

**PROGRAM “MAP OUT YOUR CAREER: GRAB THE BRIGHTER FUTURE” SEBAGAI INTERVENSI UNTUK MENGATASI KESULITAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR MASA DEWASA**

***MAP OUT YOUR CAREER: GRAB THE BRIGHTER FUTURE” PROGRAM AS INTERVENTION TO OVERCOME CAREER MAKING DECISION DIFFICULTIES IN ADULTHOOD***

**Krysna Yudy Nusantari**  
**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga**

krysna.nusantari@uin-suka.ac.id

**ABSTRAK**

Berdasarkan teori perkembangan manusia, mahasiswa merupakan individu yang mengalami transisi dari masa perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Dalam masa transisi tersebut tentu saja mahasiswa mengalami berbagai macam tantangan perubahan dan dituntut untuk dapat menyesuaikan diri. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah terkait dengan karir di masa depan. Namun, fakta menunjukkan bahwa Indonesia masih menjadi negara dengan jumlah angkatan kerja di Indonesia pada tahun 2023 telah mencapai 146,62 juta orang dengan angka Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,45 persen (Badan Pusat Statistik, 2023). Salah satu penyebabnya adalah kurangnya persiapan karir bagi angkatan kerja terutama saat masih berada di bangku perkuliahan. Dengan demikian, mahasiswa dan juga lulusan perguruan tinggi masih banyak yang mengalami kesulitan dalam melakukan pengambilan keputusan karir. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pemberian program pelatihan “*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*” terhadap pengambilan keputusan karir. Pengujian dilakukan melalui metode eksperimen kuasi, yaitu desain *Untreated Control Group Design with Dependent pre-test and post-test samples*. Sejumlah 60 mahasiswa dan alumni dilibatkan dalam penelitian ini. Partisipan penelitian dibagi menjadi dua, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa program pelatihan “*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*” terbukti memberikan pengaruh terhadap pengambilan keputusan karir partisipan penelitian dan hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor kesulitan pengambilan keputusan di kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah pemberian program pelatihan ( $p < 0,01$ ) dengan nilai *effect size* yang diperoleh juga menunjukkan nilai tinggi yaitu 0,929. Dengan demikian, program pelatihan “*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*” dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi kesulitan pengambilan keputusan yang dialami oleh individu dewasa.

**Kata Kunci:** mahasiswa, pelatihan, pengambilan keputusan karir

**ABSTRACT**

*Based on human development theory, students are individuals who experience a transition from the developmental period of late adolescence to early adulthood. During this transition period, of course, students experience various kinds of challenges of change and are required to be able to adapt. One of the challenges faced is related to future careers. However, the facts show that Indonesia still has a high unemployment rate. One of the causes is the lack*

*of career preparation for the workforce, especially while still in college. Thus, many students and college graduates still need help in making career decisions. This research examines the effect of providing the "Map Out Your Career: Grab the Brighter Future" training program on career decision making. Testing was conducted using a quasi-experimental method, namely the Untreated Control Group Design with Dependent pre-test and post-test samples. A total of 60 students and alumni were involved in this research. Research participants were divided into two, namely the control group and the experimental group. The results of this research show that the "Map Out Your Career: Grab the Brighter Future" training program is proven to have an influence on the career decision-making of research participants and the results of statistical tests show that there is a significant difference between the decision making difficulty scores in the experimental group between before and after providing the training program ( $p < 0.01$ ) the effect size value obtained also showed a high value, namely 0.929. Thus, Map Out Your Career: Grab the Brighter Future" training programs can be used as an intervention to overcome decision-making difficulties experienced by young adult.*

