

Keefektifan Refleksi dan Penstrukturan Ulang Kognitif pada Pengambilan Keputusan Karier Siswa SMA

Wagimin^{1,2)}, Johana Endang Prawitasari^{2,3)}, Dany Munindyah Handarini²⁾, Triyono²⁾

¹⁾FKIP-Universitas Sebelas Maret

²⁾Bimbingan dan Konseling-Universitas Negeri Malang

³⁾Fakultas Psikologi-Universitas Gadjah Mada

Jl. Ir. Sutami 36A Kerting, Surakarta. Email: wagimin1751@yahoo.co.id

Abstract: This study aimed at examining the effectiveness of reflection and cognitive restructuring to improve high school students' career decision making based on cognitive information processing (CIP) model. The experimental design with RCTs model was employed for this study where 40 students assigned to be the experimental group members and 40 students of others assigned to be the control group members. The developed career decision making sub-skills were: self-knowledge, occupation knowledge, communication, analysis, synthesis, valuing, execution, and executive processing. The result of this study showed the reflection and cognitive restructuring were effective for improving the high school students' career decision making. It was because after the treatment, there was a significant difference in students' career decision making between those who were in the experimental groups and in the control groups. The experimental group members had mean score higher than the control group's. The controlled trials information also supported that reflection and cognitive restructuring were effective to improve the high school students' career decision making.

Key Words: career decision making, CIP model, reflection, cognitive restructuring

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan refleksi dan penstrukturan ulang kognitif guna meningkatkan pengambilan keputusan karier siswa SMA berdasarkan model PIK. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan RCTs, dan subjek 40 orang siswa sebagai kelompok eksperimen dan 40 sebagai kelompok kontrol. Sub-kemampuan pengambilan keputusan karier model PIK yang dikembangkan, meliputi memahami diri, memahami pilihan pekerjaan, komunikasi, analisis, sintesis, penilaian, pelaksanaan, dan proses pelaksanaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan pengambilan keputusan karier antara siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi. Informasi *controlled trials* menguatkan juga bahwa refleksi dan penstrukturan ulang kognitif efektif untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karier siswa SMA.

Kata kunci: pengambilan keputusan karier, model PIK, refleksi, penstrukturan ulang kognitif

Pengambilan keputusan karier siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) masih banyak yang bermasalah. Dari proses pembuatannya, keputusan karier yang dihasilkan pada umumnya sekadar melaksanakan apa yang dinasihatkan orang lain, seperti teman, guru, atau orang tua (Geradus, 2005; Triaji, 2006). Beragam hal dapat menjadi penyebab. Misalnya, tidak melalui suatu proses berpikir yang diawali dengan pemahaman mendalam tentang keadaan diri dan pilihan pekerjaan yang tersedia, tidak melalui suatu tahapan tertentu dari suatu proses berpikir, sehingga

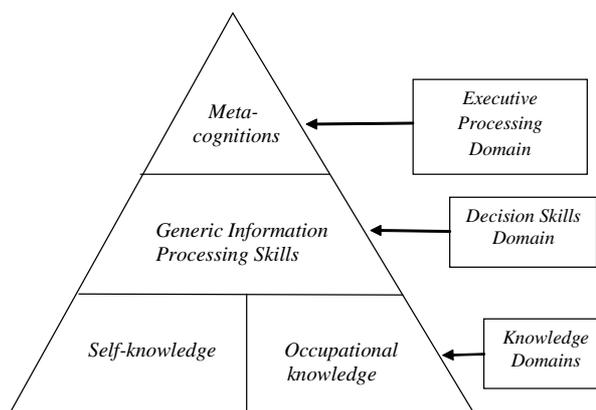
tidak berakhir pada berkembangnya komitmen yang tinggi bagi individu untuk melaksanakan keputusan yang diambil (Sampson et al., 2004). Hal ini dapat menjadikan siswa: (1) ragu, bimbang, dan merasa tidak mantap dengan keputusan karier yang telah diambilnya (Turesky & Mundhenk, 2008); (2) gagal dalam mengambil keputusan, (3) pilihan yang dihasilkan bukan pilihan yang bijak (Gladding, 2009); (4) siswa menjadi bergantung kepada orang lain (guru, orang tua, atau teman); (5) siswa tidak memiliki pilihan karier yang mantap, dan (6) siswa yang mengatakan

sudah mantap dengan pilihan kariernya, tetapi masih datang ke konselor untuk minta bimbingan (Turesky & Mundhenk, 2008).

