

## **Psikoedukasi sebagai pelatihan perencanaan karir siswa kelas IX**

**Dea Fitria Pravita  
Prianggi Amelasasih**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah, Gresik, Indonesia  
E-mail: [deafitriaumg@gmail.com](mailto:deafitriaumg@gmail.com)

### **Abstract**

*School period is a crucial stage in determining the direction of student's careers, especially at the junior high school level. The majority of students at the junior high school level do not yet have a clear picture of their career plans. This study aims to help students understand career planning using a psychoeducational approach. This study is a quasi-experimental study with a one-group pre-posttest design. The participants in this study consisted of 20 ninth-grade students of Madrasah Tsanawiyah Masyhudiyyah who were selected based on low pre-test scores. The research process consisted of three stages: pre-test, psychoeducation treatment, and post-test. The data analysis of this study used the Wilcoxon test. The results of this study indicate that career planning psychoeducation is effective in improving students' career planning abilities. Career planning psychoeducation can be used as a method that can be used by teachers to help students plan their careers and futures more maturely.*

**Keywords:** Career Plan, Psychoeducation, Student

### **Abstrak**

*Masa sekolah menjadi tahap krusial dalam menentukan arah karir siswa, terutama di tingkat jenjang pendidikan menengah pertama. Mayoritas siswa jenjang pendidikan pertama belum memiliki gambaran rencana karir yang jelas mereka. Penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa memahami perencanaan karier dengan menggunakan pendekatan psikoedukasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan desain one-group pre dan posttest. Partisipan penelitian ini terdiri dari 20 orang siswa kelas IX Madrasah Tsanawiyah Masyhudiyyah yang dipilih berdasarkan skor pre-test rendah.. Proses penelitian terdiri dari tiga tahap: pre-test, pemberian perlakuan berupa psikoedukasi dan post-test. Analisis data penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi perencanaan karir efektif dalam meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa. Psikoedukasi perencanaan karir dapat dijadikan metode yang dapat digunakan oleh guru dalam membantu siswa merencanakan karir dan masa depan dengan lebih matang.*

**Kata Kunci:** Perencanaan Karir, Psikoedukasi, Siswa

---

## Pendahuluan

Masa sekolah adalah periode penting dalam menentukan arah karir seseorang, terutama bagi siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Setelah menyelesaikan pendidikan SMP khususnya di Indonesia, para siswa akan dihadapkan dengan dua pilihan utama untuk melanjutkan studi, yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA) yang lebih berfokus pada aspek teoritis atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang menitikberatkan pada keterampilan praktis. Pada usia 14-15 tahun, siswa SMP umumnya sudah berada pada masa remaja awal (Hurlock, 1980) dan dianggap mampu mulai merencanakan masa depan mereka, termasuk dalam hal pendidikan dan karir. Mengacu pada teori perkembangan karir, masa remaja telah sampai eksplorasi, di mana mereka mulai berusaha menentukan pilihan karir yang ingin diambil dan merencanakan langkah-langkah akademis yang diperlukan untuk mencapainya (Tressler, 2015). Havighurst juga menyatakan Salah satu dari sembilan tugas perkembangan yang harus diselesaikan sebelum masa remaja berakhir adalah memilih dan mempersiapkan karir (Dhayanandhan, 1987). Namun, fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa banyak siswa belum memiliki pemahaman yang mendalam mengenai rencana karir mereka.

Minimnya pemahaman mengenai karir dapat berdampak negatif bagi siswa dalam mempersiapkan diri menghadapi masa depan. Tanpa rencana karir yang jelas, siswa berisiko menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan dunia kerja di kemudian hari(Astuti & Purwanta, 2020). Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk mulai menyusun perencanaan karir sejak dini. Perencanaan karir tidak hanya mencakup pemilihan jalur pendidikan dan pekerjaan, tetapi juga melibatkan proses pengenalan diri, seperti identifikasi minat, bakat, kepribadian, dan keterampilan yang relevan. Siswa yang memiliki perencanaan karir yang matang akan lebih siap menghadapi tantangan di masa depan dan membuat pilihan karir yang tepat (Widarto, 2015). Masa remaja sangat penting untuk menentukan minat, nilai, dan kemampuan Anda, serta untuk memperoleh pemahaman tentang pekerjaan di masa depan (Bartlett, 2015).

