

Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir

Wirdatun nisya^{1*}, Netrawati², Yeni Karneli³

^{1*,2,3} Universitas Negeri Padang, West Sumatra, Indonesia

correspondence e-mail: Wirdatunnisya56@gmail.com

Abstract

Teenagers are often faced in real life with various problems that they cannot solve on their own so they need help from other parties. Problems that often occur in adolescents are usually related to decisions regarding the type of education to be pursued, which in turn leads to decisions regarding the type of work to be pursued in the future, as well as future career planning and information regarding existing work groups that meet the necessary requirements. . Adolescence is the most formative period, particularly in terms of the capacity to choose paths into adult life and the possibility of employment at the risk of developing into adolescence, accompanied by the need to begin preparing for future jobs. Group counseling services are types of services that can assist youth in overcoming obstacles that prevent them from reaching career maturity. Relevant literature reviews are used as an approach, and are supported by the findings of a number of papers, journals, books and other supporting documents. One approach from group guidance services that can help with career maturity problems is the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach. Cognitive Behavior Therapy is effective in increasing career maturity.

Keywords: Group Counseling Services; Cognitive Behavior Therapy (CBT); Career Maturity

Riwayat artikel:

Dikirim:

29 Oktober 2022

Revisi

29 November 2022

Diterima

07 Desember 2022



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>) .

A. Pendahuluan

Sesuai pernyataan Hurlock (1980), masa remaja yakni masa yang paling penting dalam perkembangan individu, karena jika tidak mampu melakukan perkembangan dengan baik, maka segala sesuatunya tidak akan berjalan sebagaimana mestinya di masa dewasa. Masa remaja yakni masa penting dalam hal peralihan, masa perubahan, pencarian jati diri, dan ambang menuju kedewasaan. Masa remaja sebagaimana dijelaskan oleh Erikson (dalam Santrock, 2011) yakni masa pertumbuhan dan perkembangan dari segi identitas diri seseorang. Pada titik ini dalam hidup mereka, remaja perlu mencari tahu siapa mereka dan bagaimana mereka ingin menjadi, serta tujuan yang ingin mereka capai. Pengalaman hidup remaja digunakan untuk mencirikan suatu kondisi kematangan psikososial, sesuai pernyataan Erikson (dikutip dalam Santrock, 2011). Pada titik ini dalam hidup mereka, remaja diharapkan mulai membuat rencana untuk masa depan dan mencari tahu di mana mereka cocok di dunia.

Karier seseorang yakni akumulasi dan perkembangan dari peran yang telah mereka mainkan sepanjang hidup mereka (Super, 1980). Sesuai pernyataan penelitian Donald E. Super, perkembangan profesional seseorang ditentukan oleh fungsi yang mereka mainkan di dunia yang mereka tempati. Dibahas juga tentang fungsi individu sepanjang hidupnya, termasuk pengaruh hasil belajar, layanan kelompok, peluang, dan pekerjaan (Hapsyah et al., 2019). Sesuai pernyataan ide pengembangan karir, pada saat seseorang mencapai usia remajanya, mereka cukup dewasa untuk membuat keputusan berdasarkan informasi tentang jalur profesional masa depan mereka. "Kematangan karir" mengacu pada tingkat kesiapan remaja dalam mengambil keputusan atas panggilan masa depan mereka.

Super (Tifani, 2015) juga menerangkan bahwasanya Seseorang dapat dikatakan matang ataupun siap mengambil keputusan karir jika pengetahuan yang dimilikinya untuk mengambil keputusan karir didukung oleh informasi yang kuat tentang pekerjaan yang didasarkan pada informasi yang telah dilakukan. Salah satu contoh kematangan karir yakni keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan karir yang khas dari perkembangan.

Winkel (2006) menerangkan bahwasanya Tingkat keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas pengembangan profesional yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka sekarang menentukan tingkat kematangan karir mereka. Kapasitas untuk merencanakan karir seseorang secara efektif dan mengambil langkah-langkah spesifik untuk mewujudkan rencana tersebut yakni karakteristik yang menentukan dari kematangan karir. Sedangkan sesuai pernyataan Savickas (2002), individu dianggap mampu ataupun bersedia mengambil keputusan karir jika pengetahuan yang dimiliki untuk membuat keputusan karir lebih mudah dicapai ketika individu mencapai kematangan profesional dan dapat menggunakan bimbingan dan konseling. Dengan kata lain, individu yang dapat menggunakan bimbingan dan konseling lebih mungkin untuk membuat keputusan karir.

Sesuai permasalahan tersebut bahwasanya diperlukan peran bimbingan dan konseling agar remaja mampu mencapai kematangan karir yang lebih baik dan optimal pada tahap kehidupannya ini, serta mampu memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di sekolah. Masalah-masalah ini dapat diselesaikan dengan bantuan layanan konseling kelompok.

