Ushie, 2010). Selanjutnya manajemen diri dalam karier juga memberikan hasil *psychological* yang positif, termasuk karier dan kepuasan hidup, meningkatkan *self-efficacy* dan kesejahteraan (King, 2004). Terdapat pula hubungan yang signifikan antara konsep diri (*self-concept*) dan minat pekerjaan (*vocational interest*) (Otta & Williams, 2012).

Penentuan keputusan karier bukan hal yang mudah karena siswa harus berusaha mengatasi ketidakjelasan kapabilitasnya, kestabilan minat, prospek alternatif pilihan untuk saat ini dan yang akan datang, aksesibilitas karier, serta identitas yang ingin dikembangkan dalam diri siswa (Bandura, 1997). Dampak dari keraguan dalam pengambilan keputusan karier individu terkait dengan aspek kehidupan sehari-hari dan cara individu mengambil keputusan akan memengaruhi caranya mengambil keputusan karier di masa depan (Gati & Saka, 2001). Dampak pengiring yang muncul yaitu mengakibatkan konsekuensi negatif jangka panjang untuk masa depan vokasional, kesejahteraan psikologis, kesehatan dan penerimaan sosial (Mau, 2000).

Keraguan dalam pengambilan keputusan karier siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dapat dibuktikan dari perolehan data yang ditunjukkan konselor ketika diwawancarai dan berita tentang pemilihan karier siswa SMK. Data yang ditunjukkan konselor antara lain kurang lebih 68% siswa asal-asalan dalam memilih jurusan di SMK, 74% siswa sering mengeluh setelah memasuki jurusan yang dipilih, 59% siswa SMK tidak mempunyai orientasi karier, 71% siswa SMK memiliki keinginan untuk pindah jurusan dan bahkan ingin bekerja diluar bidang keahlian, 62% siswa memilih jurusan hanya mengikuti teman maupun keinginan dari orang tua.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan kajian fenomena yang terjadi di lapangan, siswa SMK membutuhkan kegiatan yang dapat mengurangi keraguan dalam mengambil keputusan karier. Kemungkinan yang akan terjadi bila permasalahan keraguan pengambilan keputusan karier tidak ditangani adalah siswa akan menunjukkan kecemasan, kekhawatiran, ketidakmantapan dalam memilih, menghindari terhadap pilihan, menyerahkan pilihan pada orang tua, dan mengikuti pilihan teman dalam memilih karier.

Salah satu strategi untuk mengatasi keraguan dalam pengambilan keputusan karier siswa SMK adalah dengan konseling kelompok dengan metode *cognitive behavior therapy* (CBT). Tujuan dari intervensi konseling kelompok CBT adalah untuk membantu mereduksi keraguan dalam pengambilan keputusan karier siswa SMK. Berdasarkan uraian diatas, maka tulisan ini akan mencoba memaparkan keefektifan konseling kelompok CBT untuk mengurangi keraguan pengambilan keputusan karier siswa SMK.

## **METODE**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *true experiment*. Desain penelitian yang digunakan yakni *pretest and posttest control group design*. Secara garis besar, desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini digambarkan dalam gambar 1.

R1	O1	X1	O2
R2	O3	-	O4

**Gambar 1 Desain Eksperimen****Keterangan**

- R1 : Penempatan kelompok secara *purposive* pada kelompok eksperimen  
O1 : *Pretest* sebelum subjek diberi *treatment* pada kelompok eksperimen  
X1 : Perlakuan (konseling kelompok CBT)  
O2 : *Posttest* setelah subjek diberi *treatment* pada kelompok eksperimen  
R2 : Penempatan kelompok secara *purposive* pada kelompok kontrol  
O3 : *Pretest* dalam kelompok kontrol  
- : Perlakuan berbeda dari kelompok eksperimen (konseling kelompok realita) pada kelompok kontrol  
O4 : *Posttest* setelah subjek diberi *treatment* pada kelompok eksperimen pada kelompok kontrol