Menurut Winkel(2006) Perencanaan karir adalah proses di mana seseorang mengembangkan nilai-nilai, keyakinan, kemampuan, keterampilan, minat, karakter, dan pemahaman dan pengetahuan tentang pekerjaan yang akan mereka jalani saat mereka dewasa. Sementara itu, Tujuan perencanaan karir adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan efisiensi usaha, mencapai kepuasan pribadi, dan mempersiapkan diri untuk mendapatkan pekerjaan dan gaji yang memadai.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa perencanaan karir memainkan peran penting dalam memengaruhi keputusan karir siswa (Ni dkk., 2022). menunjukkan bahwa perencanaan karir memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kemampuan siswa dalam menentukan jalur karir mereka, dengan kontribusi sebesar 43,3%. Selain itu, penelitian lain menyatakan bahwa perencanaan karir yang dimulai sejak awal dapat meningkatkan kematangan karir dan kesiapan siswa dalam menghadapi dunia kerja (Masfiah dkk., 2020). Oleh karena itu, perencanaan karir yang

---

baik sangat penting untuk membantu siswa mencapai tujuan akademik dan profesional yang sesuai dengan minat dan potensi mereka. Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang perencanaan karir dan menyediakan strategi pelatihan melalui pendekatan psikoedukasi, sehingga siswa dapat lebih siap dalam menghadapi pilihan pendidikan dan karir mereka di masa depan.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental tipe one-group pre-test-post-test. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi peningkatan kemampuan perencanaan karir melalui penerapan psikoedukasi. Perbedaan nilai yang dihasilkan dari pengukuran ini dianggap sebagai hasil dari perlakuan (Latipun, 2015). Perencanaan karir merupakan variabel dalam penelitian ini. Sedangkan populasi penelitian ini terdiri dari seluruh siswa kelas IX-MTS Masyhudiyah yang berjumlah 23 siswa. Sampel diambil dari kelompok eksperimen dengan hasil pre-test rendah, yaitu sebanyak 20 siswa.

Proses penelitian melibatkan tiga tahap yaitu: pre-test, perlakuan, post-test. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala perencanaan karir yang di adaptasi dari penelitian Fithany dan Evi (2022) yang disusun berdasarkan pada teori Parsons (2006) dengan indikator: (1) pemahaman dan pengetahuan tentang diri sendiri; (2) pengetahuan dan pemahaman tentang dunia kerja atau pendidikan lanjutan; dan (3) penalaran yang realistik tentang pengetahuan dan pemahaman tentang diri sendiri dan dunia kerja atau pendidikan lanjutan. Skala penelitian disusun menggunakan model Likert dengan empat opsi jawaban. Hasil pengujian reliabilitas instrumen perencanaan karir menghasilkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,982. Sehingga, dapat diartikan bahwa instrumen penelitian ini adalah reliabel.

Program psikoedukasi yang dilaksanakan mencakup materi seperti pengertian dan tujuan perencanaan karir, bakat dan minat (beserta jenis-jenisnya dan pekerjaan yang sesuai dengan jenis bakat dan minat), perbedaan antara sekolah SMA/MA dan SMK/MAK, serta pertimbangan dalam memilih sekolah dan kelompok peminatan. Materi disampaikan secara dialogis untuk mendorong keaktifan siswa. Setelah mendapatkan materi dari pelaksanaan psikoedukasi, beberapa hari kemudian para subjek diberikan angket perencanaan karir yang sama seperti dengan angket perencanaan karir yang diberikan sebelum program psikoedukasi dilaksanakan. Pemberian angket ini bertujuan untuk mengukur pemahaman siswa mengenai perencanaan karir setelah pemberian perlakuan yakni psikoedukasi. Uji Wilcoxon dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25 setelah data pre-test dan post-test diperoleh untuk mengevaluasi dua kondisi subjek sebelum dan setelah diberikan perlakuan psikoedukasi.

