

Psikoedukasi Kelompok sebagai Intervensi Psikologis untuk Meningkatkan Kematangan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Kelas XII

Ida Ayu Trianiyoga Praptini¹, Yanto Prasetyo²

Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

1542500100@surel.untag-sby.ac.id¹

Kata Kunci:

Psikoedukasi Kelompok,
Intervensi Psikologis,
Kematangan Karir,
Pengambilan Keputusan
Karir, Siswa Kelas XII

Abstrak

Kematangan pengambilan keputusan karir merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, khususnya bagi siswa kelas XII yang berada pada fase transisi menuju dunia pendidikan tinggi atau dunia kerja. Pada fase ini, tidak sedikit siswa mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karir akibat keterbatasan pemahaman diri, kurangnya informasi karir, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga. Laporan ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan intervensi psikologis berupa psikoedukasi kelompok dalam membantu meningkatkan kematangan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XII. Intervensi dilakukan dalam bentuk psikoedukasi kelompok yang terdiri atas beberapa sesi, meliputi pengenalan diri, eksplorasi minat dan kemampuan, pemahaman informasi dunia karir, serta latihan pengambilan keputusan karir secara sederhana dan terarah. Pendekatan yang digunakan dalam laporan ini adalah studi kasus intervensi dengan teknik deskriptif berdasarkan hasil asesmen awal, proses intervensi, dan evaluasi perubahan perilaku serta pemahaman siswa setelah kegiatan. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa, yang ditandai dengan meningkatnya pemahaman diri, lebih jelasnya arah minat karir, serta berkurangnya tingkat kebingungan dalam menentukan pilihan karir. Selain itu, siswa menunjukkan peningkatan kesiapan dalam mempertimbangkan alternatif karir secara lebih realistis dan terstruktur. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi kelompok dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikologis yang bermanfaat dalam layanan bimbingan karir di sekolah.

Key Word:

Group Psychoeducation,
Psychological
Intervention, Career
Maturity, Career
Decision-Making, 12th
Grade Students

Abstract

Career decision-making maturity is an essential aspect of adolescent development, particularly for 12th grade students who are in the transition phase toward higher education or employment. At this stage, many students experience confusion in making career choices due to limited self-understanding, insufficient career information, and social or family pressures. This report aims to describe the implementation of a group psychoeducation intervention in assisting students to improve career decision-making maturity. The intervention was conducted through several psychoeducation group sessions, including self-exploration, interest and ability identification, career information enhancement, and basic career decision-making exercises. This report uses a case intervention study approach with descriptive analysis based on initial assessment results, intervention process, and evaluation of students' behavioral and cognitive changes after the program. The results indicate positive changes among students, reflected in improved self-understanding, clearer career direction, and reduced confusion in making career decisions. Furthermore, students demonstrated increased readiness to evaluate career alternatives in a more realistic and structured manner. These findings suggest that group psychoeducation can serve as an effective psychological intervention within school-based career guidance services.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA)



PENDAHULUAN

Masa remaja akhir merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan untuk mengambil keputusan penting, salah satunya terkait arah karir. Pada fase ini, siswa kelas XII berada dalam posisi transisi menuju pendidikan tinggi atau dunia kerja, sehingga dituntut untuk memiliki kemampuan pengambilan keputusan karir yang matang. Namun, proses ini tidak selalu berjalan optimal karena dipengaruhi oleh kompleksitas faktor internal maupun eksternal.

Secara teoritis, kematangan pengambilan keputusan karir mencerminkan kesiapan individu dalam memahami diri, mengevaluasi alternatif pilihan, serta menentukan keputusan karir secara realistis dan

bertanggung jawab. Super dalam teori perkembangan karir menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap eksplorasi, yaitu tahap ketika individu mulai mencoba mengintegrasikan konsep diri dengan berbagai pilihan karir yang tersedia. Pada tahap ini, ketidaksesuaian antara pemahaman diri dan tuntutan lingkungan sering menimbulkan kebingungan dalam menentukan pilihan karir.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa siswa kelas XII sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan karir secara mandiri. Kebingungan ini tidak hanya berkaitan dengan kurangnya informasi mengenai dunia kerja atau pendidikan lanjutan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan menghadapi masa depan, serta ketergantungan pada pendapat orang tua dan lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat menghambat proses perencanaan karir yang adaptif dan realistis.