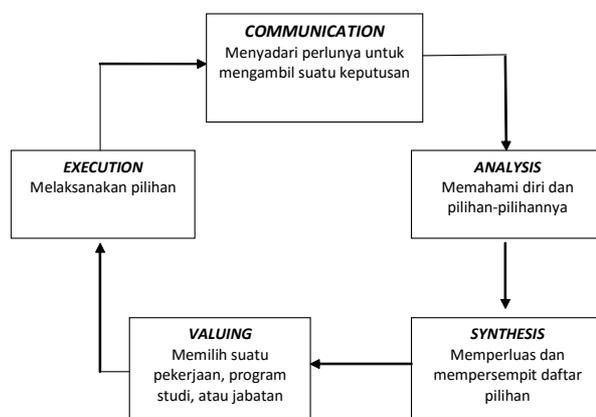
Pengambilan keputusan karier adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk menentukan jenis pilihan dalam bidang pendidikan, pelatihan, dan pekerjaan dengan menggunakan suatu langkah-langkah tertentu. Pengambilan keputusan karier siswa yang diharapkan adalah pengambilan keputusan karier yang dapat membantu pengambil keputusan mampu mencapai tujuan yang diinginkan (Gati, Krausz, & Osipow, 1996). Proses pengambilan keputusan karier sesuai dengan yang diharapkan apabila proses pembuatan keputusan karier yang dilakukan melalui tahapan-tahapan yang jelas dan mampu menghasilkan keputusan dengan komitmen yang tinggi bagi pembuatnya, sehingga individu yang membuat keputusan dapat melaksanakan keputusannya dengan sebaik-baiknya. Salah satu model pembuatan keputusan karier yang jelas tahapan-tahapannya adalah keputusan karier yang dikemukakan oleh Sampson, Peterson, Reardon, dan Lenz, yaitu *Cognitive Information Processing (CIP)* (Lenz et al., 2001) yang penulis terjemahkan sebagai Model Pemrosesan Informasi Kognitif (PIK).

Pengambilan keputusan karier model PIK terdiri atas empat aspek. Keempat aspek tersebut, meliputi (1) pemahaman diri (*self-knowledge*), (2) pemahaman pilihan (*option knowledge*), (3) keterampilan pemrosesan informasi untuk pengambilan keputusan ada lima langkah yang disingkat *CASVE*, yaitu *communication* (komunikasi), *analysis* (analisis), *synthesis* (sintesis), *valuing* (penilaian), dan *execution* (pelaksanaan dan (4) proses pelaksanaan (*executive processing*) (Lenz et al., 2001). Keempat aspek tersebut tersusun dalam bentuk hierarki piramida yang memuat tiga lapisan utama, seperti pada Gambar 1. Siklus pengambilan keputusan karier terbagi ke dalam lima fase, seperti pada Gambar 2.

Untuk memberikan layanan bimbingan kepada siswa tidak cukup dengan memberikan informasi semata. Strategi dan teknik bimbingan yang perlu digunakan adalah teknik bimbingan yang mampu merangsang siswa lebih aktif dalam berpikir. Menurut Sampson et al. (1999; 2003a; 2003b), untuk merangsang siswa lebih aktif secara kognitif, maka teknik refleksi dan penstrukturan ulang kognitif dapat digunakan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karier siswa SMA dan khususnya pengambilan keputusan karier yang berdasarkan model PIK, di dalam penelitian ini digunakan



Gambar 1. Piramida Ranah Pemrosesan Informasi dalam Pengambilan Keputusan Karier (Peterson, Sampson, & Reardon dalam Zunker, 2006:113)



Gambar 2. Proses Pengambilan Keputusan Karier Model CASVE CIP (Lenz et al., 2001:49)

teknik refleksi dan penstrukturan ulang kognitif yang dilakukan secara kelompok.

Refleksi adalah aktivitas belajar yang dilakukan dengan cara memfasilitasi siswa untuk melihat kembali dan menginterpretasi pengalaman dan tugas-tugasnya dengan tanya jawab dan berdiskusi agar diperoleh pemahaman mendalam mengenai informasi tentang keadaan diri dan pilihan pekerjaannya, sehingga dapat dikenali dan dilakukan perubahan tindakan di masa yang akan datang (Hatcher & Bringle, 2012). Dijelaskan oleh Draper (1999), bahwa dilihat dari prosesnya, refleksi merupakan proses berpikir yang materinya sudah ada di dalam pikiran diri individu. Maka dari itu, proses refleksi berupa meditasi, pemrosesan ulang, atau pengujian ulang. Di sisi lain, refleksi juga merupakan berpikir tentang diri sendiri agar memperoleh pengetahuan yang lebih menyadari-

kan dan pengendalian terhadap diri dan tindakan-tindakannya, sehingga dapat dikatakan berpikir yang membalik ke dalam diri sendiri (Draper, 1999). Greenaway (2003) menyebutnya sebagai *an internal thinking process*. Inti proses refleksi, meliputi mengungkap kembali, menguji, dan memroses ulang isi pikiran, menyadari dan mengendalikan tindakan dengan pertanyaan-pertanyaan “*what*”, “*so what*” dan “*now what*” (Reed & Koliba, 2012).