## **Hasil**

Uji Wilcoxon dilakukan menggunakan program SPSS versi 25 setelah data pre-test dan post-test diperoleh. Pada tabel 1, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan posisi negatif, atau selisih negatif antara skor pre-test dan post-test, dengan N=0 dan nilai rata-rata 0,00. Ini menunjukkan bahwa subjek tidak mengalami

penurunan skor antara pre-test dan post-test. Positif Ranks menunjukkan selisih positif antara pre-test dan post-test; hasil  $N = 20$ , yang menunjukkan bahwa 20 siswa memperoleh skor yang lebih baik dari pre-test ke post-test, dan nilai rata-rata 10,50 menunjukkan angka rata-rata peningkatan skor antara pre-test dan post-test. Ties mencerminkan nilai yang sama antara pre-test dan post-test. Dalam penelitian ini, ties = 0 berarti subjek yang memiliki skor yang sama antara hasil pre-test dan post-test adalah nihil.

Hasil uji Wilcoxon, yang ditunjukkan pada tabel 2, menunjukkan nilai Z sebesar -3,296 dan nilai Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0,000, yang merupakan angka kurang dari 0,05. Data ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam membantu siswa merencanakan karir mereka. Setelah mendapatkan perlakuan psikoedukasi, terdapat 4 subjek yang memiliki peningkatan nilai tertinggi. Subjek 3 mengalami peningkatan nilai dari skor pre-test 90 menjadi 103 saat post-test, subjek 9 mengalami peningkatan dari skor 97 menjadi 112, subjek 10 mengalami peningkatan skor dari 98 menjadi 115 dan subjek 17 mengalami peningkatan skor dari 103 menjadi 120. Perbandingan skor antara pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel 3. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi dapat meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa. Psikoedukasi dapat menjadi salah satu metode yang dapat dimanfaatkan oleh guru untuk membantu siswa merencanakan karir mereka di masa depan.

**Tabel 1**  
**Hasil uji Wilcoxon signed rank test**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00
Post test - Pre test			
	Positive Ranks	20 <sup>b</sup>	10.50
	Ties	0 <sup>c</sup>	
	Total	20	210.00

- a. Post test < Pre test
- b. Post test > Pre test
- c. Post test = Pre test

**Tabel 2**  
**Hasil uji Wilcoxon**

	Post test - Pre test
Z	-3.926 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

---

**Tabel 3. Perbandingan hasil pretest dan posttest**

Subjek	Skor pre-test	Skor post-test	Selisih
1	84	88	4
2	88	95	7
3	90	103	13
4	90	96	6
5	93	100	7
6	96	100	4
7	94	96	2
8	96	103	7
9	97	112	15
10	98	115	17
11	98	102	4
12	98	99	1
13	99	107	8
14	99	105	6
15	100	106	6
16	101	102	1
17	103	120	17
18	106	109	3
19	106	107	1
20	107	112	5