**Keywords:** *career decision-making, students, training*

## PENDAHULUAN

Sumber daya manusia saat ini dituntut untuk memiliki kemampuan adaptasi dan kualitas diri terbaik agar dapat bersaing di dunia kerja yang semakin kompleks. Berdasarkan survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) pada bulan Februari 2023, jumlah angkatan kerja di Indonesia mencapai 146,62 juta orang dengan angka Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,45 persen (Badan Pusat Statistik, 2023). Bahkan, jumlah pengangguran terdidik pada masa pandemi didominasi lulusan sarjana (S1) dan pascasarjana (S2-S3), yaitu 65,54%. Bahkan, sebanyak 29,66% dari total angkatan kerja lulusan Diploma 1-3 diketahui menganggur selama masa pandemi dan ada sebanyak 4,80% lulusan Diploma 4 yang menganggur (Setyanti & Finuliyah, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia masih perlu melakukan berbagai upaya agar penyerapan tenaga kerja dapat lebih ditingkatkan dan angka pengangguran bisa diminimalisir. Sejalan dengan hal tersebut, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi menyelenggarakan berbagai program yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia, terutama melalui jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi.

Perguruan tinggi merupakan satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan melalui upaya pengembangan keterampilan dan pembentukan karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat untuk mencerdaskan kehidupan bangsa.

Selanjutnya, untuk menghasilkan lulusan yang berkualitas maka perlu melaksanakan tridharma perguruan tinggi untuk dapat menghasilkan lulusan yang inovatif, responsif, kreatif, kompeten, kompetitif, dan kolaboratif. Kesuksesan suatu perguruan tinggi dalam melaksanakan fungsinya tentu saja tidak terlepas dari profil mahasiswa dan lulusan yang dihasilkannya. Sebagai salah satu harapan bangsa yang akan melanjutkan proses pembangunan negara Indonesia, perguruan tinggi perlu memperhatikan layanan yang diberikan kepada mahasiswa dan alumninya agar memiliki kualitas diri yang kompetitif di dunia kerja dan memberikan kontribusi terhadap kemajuan bangsa.

Berdasarkan teori perkembangan manusia, mahasiswa merupakan individu yang mengalami transisi dari masa perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Dalam masa transisi tersebut tentu saja mahasiswa mengalami berbagai macam tantangan perubahan dan dituntut untuk dapat menyesuaikan diri. Lima karakteristik utama yang menunjukkan perubahan individu menjadi dewasa yaitu eksplorasi identitas terutama terkait cinta dan pekerjaan; ketidakstabilan dalam percintaan, pekerjaan, dan pendidikan; berfokus pada diri sendiri; merasa ragu di antara masih menjadi remaja atau sudah dewasa; serta usia dimana terdapat banyak kesempatan dan optimis terhadap masa depan. (Santrock, 2011).

Pengambilan keputusan khususnya terkait dengan karir biasa dialami oleh individu yang sudah mulai memasuki tahap perkembangan masa dewasa awal. Seseorang dikatakan telah mencapai masa dewasa awal ketika mereka mulai berusia 18 tahun (Hurlock, 2012). Pada masa ini, seseorang memiliki kekuatan jasmani yang maksimal dan diharapkan memiliki kesiapan kognitif, emosional, dan psikomotorik serta dapat menjalankan peran sosial bersama dengan individu lain dalam masyarakat. Masa dewasa awal juga merupakan masa penyesuaian diri terhadap cara hidup baru dan diharapkan mampu mengambil peran dan aspirasi baru serta mengembangkan sikap dan nilai-nilai baru. Seseorang yang tergolong dewasa awal berada pada tahap hubungan yang hangat, intim dan komunikatif. Perubahan pada masa dewasa awal terwujud dalam banyak hal, seperti kemampuan sosialisasi yang lebih luas, semangat hidup yang besar, perencanaan jangka panjang, dan lain sebagainya. Banyak keputusan penting terkait kesehatan, karier, dan hubungan juga dibuat di masa dewasa awal.