Penstrukturan ulang kognitif adalah suatu proses belajar terapan yang dilakukan individu untuk mengenali dan memperbaiki pola pikiran yang menyimpang atau tidak rasional dengan pola-pola pikir dan keyakinan yang positif dan konstruktif (Binggeli, 2013). Penggunaan teknik ini penekanannya adalah untuk melatih siswa melakukan penstrukturan ulang kognitif agar dapat mengambil keputusan karier dengan baik. Langkah-langkah penstrukturan ulang kognitif, meliputi (1) mengidentifikasi pikiran bermasalah, (2) mengembangkan pikiran positif yang dapat memecahkan masalah, (3) mengubah pikiran negatif dengan pikiran positif yang dapat memecahkan masalah, (4) menyatakan diri secara positif dan yang menguatkan, dan (5) menerapkan hasil latihan dalam kehidupan sehari-hari (Cormier & Cormier, 1991).

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian adalah untuk keefektifan refleksi dan penstrukturan ulang kognitif untuk meningkatkan pengambilan keputusan karier siswa SMA berdasarkan model PIK. Untuk mengetahui keefektifan teknik tersebut perlu diketahui bukti empiris penerapan teknik tersebut guna meningkatkan pengambilan keputusan karier siswa SMA.

METODE

Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan RCTs (*Randomized Controlled Trials Design*—Rancangan Percobaan yang Terkontrol Secara Acak) dengan model *double-blind randomized controlled group pretest-posttest trial design* (Jadad & Enkin, 2007). Pembagian kelompok eksperimen dan kontrol diatur sedemikian rupa untuk menghindari *The Hawthorne Effect* dan *The John Henry Effect* (Borg & Gall, 1979; Tuckman, 1999; Gall, Gall, & Borg, 2003).

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 11 di empat SMA Negeri di kota Surakarta, yaitu SMA 1, SMA 2, SMA 3, dan SMA 7. Dalam penelitian ini dibatasi hanya dua kelas di setiap sekolah yang dipilih

secara acak. Siswa dari dua kelas di setiap sekolah diukur keterampilannya dalam pengambilan keputusan karier dengan menggunakan skala penilaian pengambilan keputusan karier berdasarkan model PIK yang dikembangkan oleh peneliti. Butir-butir instrumen sebanyak 40 butir yang dikembangkan atas dasar komponen pengambilan keputusan karier berdasarkan model PIK, meliputi (1) pemahaman diri, (2) pemahaman pilihan pekerjaan, (3) komunikasi, (4) analisis, (5) sintesis, (6) penilaian, (7) pelaksanaan, dan (8) proses pelaksanaan. Jumlah siswa seluruh kelas yang terpilih sebanyak 161 orang dan yang memperoleh nilai di bawah rata-rata 81 orang. Skor di bawah rata-rata mencerminkan kemampuan yang rendah sehingga perlu ditingkatkan.

Dari 81 orang tersebut, ditetapkan 80 orang siswa sebagai subjek penelitian yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 40 orang siswa sebagai anggota kelompok eksperimen dan 40 orang siswa lainnya sebagai anggota kelompok kontrol. Teknik *assignment of intact class* digunakan untuk menetapkan bahwa di setiap sekolah ada dua puluh orang siswa yang ditetapkan sebagai anggota sampel penelitian. Kemudian, dengan cara acak siswa-siswa tersebut dikelompokkan lagi menjadi 4 kelompok, yaitu 2 kelompok untuk kelompok eksperimen dan 2 kelompok untuk kelompok kontrol dengan anggota masing-masing kelompok 5 orang. Dengan demikian, total keseluruhan sampel dari 4 sekolah adalah 80 orang siswa yang terbagi menjadi 8 kelompok eksperimen dan 8 kelompok kontrol. Masing-masing kelompok (berjumlah 5 orang) dibimbing sebagai *treatment* oleh seorang konselor. *Treatment* dilaksanakan selama dua bulan dengan delapan kali pertemuan, dilakukan oleh konselor yang sebelumnya telah dilatih tentang cara melaksanakan refleksi dan penstrukturan ulang kognitif untuk membimbing pengambilan keputusan karier siswa sesuai dengan panduan yang telah disiapkan sebelumnya. Baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen, kedua-duanya mendapatkan *treatment*, bedanya *treatment* untuk kelompok kontrol berupa “cara pembimbingan sebagaimana biasanya”. Sebelum dan sesudah *treatment* dilakukan pengukuran.