**Sampel Penelitian**

Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan teknik *random assignment*, yang langkah-langkahnya adalah sebagai berikut: (1) melakukan *pretest* kepada calon subjek (hasil data penjarangan subjek penelitian disajikan dalam tabel 1), (2) memilih calon subjek yang memiliki hasil *pretest* pada klasifikasi memiliki keraguan pengambilan keputusan karier tinggi yaitu yang memiliki rentang skor *pretest* 56-74 untuk dimasukkan dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, (3) melakukan pemilihan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen secara acak dengan mengundi menggunakan lintingan kertas bertuliskan nama calon subjek, (4) menentukan banyaknya subjek pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan mengambil undian, yang mana delapan nama pertama yang keluar akan masuk kelompok eksperimen sedangkan delapan nama terakhir masuk dalam kelompok kontrol, hasil pembagian disajikan pada tabel 2.

**Tabel 1 Data Penjarangan Subjek Penelitian**

Interval	Klasifikasi	Frekuensi
56-74	Tinggi	16
37-55	Sedang	41
18-36	Rendah	7

**Tabel 2 Pembagian Anggota Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

No	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Inisial Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Inisial Subjek	Skor <i>Pretest</i>
1	HS	65	NJ	60
2	DO	65	RA	65
3	TM	64	FQ	61
4	FS	63	AR	65
5	SR	63	AF	64
6	YH	63	WH	60
7	AH	65	DS	63
8	AW	62	CL	59

## **Instrumen Penelitian**

Dalam mengetahui keefektifan konseling kelompok CBT digunakan dua jenis instrumen, yakni instrumen pengumpulan data dan panduan eksperimen.

### ***Instrumen Pengumpulan Data***

Instrumen pengumpulan data ini terdiri dari angket keraguan pengambilan keputusan karier, jurnal refleksi diri, lembar pengamatan, dan lembar observasi. Instrumen yang pertama adalah angket keraguan pengambilan keputusan karier. Instrumen ini mengacu pada indikator keraguan pengambilan keputusan karier antara lain: perfeksionis, *self-consciousness*, ketakutan terhadap komitmen, kecemasan dalam mengambil keputusan, *self-efficacy* keputusan karier, dan tingkat identitas ego. Keenam aspek tersebut dikonstruksikan berdasarkan instrumen skala sikap dari Likert. Pilihan jawaban untuk angket keraguan pengambilan keputusan karier terdiri dari sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai dan tidak sesuai. Angket keraguan pengambilan keputusan karier disusun berdasarkan kisi-kisi yang disajikan pada tabel 3.

Instrumen yang kedua adalah jurnal refleksi diri konseli. Jurnal dikembangkan untuk mengetahui data pengalaman ketika proses konseling terkait dengan perlakuan yang diberikan. Format jurnal refleksi diri konseli isinya meliputi: harapan yang ingin dicapai pada pertemuan konseling, pengalaman yang diperoleh dari pertemuan konseling, dan kendala yang dialami selama proses konseling berlangsung.

Instrumen yang ketiga adalah lembar pengalaman yang dirumuskan untuk mengetahui rekaman permasalahan dan pemecahan masalah yang dilakukan oleh konseli selama *treatment*. Lembar pengalaman ini hanya diberikan pada kegiatan inti dari konseling atau masuk pada tahap kerja konseling kelompok, sehingga lembar pengalaman hanya diberikan pada pertemuan kedua, ketiga, dan keempat. Isi lembar pengalaman disesuaikan dengan pertemuan setiap tahapannya yang terkait dengan keraguan pengambilan keputusan karier. Penilaian lembar pengalaman divisualisasikan dalam bentuk grafik. Lembar observasi digunakan untuk mengamati perkembangan proses intervensi/ perlakuan keraguan pengambilan keputusan karier dengan konseling kelompok CBT.