Namun, saat ini Indonesia masih menjadi negara dengan tingkat pengangguran yang tinggi. Kondisi ini disebabkan karena siswa di Indonesia kurang mendapatkan bekal

untuk persiapan karir sehingga cenderung kesulitan mengambil keputusan karir pada saat memasuki jenjang perguruan tinggi atau bahkan setelah lulus (Afdal et al., 2019). Berdasarkan hal tersebut, maka proses perencanaan dan pemilihan karir merupakan salah satu tahapan penting dalam tugas perkembangan tersebut. Proses yang dihadapi individu dalam melakukan pengambilan keputusan karir merupakan proses yang kompleks. Meskipun beberapa individu mampu mengambil keputusan karir dengan mudah, namun beberapa individu lainnya mengalami kesulitan. Campbell dan Hefferman membuat kategori terhadap variabel kesulitan dalam pengambilan keputusan karir ke dalam beberapa kategori dan subkategori (Gati & Tal, 2009). Taksonomi yang diusulkan membagi kesulitan pengambilan keputusan karir menjadi tiga kategori utama yaitu kurangnya kesiapan, kurangnya informasi, dan kurangnya konsistensi informasi. Berhasil atau tidaknya seorang mahasiswa dalam menghadapi proses ini juga berpengaruh terhadap proses perencanaan dan pemilihan karir yang akan berdampak terhadap masa depannya. Kompleksitas dan tantangan di dunia kerja menuntut mahasiswa untuk dapat melakukan pengambilan keputusan karir dengan tepat sehingga mampu menunjukkan kualitas terbaik dirinya dan berdaya saing yang tinggi.

Pengambilan keputusan dalam kehidupan profesional merupakan masalah yang kompleks dan proses pengambilan keputusan karir memiliki beberapa persamaan dengan proses pengambilan keputusan lainnya. Dengan kata lain, proses ini melibatkan pemilihan karir yang paling sesuai bagi seseorang dengan mempertimbangkan realita dan berdasarkan perbandingan serta evaluasi terhadap pilihan karir. Proses perbandingan dan evaluasi tersebut tentu saja dipengaruhi oleh karakteristik program pendidikan/profesi dan kepribadian individu. Selain itu, dalam proses pengambilan keputusan karir juga termasuk bagaimana proses individu dalam memilih antara pilihan karir yang berbeda, seberapa banyak informasi yang tersedia tentang masing-masing pilihan karir dan berbagai aspek lain yang perlu dipertimbangkan yaitu lamanya pendidikan (Gati et al., 1996).

Menurut Gottfredson, kemampuan individu berpengaruh terhadap kemungkinan bagi individu untuk diterima di pekerjaan yang diminati juga memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan karir (Gati, 2013). Lebih jauh lagi dijelaskan bahwa ada dua bagian dari kesulitan pengambilan keputusan karir berdasarkan waktu munculnya kesulitan tersebut, yaitu kesulitan yang muncul sebelum memulai dan selama proses

pengambilan keputusan karir. Kesulitan sebelum memulai proses pengambilan keputusan karir dipengaruhi oleh kurangnya kesiapan individu yang mencakup kurang motivasi, keraguan, dan keyakinan yang maladaptif. Sedangkan pada kesulitan yang dialami individu selama proses pengambilan keputusan karir disebabkan oleh kurangnya informasi yang meliputi tentang segala proses pengambilan keputusan karir, diri individu, pekerjaan, dan cara memperoleh informasi yang relevan. Berkaitan dengan informasi yang tidak konsisten, penyebabnya berupa informasi yang tidak dapat diandalkan, permasalahan internal dan eksternal.