Data yang diperoleh dari penelitian, meliputi data pengambilan keputusan karier siswa hasil pretes dan pascates. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji keefektifan pelaksanaan refleksi dan penstrukturan ulang kognitif untuk meningkatkan pengambilan keputusan karier siswa adalah teknik *Independent/paired Samples t-Test*.

Tabel 1. Hasil Uji Beda antara Nilai Pascates Pengambilan Keputusan Karier Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Semua SMA

		Levene's Test for Equality of Variance		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KELOMPOK KO	Equal varian	.001	.976	64.428	78	.000	39.100	.607	37.892	40.308
TOTAL-EKSPER	assumed									
TOTAL	Equal varian			64.428	77.828	.000	39.100	.607	37.892	40.308
	not assumed									

HASIL

Tujuan penelitian adalah untuk membuktikan secara empiris bahwa refleksi dan penstrukturan ulang kognitif efektif untuk meningkatkan pengambilan keputusan karier siswa SMA. Untuk itu maka perlu dicari signifikansi perbedaan nilai pascates pengambilan keputusan karier siswa antara kelompok kontrol dan eksperimen. Hasil analisis deskriptif terhadap nilai hasil pascates kelompok eksperimen di semua SMA adalah sebagai berikut: jumlah $N = 40$, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 193,18, standar deviasi 2,650, dan *standard error mean* sebesar 0,419; sedangkan nilai hasil pascates kelompok kontrol di semua SMA adalah jumlah $N = 40$, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 154,07 standar deviasi 2,777, dan *standard error mean* sebesar 0,439.

Langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian dengan prediksi bahwa nilai pascates kelompok eksperimen lebih tinggi daripada nilai pascates kelompok kontrol yang dinyatakan dalam bentuk ada perbedaan yang signifikan di antara kedua kelompok nilai tersebut. Analisis statistik dilakukan dengan teknik *independent samples t-test*. Dari hasil analisis diperoleh nilai $t = 4,428$. Mengingat sudah dapat diprediksi sebelumnya bahwa nilai rata-rata pada kelompok eksperimen akan lebih tinggi jika dibanding dengan nilai rata-rata pada kelompok kontrol, maka kriteria nilai t tabel yang digunakan adalah nilai t tabel satu ekor (*One-tailed*). Dengan *degrees of freedom (df)* 78 diketahui nilai t table sig. (*One-Tailed*) sebesar 1.669 pada taraf signifikansi 0,05.

Dengan demikian $p < 0,05$; yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai pascates kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di semua SMA. Nilai rata-rata pascates kelompok eksperimen lebih tinggi (39,11) dari nilai rata-rata pascates kelompok kontrol di semua SMA. Interpretasi hasil analisis ini adalah bahwa *treatment* yang diberikan kepa-

da kelompok eksperimen efektif. Hasil analisis untuk mendapatkan nilai t selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Untuk menguatkan simpulan bahwa *treatment* yang dikenakan kepada kelompok eksperimen benar-benar efektif, maka perlu analisis sebagai *controlled trials*, perbedaan nilai pengambilan keputusan karier siswa antara (1) kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di masing-masing SMA setelah mendapatkan *treatment*, (2) kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di semua SMA sebelum dilakukan *treatment*, (3) sebelum dan setelah *treatment* pada kelompok eksperimen di semua SMA, dan (4) sebelum dan sesudah *treatment* pada kelompok kontrol di semua SMA.

Hasil analisis *controlled trials* di SMA 1 diperoleh informasi bahwa nilai t sebesar 36,436. Sig. (*One-Tailed*) dengan df 18 taraf signifikansi 0,05 adalah 1,734. Dengan demikian $p < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara nilai pascates kelompok kontrol dan nilai pascates kelompok eksperimen di SMA 1. Selisih nilai rata-rata antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada kelompok eksperimen di SMA 1 adalah 40,3. Nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi jika dibandingkan dengan nilai rata-rata kelompok kontrol. Hasil analisis *controlled trials* SMA 2 diperoleh nilai t sebesar 32,623. Kriteria nilai t table yang digunakan adalah angka Sig. (*One-Tailed*), yaitu dengan df 18 taraf signifikansi 0,05 adalah sebesar 1,734. Dengan demikian, $p < 0,05$; berarti ada perbedaan yang signifikan antara nilai pascates kelompok kontrol dan nilai pascates kelompok eksperimen. Nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi (selisih 38,6) daripada nilai kelompok kontrol.

