



PENDEKATAN PSIKOLOGI DALAM UPAYA PERSIAPAN BIMBINGAN KARIR PADA SISWA KELAS 12 SMAN 2 MAKASSAR

Indah Dwi Cahyani Ilyas^{1*)} | Ahnan Murtadho¹⁾ | Nur Hikmah¹⁾ | Fitrah Ramadhani¹⁾ | M. Ahkam Alwi¹⁾

¹⁾ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Abstract: *Students who are in high school, especially class XII, must be able to understand themselves and know which career is suitable for them. The psychoeducation program about "Who am I" is psychoeducation designed by Psychology students at Makassar State University and Psychology students at Bosowa University with the approval of the counseling guidance (BK) teacher at SMAN 2 Makassar. The aim of this psychoeducation is to ensure that students at SMAN 2 Makassar are able to recognize and be aware of themselves to make it easier for participants to determine their next career. The method used is a psychoeducational method, which aims to provide information and training to change students' understanding through the material presented by the presenters. The results of providing psychoeducation "Who am I" show that students are better able to recognize themselves and recognize their potential.*

Keywords: *Students, Psychoeducation, Self-Disclosure*

Abstrak: Siswa yang berada di bangku SMA khususnya kelas XII harus dapat memahami dirinya serta mengetahui karir yang cocok untuk dirinya. Program psikoedukasi tentang "Who am I" merupakan psikoedukasi yang dirancang oleh mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Makassar dan mahasiswa Psikologi Universitas Bosowa atas persetujuan guru bimbingan konseling (BK) di SMA Negeri 2 Makassar. Tujuan psikoedukasi ini dilakukan agar para siswa SMAN 2 Makassar mampu mengenali dan sadar akan dirinya agar memudahkan partisipan dalam menentukan karir selanjutnya. Metode yang digunakan adalah metode psikoedukasi, yang bertujuan memberikan informasi dan pelatihan guna merubah pemahaman siswa melalui materi yang disampaikan oleh pemateri. Hasil dari pemberian psikoedukasi "Who am I" menunjukkan bahwa siswa lebih mampu mengenali dirinya serta mengenali potensinya.

Kata kunci: Siswa, Psikoedukasi, Pengenalan Diri

A. PENDAHULUAN

Kata remaja berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang berarti 'tumbuh' atau 'menjadi dewasa'; istilah *adolescence* memiliki arti yang lebih luas yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1980). Remaja tidak lagi termasuk dalam kelompok anak-anak, tetapi masih belum termasuk dalam kelompok orang dewasa atau orang tua, sehingga menempatkan mereka di antara anak-anak dan orang tua. Piaget (Hurlock, 1980:206) secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua dan berada pada tingkat yang sama.

Menurut Sharf (2010), masa remaja, antara usia 15 hingga 18 tahun, adalah masa kritis ketika komitmen pilihan karir dibuat. Remaja pada usia ini menyadari pentingnya sekolah dalam pengembangan karir mereka. Remaja tahu bahwa mereka dapat menentukan karir masa depan mereka terkait dengan keputusan karir. Pilihan karir menjadi lebih sulit jika remaja tidak dapat memutuskan apa yang mereka inginkan; pada usia 15 atau 16 tahun, remaja harus dapat memutuskan tujuan mereka dan membuat keputusan karir, dan dengan melakukan hal tersebut, remaja harus dapat memutuskan apa yang ingin mereka lakukan pada usia mereka. Untuk dapat memikirkan apa yang ingin mereka lakukan pada usia mereka; pada usia 17 atau 18 tahun, mereka harus dapat membuat keputusan karier tanpa ragu-ragu.

Ada berbagai tingkat pendidikan dan masalah yang berbeda yang dihadapi siswa. Bahkan jika mereka masih duduk di bangku sekolah menengah, mereka perlu memahami tentang diri mereka sendiri dan karier yang tepat untuk mereka. Hal ini akan berdampak positif bagi masa depan mereka. Siswa yang tidak mengenali bakat mereka lebih mungkin untuk melanjutkan ke jurusan yang salah. Misalnya, siswa berhenti bersekolah karena tidak menyukai mata pelajaran atau gurunya (Fhadila, 2017). Fenomena ini juga dirasakan oleh siswa SMA Negeri 2 Makassar yang masih belum menentukan karir mereka kedepannya.

Selain itu, salah satu penyebab banyak dari mereka tidak melanjutkan pendidikan adalah kurangnya kesadaran akan keterampilan yang dimiliki. Salah satu teori yang menjelaskan mengenai kesadaran atau keterbukaan akan diri sendiri adalah *self-disclosure*. Keterbukaan diri atau *self-disclosure* merupakan pembagian informasi pribadi, termasuk pikiran, perasaan, pendapat pribadi, dan informasi yang disembunyikan dari orang lain. Teknik Johari Window merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk menciptakan hubungan baik antar individu dengan cara membuat mereka terbuka, yaitu membuka hati terhadap orang lain (Laoli dan Danamik, 2023).