Peneliti sebelumnya sudah banyak yang meneliti tentang pengambilan keputusan karir bagi mahasiswa. Sebagian besar hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan program konseling karir dapat membantu mahasiswa dalam memilih karir di masa depan (Monika, 2018). Lebih lanjut lagi dijelaskan bahwa bahwa program yang diberikan selama penelitian tersebut terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kesulitan pengambilan keputusan karir (meliputi kurangnya informasi, informasi yang tidak konsisten, dan kesulitan yang mutlak), namun kurang efektif untuk menurunkan tingkat kesiapan yang kurang. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara keadaan emosi umum peserta dan kesulitan pengambilan keputusan karir di awal serta akhir tahun pendidikan sekolah (Anghel & Gati, 2021). Kurangnya kesiapan memiliki keterkaitan dengan kecemasan yang mengindikasikan bahwa individu yang belum memulai proses pengambilan keputusan karena mereka belum siap merasa lebih cemas daripada individu yang ragu namun telah maju dalam proses tersebut. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan tentang peran penting *Future Time Perspective* (FTP) dalam membantu individu melakukan pengambilan keputusan karir (Jia et al., 2022). Dijelaskan lebih lanjut bahwa keterhubungan individu dengan karir pilihan juga memberikan dampak terhadap individu dalam mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karir. FTP merupakan keyakinan secara kognitif dan harapan terhadap masa depan yang menjadi sumber motivasi dengan menetapkan masa depan sebagai kerangka waktu untuk menetapkan tujuan pribadi. Dengan demikian, FTP direkomendasikan untuk diimplikasikan dalam praktik intervensi pengambilan keputusan karir.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang tidak yakin mengenai karirnya dilaporkan mengalami lebih banyak kesulitan dibandingkan individu yang telah

mengambil keputusan mengenai karirnya (Bacanli, 2016). Pemberian intervensi melalui pelatihan karir juga terbukti dapat meningkatkan efikasi diri, mengurangi keraguan dan kesulitan dalam pengambilan keputusan karir pada mahasiswa (Lam & Santos, 2018). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang mengungkap tentang proses efikasi diri yang berhubungan erat dan negatif terhadap kurangnya informasi dan informasi yang tidak konsisten terkait pengambilan keputusan karir (Udayar et al., 2020).

Hipotesis penelitian ini adalah ada perbedaan yang signifikan antara skor kesulitan pengambilan keputusan mahasiswa dan alumni saat sebelum dengan sesudah pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berupa program pelatihan "*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen yang disebut dengan *Untreated Control Group Design with Dependent pre-test and post-test samples*. Penelitian eksperimental adalah penelitian yang menguji apakah suatu pemikiran atau praktik memengaruhi variabel terikat (Cresswell, 2012). Terdapat satu kelompok eksperimen yang akan diberi perlakuan berupa pemberian program pelatihan "*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*" sedangkan satu kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apapun. Pengukuran akan dilakukan untuk kedua kelompok, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*).

Jumlah partisipan adalah 60 orang mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa aktif perguruan tinggi (minimal semester 5) dan lulusan perguruan tinggi dari tahun 2022-2023. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih partisipan dalam penelitian ini, artinya peneliti memilih partisipan berdasarkan pertimbangan yang telah ditentukan ((Shadish et al., 2002)).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengambilan keputusan karir. Sedangkan variabel bebasnya adalah program pelatihan "*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*". Pengukuran variabel terikat dilakukan dengan menggunakan Skala Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir (SKPK) yang diadaptasi dari *Career Decision-making Difficulties Questionnaire (CDDQ)*. Skala yang digunakan telah teruji validitas dan reliabilitasnya dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,906 (Hidayat et al., 2018).

Pengujian terhadap pengaruh pemberian program pelatihan “*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*” dalam menurunkan skor kesulitan pengambilan keputusan karir pada mahasiswa dan lulusan dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistika parametrik *Paired Sample T-test*. Analisis data tersebut digunakan untuk mengukur signifikansi perbedaan antara skor yang diperoleh dari skala kesulitan pengambilan keputusan pada kelompok eksperimen dan kontrol yaitu sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