Selain itu, dinamika perkembangan remaja juga menunjukkan bahwa faktor emosional dan kepribadian memiliki peran penting dalam proses pengambilan keputusan. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi, regulasi emosi yang kurang stabil, serta konsep diri yang belum terbentuk secara kuat cenderung mengalami kesulitan dalam mengevaluasi pilihan secara objektif. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan pengambilan keputusan karir tidak dapat dilihat hanya dari aspek kognitif, tetapi juga aspek psikologis secara menyeluruh.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu bentuk intervensi psikologis yang tidak hanya berfokus pada pemberian informasi karir, tetapi juga membantu siswa memahami diri dan meningkatkan kesiapan psikologis dalam mengambil keputusan. Salah satu pendekatan yang relevan adalah psikoedukasi kelompok. Psikoedukasi kelompok memungkinkan siswa untuk memperoleh pemahaman diri, berbagi pengalaman, serta belajar secara kolektif mengenai proses pengambilan keputusan karir dalam lingkungan yang terstruktur dan suportif.

Pendekatan psikoedukasi kelompok telah banyak digunakan dalam konteks pendidikan dan konseling karena dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman diri, regulasi emosi, serta kemampuan pengambilan keputusan. Melalui proses interaktif dalam kelompok, siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat dalam refleksi dan diskusi yang dapat memperkuat kesadaran diri dan arah perencanaan karir.

Berdasarkan uraian tersebut, laporan ini disusun untuk mendeskripsikan pelaksanaan intervensi psikoedukasi kelompok dalam membantu meningkatkan kematangan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XII. Fokus laporan ini terletak pada proses intervensi, dinamika yang muncul selama kegiatan, serta perubahan yang terlihat pada siswa setelah pelaksanaan psikoedukasi kelompok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus intervensi psikologis dengan metode deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara sistematis proses pelaksanaan intervensi psikoedukasi kelompok dalam membantu meningkatkan kematangan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XII.

Subjek dalam laporan ini adalah tujuh siswa kelas XII yang menunjukkan permasalahan berupa kebingungan dalam pengambilan keputusan karir berdasarkan hasil asesmen awal. Subjek dipilih secara purposif berdasarkan hasil observasi, wawancara, serta hasil asesmen psikologis yang menunjukkan adanya ketidaksiapan dalam menentukan pilihan karir secara mandiri.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu wawancara, observasi, serta asesmen psikologis. Asesmen psikologis yang digunakan meliputi tes kemampuan kognitif (IST), inventori kepribadian (16 Personality Factors), inventori minat karir (RMIB), serta teknik proyektif BAUM, DAP, dan HTP. Data tersebut digunakan sebagai dasar dalam merancang kebutuhan intervensi dan memahami dinamika psikologis subjek secara komprehensif. Intervensi yang diberikan berupa psikoedukasi kelompok yang dilaksanakan dalam beberapa sesi terstruktur. Setiap sesi memiliki fokus yang berbeda, meliputi pengenalan konsep diri, eksplorasi minat dan kemampuan, pemberian informasi karir, serta pelatihan sederhana dalam pengambilan keputusan karir. Intervensi dilakukan dalam suasana kelompok yang bersifat suportif dengan tujuan meningkatkan pemahaman diri, refleksi pengalaman, serta kemampuan mengambil keputusan secara lebih realistis.

Evaluasi dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Indikator perubahan yang diamati meliputi tingkat pemahaman diri, kejelasan arah minat karir, serta kemampuan subjek dalam mempertimbangkan alternatif pilihan karir. Hasil evaluasi diperoleh melalui observasi selama proses intervensi serta refleksi verbal dari subjek setelah kegiatan psikoedukasi kelompok. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan mengintegrasikan hasil asesmen awal, proses intervensi, serta perubahan yang terjadi pada subjek setelah pelaksanaan psikoedukasi

kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan asesmen yang telah dilakukan, siswa kelas XII berada pada fase perkembangan karir yang masih didominasi oleh proses eksplorasi diri dan pencarian identitas. Kondisi ini sesuai dengan teori perkembangan karir Super (1990) yang menjelaskan bahwa individu pada tahap *exploration* mulai membangun *self-concept* dan berusaha mengintegrasikannya dengan berbagai alternatif pilihan karir. Pada fase ini, ketidaksesuaian antara konsep diri, kemampuan, dan tuntutan lingkungan sering menimbulkan kebingungan dalam pengambilan keputusan karir.