Hasil analisis *controlled trials* di SMA 3 diperoleh informasi bahwa nilai t sebesar 44,475 angka Sig. (*One-Tailed*) dengan df 18 taraf signifikansi 0,05

sebesar 1,734. Dengan demikian, $t = 44,475 > 1,734$; yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara nilai pascates kelompok kontrol dan nilai pascates kelompok eksperimen dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi (selisih empat puluh) daripada nilai rata-rata kelompok kontrol. Hasil analisis di SMA 7 diperoleh nilai $t = 25,915$, *Sig.(One-Tailed) df* 18 taraf signifikansi 0,05 = 1,734. Dengan demikian, $t = 25,915 > 1,734$. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai pascates kelompok kontrol dan nilai pascates kelompok eksperimen; dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar (selisih 37,9) dari kelompok kontrol.

Hasil analisis *controlled trials* ke-2 untuk mengetahui keadaan pengambilan keputusan karier siswa antara kelompok eksperimen dan kontrol di semua SMA sebelum *treatment*. Dari hasil analisis diperoleh nilai probabilitas (p) sebesar 0,630 taraf signifikansi 0,05 yang berarti $p > 0,05$. Ini berarti nilai kedua kelompok, yaitu kontrol dan eksperimen tidak ada perbedaan; dan nilai *t-test* dengan *sig.(2-tailed)* $p = 0,531 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan di antara kedua kelompok tersebut. Dapat disimpulkan bahwa antara kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dalam keadaan tidak berbeda ketika eksperimen dimulai. Hasil analisis *controlled trial* ke-3 diperoleh nilai *t test* sebesar 37,067. Dengan *df* = 39 diperoleh angka *Sig. (One-Tailed)* taraf signifikansi 0,05 adalah 1,684. Dengan demikian, *Sig.(One-Tailed)* = $p < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai pascates dan prates pada kelompok eksperimen di semua SMA. Nilai rata-rata, nilai rata-rata hasil pascates jauh lebih besar dari pada nilai rata-rata hasil prates (selisih 39,13). Ini menunjukkan bahwa ada

perubahan yang signifikan pengambilan keputusan karier siswa setelah *treatment*. Analisis *controlled trial* ke-4 diperoleh nilai *t* sebesar 0,845. Dengan *degrees of freedom (df)* 39 diperoleh *Sig.(One-Tailed)* sebesar 1,684 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, *Sig.(One-Tailed)* $t = -0,845 < 1,684$ yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai pascates dan prates pada kelompok kontrol di semua SMA. Dengan kata lain bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan *treatment* yang diberikan kepada kelompok kontrol.

Dari keseluruhan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa perubahan pengambilan keputusan karier siswa disebabkan oleh *treatment* yang dilaksanakan dalam eksperimen bukan karena faktor lainnya. Dengan demikian, teknik refleksi dan penstrukturan ulang kognitif efektif untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karier siswa SMA. Rangkuman hasil-hasil analisis sebagai *controlled trials* dipaparkan dalam Tabel 2.

PEMBAHASAN

Pengambilan keputusan karier siswa yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah pengambilan keputusan karier berdasarkan model PIK. Model pengambilan keputusan karier berdasarkan model PIK adalah suatu model pengambilan keputusan karier yang sederhana langkah-langkahnya, mudah dikembangkan menjadi langkah-langkah yang konkrit, dan mudah untuk dipelajari. Ini salah satu keunggulan model pengambilan keputusan karier berdasarkan model PIK. Model ini menjelaskan bahwa secara sederhana hanya ada tiga tahapan dalam pengambilan keputusan karier, yaitu ada pemahaman, punya keterampilan

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis *Controlled Trials*

Hasil Analisis	No	Subjek	Mean Klp Eksperimen	Mean Klp Kontrol	Selisih Mean	Harga <i>t test</i>	Signifikansi	Kesimpulan
<i>Controlled Trials</i>	1.1	SMA 1	194,80	154,50	40,3	36,436	$p < 0,05$	Ada perbedaan
	1.2	SMA 2	191,2	152,6	38,6	32,623	$p < 0,05$	Ada perbedaan
	1.3	SMA 3	191,4	154,4	40	44,475	$p < 0,05$	Ada perbedaan
	1.4	SMA 7	192,3	154,4	37,9	25,915	$p < 0,05$	Ada perbedaan
	2	Semua SMA	151,9	152,15	-0,25	0,531	$p > 0,05$	Tidak ada perbedaan
	3	Semua SMA	193,18	152,15	41,03	37,067	$p < 0,05$	Ada perbedaan
	4	Semua SMA	154,07	151,9	-2,17	-0,845	$p > 0,05$	Tidak ada perbedaan

memutuskan, dan tumbuh komitmen atau tekad untuk melaksanakan.