**Tabel 1.** Modul Pelatihan “*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*”

Pelaksanaan Pre-test				
<b>Hari 1</b>				
<b>Bagian 1</b>				
<b>Tujuan:</b> Peserta memahami bahwa berbagai faktor, konsep pengembangan karir dan tujuan kehidupan pribadi mempengaruhi perencanaan karir dan pengambilan keputusan.				
<b>Bahan:</b>				
1. Laptop, Proyektor, Screen				
2. <i>Sound system/wireless microphone</i>				
3. Lembar Kerja “ <i>Decision Making in My Life</i> ”				
<b>Alur Kegiatan:</b>				
Tahap	Kegiatan	Waktu	Metode	Bahan
A.	Pendahuluan	15 menit	Permainan dan interaksi	-
B.	Materi inti	60 menit	Ceramah dan Pengisian Lembar Kerja	Slide tayangan
C.	Kesimpulan	15 menit	Diskusi	Proyektor
<b>Bagian 2</b>				
<b>Tujuan:</b> Peserta memahami tipe kepribadian, minat, pilihan karir, peluang dan hambatan dalam meraih karir impian.				
<b>Bahan:</b>				
1. Laptop, Proyektor, Screen				
2. <i>Sound system/wireless microphone</i>				
3. Lembar Kerja “ <i>Self Assessment</i> ”				
<b>Alur Kegiatan:</b>				
Tahap	Kegiatan	Waktu	Metode	Bahan
A.	Pendahuluan	15 menit	Permainan dan interaksi	-
B.	Materi inti	120 menit	Ceramah dan Pengisian Lembar Kerja	Slide tayangan
C.	Kesimpulan	15 menit	Diskusi	Proyektor

**Hari 2**
**Bagian 3**
**Tujuan:** Peserta mampu membuat *Action Plan* untuk meraih karir impian.

**Bahan:**

4. Laptop, Proyektor, Screen
5. *Sound system/wireless microphone*
6. Lembar Kerja "*Action Plan*"

**Alur Kegiatan:**

Tahap	Kegiatan	Waktu	Metode	Bahan
A.	Pendahuluan	15 menit	Permainan	-
B.	Materi inti	120 menit	Ceramah dan Lembar Kerja	Slide ppt
C.	Kesimpulan	15 menit	Diskusi	Proyektor

**Pelaksanaan Post-test**
**HASIL PENELITIAN**

Pelaksanaan program pelatihan "*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*" dimulai dengan pelaksanaan *pre-test*, persiapan pelaksanaan program pelatihan, pelaksanaan program pelatihan, dan pelaksanaan *post-test*.

*Statistik Deskriptif*

Berdasarkan penilaian terhadap skala kesulitan pengambilan keputusan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pelatihan, maka diperoleh hasil bahwa rerata skor skala kesulitan pengambilan keputusan pada kelompok eksperimen saat *pre test* adalah 16,02 sedangkan rerata skor skala saat *post test* adalah 12,43.

**Tabel 2.** *Statistik Deskriptif*

	Pre-eksperimen	Post-eksperimen	Pre-kontrol	Post-kontrol
N	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0
Mean	16.02	12.43	16.02	16.25
Median	16.10	11.60	16.4	16.30

Di sisi lain, berdasarkan penilaian terhadap skala kesulitan pengambilan keputusan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pelatihan, maka diperoleh hasil bahwa rerata skor skala kesulitan pengambilan keputusan pada kelompok kontrol saat *pre test* adalah 16,02 sedangkan rerata skor skala saat *post test* adalah 16,25. Hal ini menunjukkan

bahwa terdapat kenaikan skor skala kesulitan pengambilan keputusan pada kelompok kontrol sebesar 0,23.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor skala kesulitan pengambilan keputusan pada kelompok eksperimen sebesar 3,59 yang mengindikasikan bahwa setelah diberikan program pelatihan "*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*", partisipan di kelompok eksperimen mengalami penurunan skor kesulitan dalam pengambilan keputusan karir yang mengindikasikan bahwa partisipan merasakan dampak positif bagi peningkatan kemampuan pengambilan keputusan karirnya di masa depan. Sedangkan penurunan skor pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa program pelatihan "*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*" berpengaruh terhadap penurunan skor kesulitan pengambilan keputusan karir partisipan.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan secara kuantitatif dengan uji statistika parametrik *Paired Sample T-test* yang digunakan untuk mengukur signifikansi perbedaan antara skor skala kesulitan pengambilan keputusan pada kelompok eksperimen dan kontrol saat sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