Hasil RMIB menunjukkan bahwa siswa telah memiliki minat pada bidang pekerjaan tertentu yang relatif mulai terbentuk. Namun, berdasarkan wawancara, sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menghubungkan minat tersebut dengan kemampuan objektif. Hal ini diperkuat oleh hasil IST yang menunjukkan adanya variasi kemampuan kognitif antar siswa dalam aspek pemahaman, penalaran, dan penarikan kesimpulan. Variasi kemampuan ini berpengaruh pada proses kognitif dalam mengevaluasi informasi karir secara menyeluruh. Kemampuan kognitif merupakan faktor penting dalam pengambilan keputusan karena berkaitan dengan kapasitas individu dalam memproses dan mengintegrasikan informasi kompleks (Ahmad, 2025). Dalam konteks Super (1990), kondisi ini dapat menghambat proses *crystallization* dalam perkembangan karir.

Dari aspek minat, hasil RMIB menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan minat pada beberapa bidang seperti *science*, *medical*, *clerical*, *musical*, dan *aesthetic*. Namun terdapat ketidaksesuaian antara minat yang diharapkan dengan persepsi kemampuan diri, yang secara konseptual dapat dikaitkan dengan fenomena *career indecision* (Cholili, Rofii'uddin, Kamba, & Sari, 2025).

Pada aspek emosional dan kepribadian, hasil 16 Personality Factors serta tes proyektif BAUM, DAP, dan HTP menunjukkan kecenderungan kecemasan, sensitivitas terhadap penilaian, serta keraguan diri. Temuan ini menunjukkan adanya ketidakstabilan regulasi emosi yang berdampak pada proses pengambilan keputusan karir. Hasil ini sejalan dengan konsep *self-efficacy* Bandura (1997), di mana rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri dapat menghambat eksplorasi dan keputusan karir yang adaptif.

Hasil tes grafis juga menunjukkan adanya indikasi ketegangan internal, ketakutan terhadap kegagalan, serta konflik dengan figur otoritas. Kondisi ini menunjukkan bahwa dinamika keluarga berperan penting dalam pembentukan sikap terhadap pengambilan keputusan karir. Hal ini diperkuat oleh *Social Cognitive Career Theory* yang menjelaskan bahwa pengambilan keputusan karir dipengaruhi oleh interaksi antara *self-efficacy*, *outcome expectation*, dan dukungan lingkungan (Lent, Brown, & Hackett, 1994).

Hasil observasi menunjukkan adanya variasi respons siswa dalam mendeskripsikan rencana masa depan. Sebagian siswa mampu memberikan jawaban yang cukup terarah, sementara sebagian lainnya menunjukkan keraguan dan ketidakpastian. Pola ini mencerminkan kondisi *career indecision* yang umum terjadi pada remaja dalam tahap perkembangan karir (Saputra, 2025).

Selain faktor internal, lingkungan keluarga juga memiliki kontribusi signifikan. Hasil wawancara dan tes grafis menunjukkan adanya pola relasi yang didominasi oleh ekspektasi orang tua. Kondisi ini menimbulkan konflik antara keinginan pribadi dan tuntutan lingkungan. Dalam teori Super (1990), hal ini berkaitan dengan konsep *life-space* dan *life-role*, dimana perkembangan karir dipengaruhi oleh peran sosial dan lingkungan.

Dinamika psikologis ini terbentuk dari interaksi antara keterbatasan kognitif, ketidakstabilan emosional, serta tekanan lingkungan. Hal ini sejalan dengan temuan Setiawan dan Musslifah (2023) yang menunjukkan bahwa faktor kognitif, emosional, dan keluarga merupakan determinan penting dalam kematangan karir siswa. Selain itu, Azhar (2023) menegaskan bahwa dukungan keluarga berperan signifikan dalam membentuk kesiapan siswa dalam pengambilan keputusan karir.

Lebih lanjut, Krumboltz (1979) dalam *Social Learning Theory of Career Decision Making* menjelaskan bahwa pengalaman belajar, modeling, dan lingkungan sosial berkontribusi dalam pembentukan preferensi karir individu, sehingga keterbatasan pengalaman eksplorasi dapat memperkuat kebingungan karir.

Hal ini memperkuat kondisi siswa yang masih berada dalam tahap eksplorasi yang belum optimal. Secara keseluruhan, kondisi ini menunjukkan rendahnya kematangan pengambilan keputusan karir yang ditandai oleh ketidakjelasan konsep diri, ketergantungan pada lingkungan, serta kecemasan dalam menentukan pilihan. Kematangan karir sendiri merujuk pada kesiapan individu dalam memahami diri, mengevaluasi alternatif, dan membuat keputusan secara realistis (Asri, Yusuf, & Afdal, 2021). Dalam konteks ini, keterbatasan *self-concept clarity* dan rendahnya *career adaptability* juga menjadi faktor

penghambat utama.