### ***Panduan Eksperimen***

Panduan eksperimen yang digunakan berupa panduan pelaksanaan konseling kelompok CBT. Panduan tersebut dikembangkan secara khusus untuk konselor dalam membantu melaksanakan konseling kelompok CBT. Prosedur yang digunakan untuk mengembangkan panduan diadaptasi dari Borg & Gall (1971).

Proses pengadaptasian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu: (1) tahap perencanaan pengembangan yang meliputi kegiatan mengkaji dan mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan keraguan pengambilan keputusan karier yang dialami siswa SMK dan keinginan siswa untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier. Pengumpulan informasi ini dilakukan dengan melakukan wawancara dan observasi, (2) tahap penyusunan prototipe produk, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu menyusun prototipe panduan konseling kelompok CBT untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier (panduan untuk konselor) dan menyusun alat evaluasi, (3) tahap validasi, yaitu kegiatan uji coba dan evaluasi produk yang meliputi penilaian ahli.

## **Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian melalui dua cara yakni analisis utama untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan uji statistik nonparametrik yakni *Two-Independent-Sample Test-Mann-Whitney U* dan analisis untuk mengetahui perubahan pada masing-masing kelompok menggunakan uji *Wilcoxon* yang dilakukan dengan bantuan program *SPSS for windows* versi 20.00.

Tabel 3 Kisi-kisi Angket Keraguan Pengambilan Keputusan Karier

Indikator	Sub Indikator	Butir Pernyataan
Keraguan Pengambilan Keputusan Karier	1. Perfeksionisme	1. Apa yang saya pilih harus sesuai dengan harapan meskipun sulit untuk mewujudkannya 2. Karier yang saya pilih harus dapat membanggakan orangtua 3. Saya mempertimbangkan banyak hal dalam menentukan pilihan
	2. <i>Self-consciousness</i>	1. Saya tidak mengetahui apa bakat dan minat saya 2. Saya tidak memahami apa kelebihan dan kelemahan saya 3. Dalam menentukan pilihan saya tidak mempertimbangkan bakat dan kemampuan yang saya miliki
	3. Ketakutan terhadap komitmen	1. Dalam menentukan pilihan saya lebih suka menyerahkan pada orangtua 2. Saya menentukan pilihan dengan mempertimbangkan apa yang akan dipilih teman-teman saya 3. Dalam menentukan pilihan saya mengabaikan minat atau kemampuan yang saya miliki
	4. Kecemasan dalam mengambil keputusan	1. Saya merasa ragu dengan masa depan karier yang saya pilih 2. Saya merasa khawatir bila karier yang saya pilih tidak sesuai dengan kemampuan yang saya miliki 3. Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki
	5. <i>Self-efficacy</i> keputusan karier	1. Saya memilih jurusan atau sekolah lanjutan karena ikut-ikutan teman 2. Dalam menentukan pilihan saya lebih suka mendengarkan pendapat orang lain 3. Saya menentukan pilihan karier berdasarkan keinginan orang tua
	6. Tingkat identitas ego	1. Saya menentukan pilihan karier berdasarkan tren perkembangan zaman 2. Saya mempertimbangkan pandangan masyarakat terhadap karier yang saya pilih 3. Saya menentukan pilihan berdasarkan keinginan pribadi saya

Analisis statistik nonparametrik *Two-Independent-Sampel Test-Mann-Whitney U* tujuannya untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi (Uyanto, 2009). Adanya perbedaan rata-rata antara kedua kelompok setelah diberikan intervensi menunjukkan keefektifan salah satu teknik intervensi yang digunakan sehingga hipotesis penelitian dapat terjawab. Kemudian analisis statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada masing-masing kelompok.

## HASIL

### Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian kelompok eksperimen memuat hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sebelum diberi intervensi, kelompok eksperimen diberi *pretest* untuk mengetahui tingkat keraguan pengambilan keputusan kariernya. *Pretest* skala keraguan pengambilan keputusan karier dilaksanakan pada dua kelas, yakni kelas XII Teknik Multimedia yang berjumlah 34 siswa dan kelas XII Teknik Audio Video yang berjumlah 30 siswa, jadi total keseluruhan siswa yang mengikuti *pretest* adalah 64 siswa. Data yang telah diperoleh selanjutnya diklasifikasikan dengan dibuat frekuensi *pretest* keraguan pengambilan keputusan karier siswa SMK.