**Tabel 3.** Uji Paired Samples T-Test

		statistic	df	p	Mean difference	SE difference	Effect Size
Pre-Eksperimen	Post-Eksperimen	5.09	29.0	<.001	3.567	0.7009	0.929
Pre-Kontrol	Post-Kontrol	-2.41	29.0	0.023	-0.167	0.0692	-0.440

Berdasarkan hasil analisis data perbandingan skor pre-test dengan post test pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi  $p < 0,001$ . Hasil nilai *effect size* yang diperoleh adalah termasuk kategori tinggi yaitu 0,929. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kesulitan pengambilan keputusan di kelompok eksperimen saat sebelum dan sesudah mendapat perlakuan berupa program pelatihan "*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*". Selain itu, hasil analisis data perbandingan skor *pre-test* dan *post test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai

signifikansi  $p = 0,023$  ( $p > 0,001$ ). Hasil nilai *effect size* yang diperoleh juga menunjukkan kategori rendah yaitu 0,440. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor kesulitan pengambilan keputusan di kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa program pelatihan “*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*” memberikan pengaruh terhadap pengambilan keputusan karir pada partisipan penelitian.

## **DISKUSI**

Penelitian ini menyoroti tentang pentingnya program pelatihan untuk menurunkan skor kesulitan pengambilan keputusan yang dialami oleh mahasiswa dan alumni khususnya yang masih belum bekerja. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, program pelatihan “*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*” telah terbukti dapat menurunkan skor kesulitan pengambilan keputusan karir pada mahasiswa dan alumni yang menjadi partisipan penelitian. Program pelatihan tersebut memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mendapat pengalaman langsung melalui pendekatan *experiential learning*, dimana partisipan bukan hanya dibekali pengetahuan tentang pengambilan keputusan karir saja melainkan juga dibimbing untuk mengikuti tahap-tahap pengambilan keputusan karir sesuai dengan kondisi diri masing-masing. Proses pembelajaran melalui *experiential learning* membantu partisipan untuk dapat membangun pemahaman melalui pengalaman langsung yang dialami oleh individu (Kolb, 1984). Proses pembelajaran eksperiensial ini dapat digambarkan melalui suatu siklus yang terdiri dari tahap berikut yaitu pengalaman konkrit (*concrete experience*), observasi reflektif (*reflective observation*), konseptualisasi abstrak (*abstract conceptualization*), dan eksperimen aktif (*active experimentation*).

Proses pembelajaran melalui *experiential learning* yang dialami oleh partisipan dalam penelitian ini dimulai dari partisipan diberi pemahaman tentang pengambilan keputusan karir dan diberi kesempatan untuk mengerjakan lembar kerja terkait pengambilan keputusan karir sesuai dengan diri masing-masing (*concrete experience*). Setelahnya, peserta diajak untuk merefleksikan melalui diskusi mengenai apa yang telah dilakukan dan dirasakan selama mengerjakan lembar kerja tersebut (*reflective observation*). Lebih lanjut lagi, partisipan diajak untuk melakukan penarikan kesimpulan bersama mengenai materi yang telah disampaikan oleh *trainer* (*abstract*

*conceptualization*). Kemudian partisipan diajak untuk menyusun implikasi di kehidupan nyata berdasarkan pemahaman baru yang diperoleh (*active experimentation*).