Jabaran tahapan ranah pemahaman adalah memahami informasi keadaan diri sendiri dan pemahaman tentang informasi keadaan pekerjaan; jabaran tahapan ranah keterampilan memutuskan, meliputi menyadari perlunya mengambil keputusan, analisis, sintesis, menilai, melaksanakan, dan menimbulkan komitmen untuk proses pelaksanaan keputusan sebagai tahapan terakhir. Setiap rincian sub tahapan tadi juga dapat dengan mudah dirinci bentuk operasionalisasi perilaku yang lebih konkret. Secara keseluruhan tahapan-tahapan pengambilan keputusan karier siswa berdasarkan model PIK, meliputi (1) memahami diri, (2) memahami pekerjaan, (3) kebutuhan untuk mengambil keputusan karier, (4) analisis, (5) sintesis, (6) penilaian, (7) pelaksanaan, dan (8) proses pelaksanaan.

Pengambilan keputusan karier siswa yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah pengambilan keputusan karier yang berdasarkan model PIK. Keputusan karier yang dihasilkan dengan model pengambilan keputusan karier berdasarkan model PIK memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) keputusan yang diambil dilandaskan kepada pemahaman yang mendalam terhadap keadaan diri individu dan keadaan pekerjaan, sehingga keputusan yang dihasilkan akan lebih bijaksana; (2) keputusan ini diambil dengan tahapan proses berpikir yang runtut sehingga memungkinkan individu yang mengambil keputusan merasa puas dengan hasil yang diperolehnya; dan (3) keputusan yang diambil diikuti dengan komitmen atau tekad untuk melaksanakan. Ini penting karena banyak orang mengambil keputusan sering tidak melaksanakannya hanya karena tidak ada tekad yang kuat untuk melaksanakan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pengambilan keputusan karier yang dihasilkan dengan model yang dikembangkan dalam penelitian ini termasuk pengambilan keputusan karier yang cukup komprehensif.

Model pengembangan pengambilan keputusan karier yang dikembangkan dalam penelitian ini yaitu model yang berdasarkan model PIK dapat dipandang sebagai model yang mampu mengantarkan siswa memiliki pengambilan keputusan karier yang berkualitas. Ini disebabkan dengan mempelajari model ini siswa menjadi dibiasakan ketika akan mengambil keputusan harus paham terlebih dahulu akan keadaan diri pribadinya mengenal bakat-minatnya, kemampuannya, keterampilan-keterampilan yang dimiliki, sifat dan karakter pribadinya, keunggulan dan kelemahan-kelemah-

an sehingga keputusan yang diambil benar-benar sesuai dengan keadaan dirinya dan ini menjadikan siswa merasa mantap dan puas dengan keputusannya.

Model pengambilan keputusan berdasarkan model PIK juga dapat digunakan untuk keperluan memecahkan masalah lain dalam kehidupan ini, misalnya meningkatkan keefektifan suatu program kegiatan dan meningkatkan produktivitas suatu badan usaha. Hanya saja untuk dapat menggunakan model ini secara efektif di sekolah, konselor harus memahami benar esensi setiap langkah atau tahapan dari model ini dan hakikat keseluruhan sebagai suatu model yang utuh. Jika tidak, keterlaksanaan penggunaan model ini akan terasa mekanistik sehingga dapat membosankan siswa.

Hasil penelitian memberikan simpulan bahwa refleksi dan penstrukturan ulang kognitif efektif untuk meningkatkan pengambilan keputusan karier siswa berdasarkan model PIK. Dengan melakukan refleksi, pemikiran siswa menjadi mendalam, siswa menjadi mampu menghargai pengalaman-pengalamannya, dan siswa menjadi lebih kritis dan kreatif dalam memahami hal-hal yang terkait dengan pilihan kariernya di masa depan. Ini menjadi modal dasar bagi siswa untuk mampu mengambil keputusan karier dengan tepat sesuai dengan keadaan pribadi siswa.

Penggunaan teknik penstrukturan ulang kognitif (*cognitive restructuring*) adalah untuk membantu siswa berlatih melakukan pengambilan keputusan karier dengan langkah-langkah *CASVE*, yaitu komunikasi (*communication*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), penilaian (*valuing*), dan pelaksanaan (*execution*), serta melatih siswa untuk mencapai tataran metakognisi proses pengambilan keputusan kariernya. Penstrukturan ulang kognitif adalah suatu proses belajar terapiutik yang dilakukan individu untuk mengenali dan memperbaiki pola pikiran yang menyimpang atau tidak rasional dengan pola-pola pikir dan keyakinan yang positif dan konstruktif (Binggeli, 2013). Penggunaan teknik ini penekanannya adalah untuk melatih siswa agar dapat mengambil keputusan karier dengan baik.