## Pembahasan

Perencanaan karir merupakan proses dalam memilih tujuan karir dan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya, berdasarkan potensi yang dimiliki, menurut Atmaja (dalam Hanif dkk., 203). Penelitian dari Masfiah dkk (2020) juga menyatakan bahwa agar siswa dapat sukses di dunia kerja, mereka perlu merencanakan karir sejak dini. Hal ini membantu mereka mengenali potensi diri dan mempersiapkan segala sesuatu sebelum terjun ke dunia professional. Salah satu cara untuk meningkatkan kematangan dalam perencanaan karir adalah dengan mengikuti pelatihan perencanaan karir. Hal ini sejalan dengan penelitian Ghassani dkk., (2020) yang menunjukkan bahwa pelatihan tersebut dapat meningkatkan kematangan karir siswa SMP. Materi dari pelatihan ini membantu siswa memahami pentingnya perencanaan karir untuk masa depan mereka. Penelitian Jalal dkk (2022) menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman setelah mengikuti psikoedukasi. Hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa 83% subjek merasa bahwa psikoedukasi bermanfaat bagi pengembangan karir mereka. Penelitian Erlina dkk (2024) yang dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) menyatakan bahwa siswa memperoleh wawasan dan pengetahuan baru melalui psikoedukasi yang diberikan. Setelah mengikuti psikoedukasi, siswa SMA Sumpah Pemuda Jakarta semakin yakin dalam menentukan karir mereka.

---

Peneliti merujuk pada teori Parsons dalam (Winkel, 2006) dalam menyusun rancangan pelaksanaan psikoedukasi sebagai pelatihan perencanaan karir, teori tersebut menyatakan terdapat tiga komponen utama perencanaan karir yaitu: (1) pengetahuan tentang diri sendiri; (2) pengetahuan tentang lingkungan kerja atau pendidikan lanjutan, dan (3) penalaran yang realistik yang mengaitkan pemahaman diri dengan lingkungan kerja atau pendidikan lanjutan. Sebelum memberikan psikoedukasi, peneliti mengajak para subjek berdiskusi mengenai kebingungan mereka terkait perencanaan karir. Beberapa hal yang membingungkan para subjek antara lain: kesulitan merencanakan masa depan berdasarkan minat pribadi, kebingungan mengenai minat dan bakat mereka, kurangnya pengetahuan tentang berbagai persyaratan pekerjaan, serta beberapa siswa masih bingung dalam memilih sekolah lanjutan setelah SMP. Hal ini sesuai dengan langkah-langkah perencanaan karir yang dikemukakan oleh Dillard (dalam Irmayanti & Siliwangi, 2019) yang menyatakan terdapat 7 langkah dalam perencanaan karir, yaitu: (1) individu perlu mengidentifikasi bakat mereka; (2) memahami minat; (3) mempertimbangkan nilai-nilai; (4) memperhatikan kepribadian; (5) mengevaluasi peluang karir; (6) memperhatikan penampilan karir, dan (7) mempertimbangkan gaya hidup. Jika siswa kurang memahami minat dan bakatnya serta tidak memperhatikan peluang karir, hal ini dapat mempengaruhi kualitas perencanaan karir mereka.

Selama pelaksanaan psikoedukasi, beberapa subjek menyatakan bahwa mereka memilih sekolah lanjutan hanya karena mengikuti teman-teman mereka. Mereka juga mengakui kurangnya pemahaman tentang bagaimana pendidikan lanjutan terkait dengan dunia kerja, dengan banyak yang mengira bahwa pendidikan setelah SMP tidak mempengaruhi karir mereka, padahal sebenarnya sangat berpengaruh. Selain itu, beberapa subjek merasa bahwa belum perlu membuat perencanaan karir karena pendidikan mereka masih panjang. Beberapa subjek juga mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak memiliki bakat, sehingga bingung mengenai karir yang cocok untuk mereka.

Uraian di atas dapat dihubungkan dengan teori Parsons dan Dillard (2006) yang menyebutkan bahwa salah satu aspek penting dalam perencanaan karir adalah pengetahuan dan pemahaman mengenai dunia kerja, tetapi para subjek masih kurang memahami hal tersebut. Sementara itu, Dillard menekankan bahwa individu harus mengenali bakat mereka sebagai bagian dari perencanaan karir, tetapi masih ada siswa yang belum mengetahui bakat mereka. Inilah yang menyebabkan siswa di MTS Masyhudiyyah mengalami kesulitan dalam merencanakan karir, sehingga pelatihan perencanaan karir sangat diperlukan.