Johari Window adalah model psikologis diri manusia dalam empat kuadran: (1) Area terbuka: perilaku dan motivasi yang Anda ketahui dan orang lain juga mengetahuinya. (2) Area buta: area yang tidak Anda ketahui namun orang lain mengetahuinya. (3) Area tersembunyi, yaitu area yang Anda ketahui tetapi orang lain tidak, dan (4) Area yang tidak diketahui, yaitu area yang tidak diketahui oleh Anda maupun orang lain (Laoli dan Danamik, 2023).

Pemahaman diri yang baik dapat membantu siswa dalam mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi selama proses belajar mengajar (Indrawati, 2021). Siswa yang mampu mengidentifikasi kelemahan mereka dapat bekerja untuk memperbaiki diri mereka (Suhendi et al., 2019), sementara siswa yang mengenali kekuatan mereka dapat memanfaatkannya untuk mencapai potensi maksimal mereka (Wahyuni, 2022).

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Partisipan dalam program ini yaitu seluruh siswa kelas XII SMAN 2 Makassar. Metode yang digunakan ialah metode psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan bentuk intervensi yang

berfokus untuk membimbing terkait tantangan dalam hidup, membantu partisipan dalam menumbuhkan sumber dukungan untuk melalui tantangan yang ada, serta membantu menumbuhkan keterampilan *coping* terhadap individu atau kelompok (Walsh, 2010). Siregar, Widianoro dan Hikmah (2020) menjelaskan psikoedukasi dapat dilaksanakan dalam dua bentuk, yaitu psikoedukasi dengan pelatihan (*training*) dan psikoedukasi tanpa pelatihan (*non-training*). Dalam penelitian ini menggunakan psikoedukasi tanpa pelatihan (*non-training*) yang dilaksanakan dalam bentuk ceramah atau presentasi lisan. Tujuan psikoedukasi ini dilakukan agar para siswa SMAN 2 Makassar mampu mengenali dan sadar akan dirinya agar memudahkan partisipan dalam menentukan karir selanjutnya.

Alur kegiatan pelaksanaan yaitu: pembukaan oleh guru BK, ice breaking untuk membangun konsentrasi partisipan, pemberian materi oleh pemateri, sesi tanya jawab oleh partisipan kepada pemateri, pemberian games untuk membantu partisipan mengenali diri, dan terakhir penutupan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menerapkan metode psikoedukasi yang mencakup 2 materi yaitu “*Who am I*” dan “*Johari window*” agar siswa mengerti lebih dalam mengenali diri mereka sendiri, hal ini mencakup kemampuan dan potensi yang dimiliki masing masing siswa. Bimbingan dengan menggunakan teknik Johari Window juga dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang siswa serta meningkatkan keterbukaan siswa dengan siswa lainnya, jika penelitian dilanjutkan dengan menggunakan metode yang sama maka akan meningkatkan lagi keterbukaan serta kepercayaan diri siswa.

Pada tahap persiapan, tim BKP mempersiapkan segala persiapan yang berkaitan dengan kegiatan yang akan dilaksanakan. Beberapa hal utama yang di siapkan adalah penyusunan proposal kegiatan, persuratan, pengaturan tugas bagi setiap anggota, kelengkapan alat dan bahan penunjang kegiatan.

Pada tahap pelaksanaan yaitu memberikan Psikoedukasi kepada siswa kelas 12 sebagai tahap utama pemberian pengembangan karir, kegiatan ini diberikan melalui powerpoint dan menjelaskan bergantian. Berikut dokumentasi pelaksanaan dapat diamati pada gambar :



Gambar 1. Penyampaian Materi

Pada gambar diatas, dapat dilihat bahwa penyampaian materi diberikan oleh mahasiswa psikologi, materi yang diberikan mengenai diri. Materi diri yang diberikan adalah pengertian dari diri, serta memberikan siswa kesempatan untuk menjelaskan diri mereka sebagai contoh di depan teman-teman mereka. Setelah materi selesai, tim BKP memberikan sesi tanya jawab kepada siswa terkait materi.