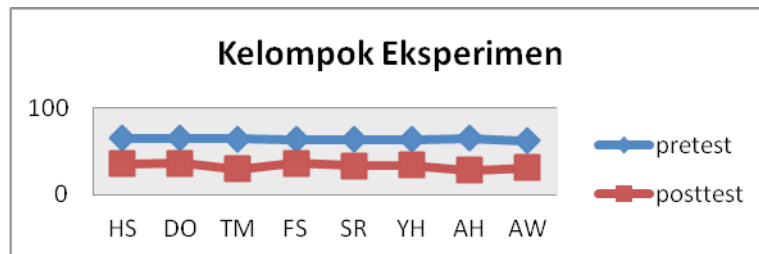
Hasil *pretest* skala keraguan pengambilan keputusan karier kelompok eksperimen menunjukkan bahwa seluruh anggota kelompok masuk pada klasifikasi memiliki keraguan pengambilan keputusan karier yang tinggi. Setelah diketahui hasil *pretest* skala keraguan pengambilan keputusan karier, maka subjek diberi intervensi konseling kelompok CBT untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier siswa. Intervensi dilakukan kepada kelompok eksperimen selama tujuh kali pertemuan. Setelah proses intervensi selesai, pengukuran dengan skala keraguan pengambilan keputusan karier kembali dilakukan.

Hasil *posttest* skala keraguan pengambilan keputusan karier kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang signifikan. Semua anggota kelompok yang semula masuk klasifikasi memiliki keraguan pengambilan keputusan tinggi, kini mengalami penurunan dan masuk klasifikasi memiliki keraguan pengambilan keputusan karier yang rendah dalam rentang skor (18-36). Rata-rata hasil *posttest* menunjukkan skor 32.7 dengan klasifikasi penurunan keraguan pengambilan keputusan karier rendah. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen secara lebih detail disajikan dalam gambar 2.

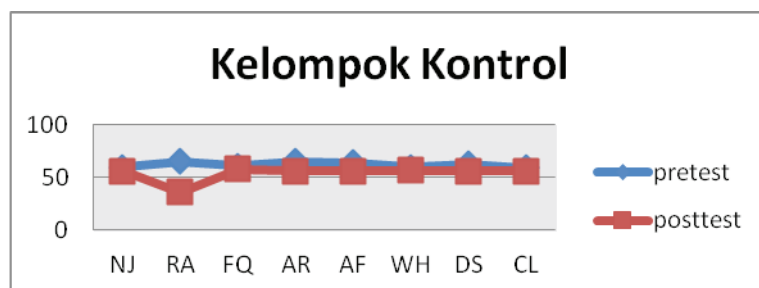
### Hasil Penelitian Kelompok Kontrol

Hasil *pretest* skala keraguan pengambilan keputusan karier kelompok kontrol menunjukkan bahwa seluruh anggota kelompok masuk pada klasifikasi tinggi dengan rentang skor (18-31). Rata-rata hasil *pretest* subjek menunjukkan skor 62.1 dengan klasifikasi tinggi. Setelah diketahui hasil *pretest* maka subjek diberi intervensi pembandingan dari kelompok eksperimen yaitu konseling realita untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier. Intervensi dilakukan kepada kelompok kontrol selama tujuh kali pertemuan. Setelah proses intervensi selesai dilakukan, pengukuran dengan skala keraguan pengambilan keputusan karier kembali dilakukan.

Hasil *posttest* menunjukkan penurunan yang tidak begitu signifikan. Hanya satu konseli yang mengalami penurunan keraguan pengambilan keputusan karier dari klasifikasi tinggi menjadi rendah, sedangkan tujuh konseli berada pada klasifikasi memiliki keraguan pengambilan keputusan karier tinggi. Hasil *pretest-posttest* kelompok lebih detail disajikan dalam gambar 3.