Temuan penelitian sebelumnya juga membuktikan bahwa pelatihan “PLANS” dapat meningkatkan skor efikasi diri ketika mengambil keputusan karir (Ardiyanti & Alsa, 2015). Selain itu, partisipan penelitian juga menjelaskan bahwa proses pelatihan yang diberikan membuat mereka lebih mampu untuk menyadari bahwa mengambil keputusan karir tidak sulit dilakukan. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian eksperimen lain yang menunjukkan bahwa pertukaran pengetahuan dapat secara efektif meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir (Santosa & Himam, 2014). Selain itu, memberikan intervensi berupa konseling karir juga terbukti efektif dalam membantu siswa untuk melakukan pengambilan keputusan. Pendekatan intervensi yang diterapkan dapat memanfaatkan lima tahap dalam pendekatan *career information-processing model* yang disebut dengan CASVE (*communication, analysis, synthesis, valuing, dan execution*) (Aqmarina et al., 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa konseling karir dalam kelompok melalui *cognitive information processing* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan pengambilan keputusan karir (Nurrega et al., 2016).

Sama halnya yang telah dilakukan di salah satu sesi program pelatihan “*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*”, pengambilan keputusan karier mahasiswa tingkat akhir juga dapat ditingkatkan dengan cara membuat rencana karier yang matang dan disesuaikan dengan kompetensi diri agar tidak mengalami fase kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan setelah kelulusannya (Putri, 2023). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya mengenai dampak positif program intervensi karir (*Career intervention*) terhadap *Career Decision Making Difficulties Questionnaire* (CDDQ) siswa. Proses intervensi yang diberikan memungkinkan siswa untuk bisa mengubah pemikiran mereka dan membuat pengambilan keputusan karir yang sulit menjadi lebih mudah. Dampak lainnya adalah siswa juga memiliki cara berpikir yang positif dalam memanfaatkan kemampuannya sehingga dapat menjadi langkah awal dalam menentukan karir (Yuliati & Tjahjoanggoro, 2023). Faktanya, di Indonesia saat ini juga telah berkembang program Merdeka Belajar yang sudah diterapkan di kurikulum pendidikan sehingga dapat membantu mahasiswa tahun terakhir dalam meningkatkan kemampuan dalam membuat pilihan karir. Melalui salah satu programnya mahasiswa mempunyai kesempatan untuk menyelesaikan magang di bidang tertentu sesuai dengan

jurusan dan peminatan masing-masing. Dengan demikian, mahasiswa mendapatkan gambaran mengenai dunia kerja dan lingkungan kerja dimana mereka akan bekerja di masa depan (Kurniawati & Repi, 2022).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kesulitan pengambilan keputusan di kelompok eksperimen saat sebelum dan sesudah mendapat perlakuan berupa program pelatihan “*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*”. Selanjutnya, pada kelompok kontrol yang tidak mendapat program pelatihan tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kesulitan pengambilan keputusan. Hal ini mengindikasikan bahwa program pelatihan “*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*” terbukti memberikan pengaruh terhadap pengambilan keputusan karir partisipan penelitian. Namun, selama proses penelitian terdapat keterbatasan terutama berhubungan dengan durasi waktu implementasi modul program pelatihan di kehidupan nyata partisipan. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat mengantisipasi dan melakukan pengembangan agar terhindar dari ancaman validitas internal maupun eksternal. Selain itu, penelitian selanjutnya juga perlu memperhatikan aspek psikologis lainnya agar dapat mencapai pengembangan dan keluasan manfaat hasil penelitian secara optimal.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah program pelatihan “*Map Out Your Career: Grab the Brighter Future*” dapat dijadikan salah satu bentuk intervensi bagi individu yang mengalami kesulitan dalam proses pengambilan keputusan karir.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini didanai melalui kegiatan Penelitian Hibah oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UIN Sunan Kalijaga.