Gambar 2. Tanya Jawab

Setelah memberikan sesi tanya jawab kepada siswa terkait materi, pemateri memberikan sebuah games terkait dengan materi yang dilakukan secara kelompok yang terdiri dari dua orang. Pada games ini, mereka akan saling melengkapi satu sama lain dengan mengisi *Johari Window*, siswa akan bertanya ke teman mereka terkait *window* tertentu dan mereka ada ditanya oleh teman mereka terkait dengan *window* tertentu. Awal dari proses pemberian psikoedukasi menggunakan *Johari Window*, yaitu pada *window* pertama atau area *open* siswa dengan mudah mengisi bagian tersebut. Siswa pun pindah ke *window* kedua yaitu area *blind*, ketika siswa memasuki *window* ini ada beberapa siswa yang langsung menulis dan ada juga yang bertanya ke teman mereka. Ketika pindah ke *window* yang tiga atau *hidden* dimana siswa melakukan interaksi dengan siswa lain yang membuat siswa lain tersebut terbuka akan perilaku yang bahkan siswa tersebut tidak sadari.

Umpan balik dari orang lain yang kita percaya memang dapat meningkatkan pemahaman diri kita, yakni membuat kita sadar pada aspek-aspek diri serta konsekuensi-konsekuensi perilaku kita yang tidak pernah kita sadari sebelumnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *johari window* berguna untuk mengamati cara kita memahami diri kita sendiri sebagai bagian dari proses komunikasi. Berikut dokumentasi proses pengisiannya.

Adapun hasil evaluasi terhadap kegiatan workshop mendapatkan komentar positif dari siswa, guru maupun dari pihak sekolah. Menurut komentar siswa yang telah mengikuti kegiatan, materi yang dibawakan oleh narasumber sangat menarik untuk di bahas dan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan. Para siswa juga terlihat menunjukkan antusiasme pada saat acara berlangsung. Namun ada beberapa siswa yang tidak menunjukkan kepedulian terhadap kegiatan menjadikan mereka tidak terlalu bisa menyerap hasil dari kegiatan yang dilakukan.



Gambar 3 Pengerjaan games terkait *Johari Window*

D. KESIMPULAN

Pengenalan diri merupakan salah satu cara untuk membantu siswa memperoleh pemahaman dan kesadaran diri yang sangat berguna untuk proses adaptasi diri. Salah satu kriteria untuk menilai individu yang memiliki pola pikir sehat. Memahami diri sendiri memerlukan kemampuan mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan agar dapat dikurangi atau dikembangkan. Pengetahuan diri mengarah pada objektivitas dan penerimaan diri. Minat dan bakat merupakan dua faktor intrinsik yang sangat erat kaitannya dengan prestasi akademik siswa di sekolah. Minat merupakan aspek psikologis yang tidak hanya dapat mempengaruhi perilaku individu tetapi juga dapat mendorong individu untuk terus melakukan dan mencapai sesuatu yang diminatinya. Setelah dilakukan intervensi pada siswa, kesadaran siswa terhadap potensi dirinya meningkat. Para siswa pun seolah mengetahui apa potensi yang dimilikinya. Melalui proses pemetaan sifat dengan metode Johari Windows, dengan individu yang dikenal dan tidak dikenal, siswa mampu mengidentifikasi potensi dan minat yang sebelumnya tidak mereka sadari.

DAFTAR PUSTAKA

- Elizabeth B. Hurlock. 1980. Psikologi perkembangan. Jakarta : Erlangga
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia-JPGI*, 2(2).
- Hanifa, S., Sugiyo, S., & Setyowani, N. (2012). Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunukasi Antar Teman Sebaya Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(2). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v1i2.2059>
- Indrawati, D. (2021). Penerapan Metode Permainan Johari Window untuk Meningkatkan Pemahaman tentang Konsep Diri dalam Layanan Klasikal. *Jurnal Ilmiah Pro Guru*, 3(1), 11–24.
- Laoli, D., & Damanik, H. (2023). Meningkatkan Keterampilan Self Disclosure Melalui Jendela Johari Siswa Kelas VIII-A SMP Negeri 2 Gunungsitoli Utara. *ENONI*, 1(1), 34-50.

- Sharf, R. S. (2010). *Applying career development theory to counseling*. USA: Thomson Wadsworth.
- Siregar, J., Widianoro, D., & Hikmah, W.N. (2020). Membangun Kesehatan Mental Dalam Keluarga Pada Pasangan Menikah di Desa Tanjung Belit, Kec. Rambah, Rokan Hulu, Riau. *Madaniya*, 1 (4), 165-171. <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/32>
- Suhendi, E., Hadiwinarto, H., & Sinthia, R. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Johari Window Terhadap Peningkatan Pemahaman Diri remaja Islam Masjid. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 100–109.
- Wahyuni, I. (2022). Model Pembelajaran Kooperatif Snowball Throwing Meningkatkan Kepercayaan Diri, Kerja Sama, Dan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Mitra*, 1(1 SE-Artikel), 45–60. <http://jurnal.mitrasmart.co.id/index.php/jm/article/view/5>
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in mental health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.