Penerapan teknik refleksi dan penstrukturan ulang kognitif, sebagai teknik bimbingan dalam penelitian ini terbatas pada beberapa kelompok kecil siswa SMA. Oleh karena itu, kegiatan pembimbingan menggunakan kelompok kecil dimungkinkan interaksi antara konselor dan siswa dapat dilakukan dengan intens, semua anggota kelompok dapat terlayani dengan baik, dan diskusi-diskusi dengan siswa selama pembimbingan benar-benar dapat memfasilitasi siswa untuk menjadi lebih mudah dalam memahami "materi bim-

bingan” yang didiskusikan selama pertemuan. Petugas yang melaksanakan adalah para konselor yang relatif sudah memiliki masa kerja yang lama dan siswa yang menjadi subjek dalam penelitian sebagian besar adalah siswa perkotaan yang memiliki kemampuan relatif tinggi dan karakteristik kehidupan sosial yang menunjang proses belajar.

Dasar pemikiran itulah yang mendukung hasil penelitian ini yang menyimpulkan bahwa refleksi dan penstrukturan ulang kognitif efektif untuk meningkatkan pengambilan keputusan karier siswa SMA. Untuk pelaksanaan teknik ini pada kelompok-kelompok yang lebih besar dan latar sekolah yang memiliki karakteristik yang berbeda perlu ada penelitian lebih lanjut atau dengan penerapan desain lain yang berbeda agar dapat ditemukan model yang mapan supaya dapat digunakan semua siswa secara umum.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa refleksi dan penstrukturan ulang kognitif terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan karier siswa SMA. Simpulan penelitian ini membuktikan bahwa meningkatnya pengambilan keputusan karier siswa adalah karena *treatment* refleksi dan penstrukturan ulang kognitif, bukan karena faktor lain.

Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. (1). Bukti empiris menunjukkan bahwa teknik refleksi dan penstrukturan ulang kognitif efektif untuk meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan karier siswa SMA. Oleh karena itu, guru BK dapat menggunakan teknik ini untuk keperluan pembimbingan karier para siswa-siswanya di kelas dan kepala sekolah perlu menyediakan sarana-prasarana yang memungkinkan guru BK dapat memberikan layanan layanan refleksi dan penstrukturan ulang kognitif secara kelompok. (2) Teknik refleksi dan penstrukturan ulang kognitif efektif untuk meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan karier siswa. Oleh karena itu, konselor sekolah dapat menggunakan teknik ini dengan menggunakan panduan yang telah ada untuk keperluan peminatan sesuai dengan pelaksanaan kurikulum 2013. Misalnya, untuk membantu siswa semester 10 yang karena sesuatu

hal belum memiliki minat pekerjaan yang jelas, maka teknik ini dapat digunakan untuk membantu para siswa dalam hal peminatan. (3) Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui celah-celah lemah pada penelitian ini, seperti penelitian faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi keterampilan pengambilan keputusan karier siswa, meneliti tahapan-tahapan yang dianggap sulit bagi siswa untuk dipelajari dalam rangka melakukan pengambilan keputusan karier dengan model PIK atau penelitian serupa, tetapi dengan desain yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Binggeli, N. 2013. *CBT Techniques, Part 1: Cognitive Restructuring*, (Online), (<http://www.nelsonbinggeli.net/NB/CBT-CR.html>, diakses 26 Januari 2013).
- Borg, W.R. & Gall, M.D. 1979. *Educational Research: An Introduction* (3rd Ed.). New York: Longman.
- Brierton, S. 2008. Career decision making for agriculture students' sustainability. *The Agricultural Education Magazine*, 80(4): 23—24.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. 1991. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Bandung: Jurusan Psikologi dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan UPI.
- Draper, S.W. 1999. *Note on Reflection*, (Online), (<http://www.psy.gla.ac.uk/~steve/reflection.html>, diakses 18 Desember 2012).
- Gall, M.D., Gall, J.P. & Borg, W.R. 2003. *Educational Research: An Introduction* (7th Ed.). Boston: Pearson Education, Inc.
- Gati, I. & Amir, A. 2010. Applying a systemic procedure to locate career decision making difficulties. *The Career Development Quarterly*, 58:301—320.
- Gati, I., Amir, A. & Landman, S. 2010. Career counsellors' perceptions of the severity of career decision-making difficulties. *British Journal of Guidance & Counselling*, 38(4): 393—408.
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S.H. 1996. A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4): 510—526.
- Geradus, U. 2005. *Pengembangan Model Perencanaan Karier Individual bagi Siswa Sekolah Menengah Atas*. Disertasi tidak diterbitkan. Malang: Pascasarjana Universitas Negeri Malang.