Gambar 2 Grafik Trend Perubahan Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen



Gambar 3 Grafik Hasil Pretest-Posttest Kelompok Kontrol

### Deskripsi Hasil Pengujian Hipotesis

Nilai rata-rata keraguan pengambilan keputusan karier yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok CBT pada kelompok eksperimen adalah 63.7 yang masuk dalam klasifikasi memiliki keraguan pengambilan keputusan karier yang tinggi, dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok CBT mencapai nilai rata-rata keraguan pengambilan keputusan karier 32.7 dalam klasifikasi memiliki keraguan pengambilan keputusan karier yang rendah.

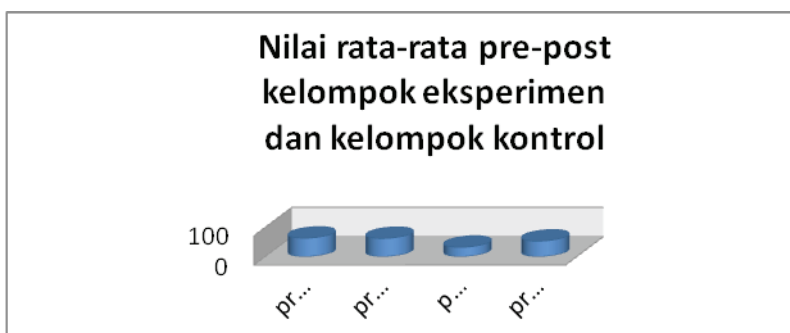
Sementara itu, pada kelompok kontrol perubahan skor hanya terjadi pada beberapa komponen keraguan pengambilan keputusan karier, namun tingkat keraguan pengambilan keputusan karier tetap berada pada klasifikasi sedang. Nilai rata-rata keraguan pengambilan keputusan karier yang diperoleh sebelum diberikan konseling kelompok realita adalah 62.1 yang masuk dalam klasifikasi memiliki keraguan pengambilan keputusan karier yang tinggi, dan setelah diberikan konseling kelompok realita mencapai nilai rata-rata keraguan pengambilan keputusan karier adalah 53.8 yang masuk dalam klasifikasi memiliki keraguan pengambilan keputusan karier tinggi. Secara lebih rinci perbedaan nilai rata-rata keraguan pengambilan keputusan karier sebelum dan sesudah diberikan perlakuan disajikan pada gambar 4.

Analisis data terhadap pengujian hipotesis menggunakan teknik statistik nonparametrik, karena data yang diolah hanya sedikit ( $<25$ ) sehingga dianggap tidak berdistribusi normal. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis statistik *independent-sample/two independent samples Mann Whitney* (Santoso, 2001) untuk menguji efektifitas konseling CBT untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier. Hipotesis penelitian ditentukan sebagai berikut:

$H_0$ : tidak ada perbedaan yang signifikan antara *treatment* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier .

$H_1$ : ada perbedaan efektifitas antara *treatment* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier .

Hasil uji statistik dengan teknik *Mann Whitney* disajikan pada tabel 4. Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa skor *Asymp.Sig. (2-tailed)* berada pada angka 0,001 ( $0,001 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak. Disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, artinya konseling CBT efektif untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier siswa SMK Negeri 8 Surabaya.



**Gambar 4** Grafik Trend Perbedaan Nilai Rata-rata Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tabel 4 Hasil Uji Signifikasi Skor *Post-Test*

Test Statistics <sup>b</sup>	
	Skor
Mann-Whitney U	1,000
Wilcoxon W	37,000
Z	-3,315
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

## PEMBAHASAN

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui *pretest* skala keraguan pengambilan keputusan karier, ada sekelompok siswa yang menunjukkan keraguan pengambilan keputusan karier dengan klasifikasi tinggi, kondisi tersebut tidak dapat diabaikan dan memerlukan usaha preventif, kuratif dan pengembangan.