## DAFTAR PUSTAKA

Afdal, A., Iswari, M., Alizamar, A., Ifdil, I., Syahputra, Y., & Nurhastuti, N. (2019). Career planning differences between male and female deaf students. *SPECIALUSIS UGDYMAS / SPECIAL EDUCATION*, 1(39), 89–108. <https://doi.org/10.21277/se.v1i39.409>

- Anghel, E., & Gati, I. (2021). The Associations Between Career Decision-Making Difficulties and Negative Emotional States. *Journal of Career Development*, 48(4), 537–551. <https://doi.org/10.1177/0894845319884119>
- Aqmarina, F. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2017). Konseling Karir dengan Menggunakan Career Information-Processing Model untuk Membantu Career Decision-Making. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 21–34. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1265>
- Bacanli, F. (2016). Career decision-making difficulties of Turkish adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 16(2), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10775-015-9304-8>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Februari 2023: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,45 persen dan Rata-rata upah buruh sebesar 2,94 juta rupiah per bula*. Wwww.Bps.Go.Id.
- Cresswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th ed.). Pearson.
- Gate, I., Krausz, & Osipow. (1996). A Taxonomy of Difficulties in Career Decision Making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510–526.
- Gati, I. (2013). Advances in career decision making. In W. B. Walsh, M. L. Savickas, & P. Hartung (Eds.), *Handbook of vocational psychology: Theory, research, and practice*. Routledge.
- Gati, I., & Tal, S. (2009). Decision-making models and career guidance. In J. A. Athanasou & R. Van Esbroeck (Eds.), *International Handbook of Career Guidance* (pp. 157–185). Springer.
- Hidayat, D. R., Friday, L., & Olga, D. (2018). *Skala kesulitan pengambilan keputusan karier (SKPK)*.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Jia, Y., Hou, Z.-J., Zhang, H., & Xiao, Y. (2022). Future Time Perspective, Career Adaptability, Anxiety, and Career Decision-Making Difficulty: Exploring Mediations and Moderations. *Journal of Career Development*, 49(2), 282–296. <https://doi.org/10.1177/0894845320941922>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development* (1st ed., Vol. 1). Prentice-Hall.
- Kurniawati, A., & Repi, A. A. (2022). Career Decision Making Self-Efficacy (CDMSE) Dengan Career Indecision Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Experientia*, 10(1), 1–15.
- Lam, M., & Santos, A. (2018). The Impact of a College Career Intervention Program on Career Decision Self-Efficacy, Career Indecision, and Decision-Making Difficulties. *Journal of Career Assessment*, 26(3), 425–444. <https://doi.org/10.1177/1069072717714539>
- Monika, M. (2018). THE EFFECTIVENESS OF CAREER GUIDANCE PROGRAM FOR PSYCHOLOGY STUDENTS. *IJIET (International Journal of Indonesian Education and Teaching)*, 2(2), 194–201. <https://doi.org/10.24071/ijiet.v2i2.1564>
- Nurrega, R. G., Wahyuningsih, H., & Gusniarti, U. (2016). Konseling Karir Kelompok Cognitive Information Processing Untuk Meningkatkan Pengambilan Keputusan Karir Siswa. *Journal Of Psychological Science And Profesion*, 2(1).

- Putri, N. T. (2023). Studi Korelasional: Career Decision Making Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Dukungan Orangtua. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.20961/jip.v8i1.72529>
- Santosa, E. I., & Himam, F. (2014). Pengaruh Berbagi Pengetahuan Perencanaan Karir Terhadap Efikasi Diri Dalam Membuat Keputusan Karir. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1).
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Setyanti, A. M., & Finuliyah, F. (2022). Pengangguran Terdidik Pada Masa Pandemi Covid-19: Analisis Pada Data Sakernas 2020. *Jurnal Ketenagakerjaan*, 17(1). <https://doi.org/10.47198/naker.v17i1.118>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Houghton, Mifflin and Company.
- Udayar, S., Levin, N., Lipshits-Braziler, Y., Rochat, S., Di Fabio, A., Gati, I., Sovet, L., & Rossier, J. (2020). Difficulties in Career Decision Making and Self-Evaluations: A Meta-Analysis. *Journal of Career Assessment*, 28(4), 608–635. <https://doi.org/10.1177/1069072720910089>
- Yuliati, N., & Tjahjoanggoro, A. J. (2023). Pengaruh Career Intervention Program Dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas Xii Di Surabaya. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 4(2), 483–489.