Setelah mengikuti pelatihan perencanaan karir dengan metode psikoedukasi, kemampuan perencanaan karir siswa meningkat, terlihat dari peningkatan skor antara pre-test dan post-test. Hal ini sejalan dengan penelitian Pambudi (2018) yang menunjukkan dengan menggunakan metode modeling yang efektif, kelompok psikoedukasi meningkatkan adaptabilitas karir siswa SMP Negeri 31 Purworejo. Ini terjadi secara tidak langsung dengan meningkatkan kepercayaan diri mereka sendiri dalam membuat keputusan karir.

---

## Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas penerapan psikoedukasi dalam meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa kelas IX SMP. Hasilnya menunjukkan bahwa psikoedukasi cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa. Saran dari peneliti terkait dengan hasil kajian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Siswa disarankan untuk aktif mencari informasi tentang dunia kerja dan mengenali kemampuan serta minat mereka agar dapat membuat perencanaan karir yang sesuai. Guru BK diharapkan mendukung upaya ini melalui layanan bimbingan dengan metode psikoedukasi dan memberikan informasi tentang sekolah lanjutan serta peluang kerja. Penelitian selanjutnya diharapkan berkontribusi dalam pengembangan penelitian terkait penggunaan psikoedukasi dan mendalami efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa.

## Referensi

- Astuti, B., & Purwanta, E. (2019). *Bimbingan karier untuk meningkatkan kesiapan karier*. UNY Press.
- Ayu, M. N. K., Widarnandana, I. G. D., & Retnoningtias, D. W. (2022). Pentingnya perencanaan karier terhadap pengambilan keputusan karier. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 341. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3>
- Bartlett, J., & Domene, J. F. (2015). The vocational goals and career development of criminally involved youth: Experiences that help and hinder. *Journal of Career Development*, 42(3), 229-243.
- Dhayanandhan, B., Bohr, Y., & Connolly, J. (2015). Developmental task attainment and child abuse potential in at-risk adolescent mothers. *Journal of child and family studies*, 24, 1987-1998.
- Erlina, M., & Kirana, A. (2024). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Perencanaan Karier Siswa SMA Sumpah Pemuda Jakarta. *Jurnal Pengabdian Indonesia*, 2(3), 15-23.
- Ghassani, M., Ni'matzahroh & Anwar, Z. (2020). Meningkatkan kematangan karir siswa smp melalui pelatihan perencanaan karir. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 12(2), 123-138. <https://doi.org/10.20885/intervenisipsikologi.vol12.iss2.art5>
- Hanif, H., Liliana, A., Nitary, G., Tinarbuko, M. U., & Yuzarion, Y. (2023). Motivasi diri dan perencanaan karir pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 1362-1372.
- Hurlock, E. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Irmayanti, R. (2019). Perencanaan karier pada peserta didik SMP. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 3(1), 1-6. <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>
- Irsu, A. F., & Winingsih, E. (2022). Peningkatan Kemampuan Perencanaan Karir Pada Siswa Smp Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Mind Mapping. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 12(6), 1216-1227.
- Jalal, N. M., Piara, M., Jufri, I. H., Astuti, R. B., Ananda, R. A., Patiung, R., & Bunga, S. R.

- 
- (2022). Pengaruh Psikoedukasi self efficacy terhadap perencanaan karir pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Makassar. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 769-778. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.2.769-778.2022>
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen (Edisi Ketiga)*. UMM Press.
- Masfiah, S., Hendriana, H., & Suherman, M. M. (2020). Layanan bimbingan karier untuk siswa SMP kelas IX. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 3(4), 151-157.
- Tressler, L. E. (2015). *Increasing career exploratory behavior through message framing* (Disertasi), . College of Education. Louisiana Tech University.
- Widarto. (2015). *Bimbingan karier dan tips berkarier*. Leutika Prio.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. (2005). *Bimbingan dan Konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.