Keraguan pengambilan keputusan karier memiliki enam aspek yaitu: perfeksionis, *self-consciousness*, ketakutan terhadap komitmen, kecemasan dalam mengambil keputusan, *self-efficacy* keputusan karier, dan tingkat identitas ego. Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa keenam aspek keraguan pengambilan keputusan karier tersebut mengalami penurunan yang signifikan setelah diberi konseling kelompok CBT.

Siswa yang memiliki keraguan pengambilan keputusan karier dengan klasifikasi tinggi disebabkan oleh dominasi pemikiran dan perasaan negatif dalam tingkah lakunya. Salah satu faktor yang memengaruhi hal ini berdasarkan temuan peneliti adalah perilaku orang tua dimasa kecil yang bersikap memanjakan, terlalu melindungi, tidak menghiraukan pendapat anak, terlalu menuntut anak untuk berperilaku sempurna, sehingga anak pada usia remaja dalam membuat keputusan-keputusan anak sering mengalami keraguan, ketakutan dan ketidakmampuan dalam menentukan pilihan. Posisi hidup tersebut menunjukkan adanya kecenderungan pada diri seseorang untuk menuntut seseorang, menyalahkan seseorang, mengkambinghitamkan orang lain, dan menuduh orang lain (Harris, 1997; Harris, 1973).

Melalui penelitian eksperimen dengan rancangan CBT semua anggota kelompok eksperimen dikondisikan dalam pembelajaran mengenai struktur perilaku positif yang terdiri dari pikiran dan perasaan yang positif serta dapat menganalisisnya sesuai dengan tahapan CBT dalam menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier. Pembelajaran ini bertujuan agar semua anggota kelompok menyadari dan dapat merubah pikiran, perasaan serta tingkah laku negatif dalam memutuskan pilihan karier yang membawa mereka pada keragu-raguan, ketakutan, dan perilaku menghindari memutuskan atau memilih karier. Perubahan yang dilakukan dalam kelompok eksperimen yaitu dari pikiran, perasaan dan tingkah laku negatif menuju pikiran, perasaan, dan tingkah laku positif dalam memilih karier, hal tersebut merujuk pada peningkatan kesadaran pribadi terkait kesadaran tingkah laku yang akan dilakukan dipengaruhi pemikiran dan perasaan, tingkah laku yang tepat merupakan hasil dari pemikiran dan perasaan yang positif.

Tahap identifikasi pikiran, perasaan dan tingkah laku negatif diawali dengan memberikan lembar identifikasi pikiran, perasaan dan tingkah laku negatif yang dialami dalam pengambilan keputusan karier pada semua anggota kelompok. Selanjutnya, konselor menjelaskan perilaku merupakan satu kesatuan dengan pikiran dan perasaan. Pada saat mengungkapkan pikiran, perasaan dan tingkah laku yang dialami selama ini, anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya. Salah satu ucapan anggota kelompok yang menunjukkan bahwa telah mampu mengidentifikasi pikiran negatif "*saya takut bila yang saya pilih pada akhirnya nanti akan mengecewakan orang tua, sehingga saya lebih*



memilih menyerahkan pilihan karier pada orang tua saja, hal ini yang paling efektif dan aman. Dan saya tau hal itulah yang membuat saya sampai saat ini tidak berani mengambil keputusan". Berdasarkan pemahaman dan kemampuan anggota kelompok dalam mengidentifikasi pikiran, perasaan, dan tingkah laku negatif, maka hal ini langsung berdampak pada kesadaran diri dalam keyakinan pengambilan keputusan karier .

Hasil *posttest* yang dilakukan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan tiga persen dari hasil *pretest*. Artinya, tidak ada penurunan keraguan pengambilan keputusan karier yang signifikan pada kelompok kontrol. Dilihat dari hasil *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, bahwa adanya perlakuan khusus yang dilatihkan kepada subjek yang memiliki keraguan pengambilan keputusan karier yang tinggi dapat berpengaruh terhadap pengurangan keraguan pengambilan keputusan karier subjek.