Intervensi psikoedukasi kelompok yang diberikan merupakan pendekatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman diri, refleksi pengalaman, serta kemampuan pengambilan keputusan melalui dinamika kelompok. Psikoedukasi kelompok bekerja melalui mekanisme dukungan sosial, normalisasi masalah, dan peningkatan *insight*. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk mengevaluasi kembali persepsi diri dan pilihan karir secara lebih adaptif.

Intervensi yang diberikan dalam kasus ini berupa psikoedukasi kelompok yang disusun secara terstruktur untuk membantu siswa meningkatkan kematangan pengambilan keputusan karir. Intervensi dilaksanakan dalam beberapa sesi yang mencakup proses pengenalan diri, eksplorasi minat dan kemampuan, pemberian informasi mengenai pilihan karir dan pendidikan lanjutan, serta latihan sederhana dalam pengambilan keputusan. Pendekatan psikoedukasi kelompok ini menekankan pada proses pembelajaran aktif melalui diskusi, refleksi diri, dan interaksi antar anggota kelompok sehingga siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mampu mengolah pengalaman dan perspektif baru dari anggota kelompok lainnya. Dalam prosesnya, dinamika kelompok dimanfaatkan untuk meningkatkan kesadaran diri, mengurangi kebingungan karir, serta memperkuat keyakinan siswa dalam mengevaluasi pilihan yang tersedia. Pendekatan ini sejalan dengan konsep psikoedukasi kelompok yang menekankan aspek edukatif dan suportif secara simultan dalam membantu individu memahami permasalahan psikologis yang dihadapi (Izzaniya, Auliya, Pranata, Agustin, Nisa, Ambarwati, & Aini, 2025).

Hasil setelah intervensi menunjukkan adanya peningkatan kematangan pengambilan keputusan karir, yang ditandai oleh meningkatnya pemahaman diri, kejelasan minat, serta kemampuan mengevaluasi alternatif secara lebih realistis. Peningkatan ini juga dapat dijelaskan melalui konsep *career adaptability* (Savickas, 1997) yang menekankan kemampuan individu dalam menghadapi tugas perkembangan karir secara fleksibel dan adaptif.

KESIMPULAN

Siswa kelas XII berada pada tahap perkembangan karir eksplorasi yang ditandai dengan belum optimalnya kematangan pengambilan keputusan karir. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor kognitif, emosional, serta tekanan lingkungan keluarga yang menyebabkan kebingungan dalam menentukan pilihan karir. Intervensi psikoedukasi kelompok memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman diri, memperjelas minat karir, serta membantu siswa mengevaluasi alternatif pilihan secara lebih realistis melalui proses refleksi dan dinamika kelompok. Secara keseluruhan, psikoedukasi kelompok dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kematangan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XII karena mampu mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan sosial

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, D. H. (2025). Peran Proses Kognitif dalam Optimalisasi Pembelajaran: Kajian Teoritis dan Implementatif dalam Konteks Pendidikan Modern: The Role of Cognitive Processes in Optimizing Learning: Theoretical and Implementative Studies in the Context of Modern Education. *TARBIYAH: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(2), 99–107.
- 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.
- Azhar, A. N. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kematangan Karir Siswa Kelas XII SMKS Al-Mahrusiyah Lirboyo Kota Kediri* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Tribakti (UIT) Lirboyo Kota Kediri).
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Cholili, A. H., Rofii'uddin, M., Kamba, M. B., & Sari, P. P. (2025). Hubungan antara konsep diri dengan career indecision pada mahasiswa. *RESILIENCE: Journal of Psychology*, 1(2), 16–26.
- Izzaniya, A., Auliya, A. U., Pranata, M. A. E., Agustin, E. N., Nisa, L., Ambarwati, D., ... & Aini, D. K. (2025). Psikoedukasi kesehatan mental: Strategi regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak Panti Asuhan Al-Hikmah Semarang. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(12).
- Krumboltz, J. D. (1979). A social learning theory of career decision making. Dalam A. M. Mitchell, G. B. Jones, & J. D. Krumboltz (Eds.), *Social Learning and Career Decision Making* (hlm. 19–49). Carroll Press.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122.

- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225.
- Saputra, E. C. (2025). Faktor-faktor penyebab keraguan karir (*career indecision*) siswa SMA/SMK. *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 10(1), 325–334.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *Career Development Quarterly*, 45(3), 247–259.
- Setiawan, E. A., & Musslifah, A. R. (2023). Kecemasan dalam pengambilan keputusan karier pada remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 1(3), 92–101.
- Super, D. (1990). A life-span, life-space approach to career development. Dalam D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career Choice and Development: Applying Contemporary Theories to Practice*. Jossey-Bass.