- Gladding, S.T. 2009. *Counseling: A Comprehensive Profession*. (6th Ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education International, Inc.
- Hatcher, J. dan Bringle, R. 2012. *Reflection: Connecting Service to Academic Learning*, (Online), (http://www.slu.edu/dokument/student_development/reflection_Hatcher_Bringle.pdf, diakses 23 Januari 2013).
- Hayadin. 2008. *Pengambilan Keputusan untuk Profesi pada Jenjang Pendidikan Menengah: Survei pada Siswa SMA, MA, dan SMK di DKI Jakarta*, (Online), (<http://petamasadepanku.net/search/karakteristik-karier-siswa-sekolah.html>, diakses 7 Juli 2011).
- Isaacson, L.E. & Brown, D. 2003. *Career Information, Career Counseling, and Career Development*. Boston: Allyn & Bacon.
- Jadad, A.R. & Enkin, M.W. 2007. *Randomized Control Trials: questions, Answers, and Musings* (2nd ed.). Toronto, Canada: Blackwell Publishing.
- Krieshok, T.S. 1998. An anti-introspectivist view of career decision making. *Career Development Quarterly*, 46: 210—229.
- Lenz, J.G., Reardon, R.C., Peterson, G.W., & Sampson, J.D. 2001. Applying Cognitive Information Processing Theory. Dalam W. Patton & M. McMahon. *Career Development Programs: Preparing for Lifelong Career Decision Making* (pg. 46—57). Melbourne, Victoria: Australian Counsel for Educational Research Ltd.
- Niles, S.G. & Trusty, J. 2004. Career development interventions in the schools dalam B.T. Erford (Ed.). *Professional School Counseling: A Hand Book of Theories, Programs, & Practice* (pg. 311—323). Austin, Texas: CAPS Press.
- Paivandy, S., Bullock, E.E., Reardon, R.C., & Kelly, F.D. 2008. The effects of decision-making style and cognitive thought patterns on negative career thoughts. *Journal of Career Assessment*, 16(4): 474—488.
- Reardon, R.C., Lenz, J.G., Sampson, J.P., & Peterson, G.W. 2006. *Career Planning and Development*. Mason, Ohio: Thompson.
- Reed, J. & Koliba, C. 1995. *Facilitating Reflection: A Manual for Leaders and Educators*, (Online), (http://www.uvm.edu/~dewey/reflection_manual/, diakses 26 Desember 2012).
- Sampson, J.P., Palmer, M., & Watts, A.G. 1999. *Centre for Guidance Studies: Who Needs Guidance?*, (Online), (<http://www.derby.ac.uk/cegs>, diakses 3 Juli 2012).
- Sampson, J. P., Jr., Reardon, R.C., Peterson, G.W., & Lenz, J.G. 2003a. *Designing Career Services to Cost-Effectively meet Individual needs*, (Online), (<http://www.career.fsu.edu/techcenter>, diakses 3 juli 2012).
- Sampson, J. P., Jr., Reardon, R.C., Peterson, G.W., & Lenz, J.G. 2003b. *Key Elements of the CIP Approach to Designing Career Services*, (Online), (<http://www.career.fsu.edu/techcenter>, diakses 22 Mei 2012).
- Sampson, J. P., Jr., Reardon, R.C., Peterson, G.W., & Lenz, J.G. 2004. *Career Counseling and Services: A Cognitive Information Processing Approach*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole.
- Sciarra, D.T. 2004. *School Counseling: Foundations and Contemporary Issues*. Belmont, C.A.: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Shelby, T. L. 2010. *The Impact of A Standardized Cognitive Information Processing Intervention on The Career Decision State of At-Risk Youth*. Unpublished Dissertation. Florida: Department of Educational Psychology and Learning Systems, College of Education The Florida State University, USA.
- Strohm, D.A. 2008. *The impact of a Cognitive Information Processing inter-vention on dysfunctional career thoughts and vocational identity in high school students*. Unpublished Dissertation Abstract. Kansas: Department of Special Education, Counseling, and Student Affairs, College of Education, Kansas State University, USA.
- Triaji, S.M. 2006. *Program Bimbingan Karier untuk Meningkatkan Kecakapan Hidup Siswa*. Tesis tidak diterbitkan. Bandung: Sekolah Pascasarjana UPI Bandung.
- Tuckman, B. W. 1999. *Conducting Educational Research*. (7th Ed.). New York: Harcourt Brace College Publishers.
- Turesky, E.F. & Mundhenk, L.G. 2008. Going beyond traditional career development theories: Individualizing counseling using Cognitive Stage and Experiential Learning Theories. *Canadian Journal of Career Development/Revue Canadienne de Developpement de Carriere*, 7(2): 3—7.
- Zunker, V. G. 2006. *Career Counseling: A Holistic Approach* (7th Ed.). Belmont, CA.: Thomson Brooks/Cole.