Berdasarkan hasil rata-rata keraguan pengambilan keputusan karier yang diperoleh dari *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen yang menunjukkan penurunan, konseling kelompok CBT lebih efektif untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier siswa dibanding dengan konseling realita. Penerimaan hipotesis dalam penelitian ini didukung dengan hasil yang akurat dari hasil analisis yang menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen yang diperoleh hasil lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok CBT efektif untuk mengurangi keraguan pengambilan keputusan karier siswa SMK. Hasil tersebut didasarkan pada analisis statistik *Two-Independent-Sampel Test-Mann-Whitney U* dengan bantuan program *SPSS for windows* versi 20.00, bahwa nilai  $z_{hitung} > z_{tabel}$  yaitu 3.315 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah  $0.001 < 0.05$ . Hasil analisis menunjukkan bahwa kedelapan konseli pada kelompok eksperimen mengalami penurunan keraguan pengambilan keputusan karier yang lebih tajam dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasar hasil paparan di atas, konselor disarankan untuk dapat memanfaatkan konseling kelompok CBT sebagai usaha kuratif kepada siswa yang menunjukkan keraguan pengambilan keputusan karier pada klasifikasi tinggi. konseling kelompok CBT ini sebagai alternatif layanan informasi yang biasanya diberikan konselor atau pihak sekolah kepada siswa yang berada dijenjang kelas tiga. Agar hasilnya maksimal, sebaiknya konselor mempelajari prosedur pelaksanaan konseling kelompok CBT dengan seksama.

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan variasi jumlah tahapan dan atau sesi pertemuannya. Durasi waktu antar sesi perlu diatur, sehingga pengaruh intervensi betul-betul dirasakan oleh konseli. Selanjutnya, perlu juga dilakukan penelitian pengembangan untuk mengembangkan panduan konseling kelompok CBT pada populasi yang lebih luas, seperti konseling kelompok CBT untuk siswa Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agba, O., Nkpoyen, F., & Ushie, E. (2010). Career Development and Employee Commitment in Industrial Organisations in Calabar, Nigeria. *American Journal of Scientific and Industrial Research*, 1(2), 105–114. <https://doi.org/10.5251/ajsir.2010.1.2.105.114>
- Allison, C. J., & Cossette, M. (2007). *Three Theories of Career Development and Choice*. Lynnwood: Edmonds Community College.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Macmillan.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1971). *Educational research: An introduction*. McKay.
- Gati, I., & Saka, N. (2001). High School Students' Career-Related Decision-Making Difficulties. *Journal of Counseling & Development*, 79(3), 331–340. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2001.tb01978.x>

- Hanggara, G. S. (2016). Keefektifan “Proses Guru” sebagai Teknik Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Pengambilan Keputusan Karier Siswa SMK. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(4), 148-157. Diambil dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/608>
- King, Z. (2004). Career Self-management: Its Nature, Causes and Consequences. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 112–133. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0001-8791\(03\)00052-6](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0001-8791(03)00052-6)
- Luzzo, D. A., & Severy, L. E. (2002). *Making Career Decisions That Count: A Practical Guide*. Prentice Hall.
- Mau, W.-C. (2000). Cultural Differences in Career Decision-Making Styles and Self-Efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 57(3), 365–378. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1006/jvbe.1999.1745>
- Otta, F. E., & Williams, N. O. (2012). Self Concept and Vocational Interest Among Secondary School Students (Adolescents), 1(4), 37–48.
- Santoso, S. (2001). *SPSS Versi 10 Mengolah Data Statistik Secara Profesional*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Super, D. E. (1969). Vocational Development Theory: Persons, Positions, and Processes. *The Counseling Psychologist*, 1(1), 2–9. <https://doi.org/10.1177/001100006900100101>
- Uyanto, S. S. (2009). *Pedoman Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 282.