Sesuai pernyataan Campbell dan Dahir dalam Astuti (2012) menjelaskan bahwasanya Konseling kelompok yakni salah satu komponen dari program layanan bimbingan dan konseling komprehensif yang ditawarkan kepada siswa di sekolah menengah atas. Telah diakui sebagai pengaruh yang kuat dan tahan lama yang dimiliki oleh pembentukan layanan konseling kelompok.

Seseorang dianggap dewasa dalam pemilihan karir ketika mereka memiliki kemampuan untuk menentukan dan memutuskan karir yang cocok untuk mereka dalam hal kemampuan, minat, pengetahuan, pengalaman, dan tingkat keahlian, serta kepribadian mereka. Penerapan terapi kelompok yang sesuai dengan prinsip cognitive behavior therapy (CBT) yakni salah satu metode yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan tingkat kematangan karir siswa. Sesuai pernyataan Milne (2013), CBT yakni metode yang berfokus pada proses berpikir dan terhubung dengan keadaan emosi, pola perilaku, dan kondisi psikologis. CBT didasarkan pada konsep bahwasanya pikiran seseorang dapat diubah, dan bahwasanya perubahan ini

berdampak pada kesehatan kognitif seseorang secara keseluruhan. Metode konseling yang menitikberatkan pada pemahaman individu didasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang. Hal ini merujuk pada asumsi konseli bahwasanya prosedur tersebut akan mengarah pada perbaikan baik dari segi pergeseran emosi maupun teknik perilaku.

Penelitian yang dilakukan oleh Muwakhidah dan Pravesti (2017) pada siswa SMK juga menunjukkan hasil bahwasanya konseling kelompok melalui pendekatan terapi perilaku kognitif efektif dalam mengurangi keraguan dalam pengambilan keputusan karir siswa SMK. Temuan ini memberikan dukungan terhadap pendekatan CBT untuk meningkatkan kematangan karir siswa.

Sesuai pernyataan penjelasan yang diberikan oleh Milne (2013), CBT yakni metode yang berfokus pada proses berpikir dan terhubung dengan keadaan emosional, perilaku, dan psikologis. CBT didasarkan pada konsep bahwasanya pikiran seseorang dapat diubah, dan bahwasanya perubahan ini berdampak pada kesehatan kognitif seseorang secara keseluruhan. Metode konseling yang menitikberatkan pada pemahaman individu didasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang. Hal ini merujuk pada asumsi konseli bahwasanya prosedur tersebut akan mengarah pada perbaikan baik dari segi pergeseran emosi maupun teknik perilaku.

Kematangan Karir

Hasan (Muslihatun, 2014:21), menyatakan Kematangan karir sama dengan pematangan jiwa manusia selama perkembangannya menuju kedewasaan penuh. Karena orang yang memiliki kematangan karir dini sudah sedikit banyak terlibat dalam proses mempersiapkan karir masa depan mereka, kematangan profesional yakni sifat yang dibutuhkan seseorang untuk jalur karir masa depan yang ingin mereka kejar. Kapasitas individu untuk membuat pilihan karir, termasuk membuat keputusan karir yang praktis dan konsisten, yakni indikator kematangan karir individu tersebut.

Winkel dan Hastuti (2006) berpendapat bahwasanya Individu dianggap telah mencapai kematangan karir ketika mereka telah berhasil menyelesaikan tugas-tugas pengembangan karir standar selama tahap pengembangan karir. Individu yang telah

mencapai tahap pertumbuhan ini, yang didorong oleh tuntutan biologis, sosial, dan manusia, dianggap telah mencapai kematangan karir. Kematangan karir juga yakni persiapan kognitif dan emosional individu untuk menangani tugas-tugas perkembangan yang mereka hadapi. Kesiapan emosional mencakup tindakan merencanakan karir seseorang dan terlibat dalam eksplorasi karir, sedangkan kesiapan kognitif mengacu pada kapasitas seseorang untuk membuat keputusan dan mendapatkan wawasan tentang lingkungan kerja.

Kedewasaan dalam profesi seseorang dicapai dengan proses pengembangan yang berkelanjutan, dan terdapat berbagai sifat yang secara tegas didefinisikan sebagai vital untuk kemajuan karir (Zunker, 2006). Pengetahuan diri, pengetahuan pekerjaan, kemampuan memilih pekerjaan, dan kemampuan memilih tahapan menuju karir yang diharapkan yakni komponen kematangan profesional yang tinggi (Pinasti, 2011). Dalam situasi ini, kurangnya kompetensi pribadi menunjukkan ketidakdewasaan dalam profesi seseorang. Siswa yang tidak memiliki tingkat kematangan karir yang diperlukan berisiko memilih pilihan karir yang buruk, yang dapat mengakibatkan hilangnya waktu, uang, dan prestasi akademik sebagai konsekuensi langsung dari kurangnya semangat untuk belajar (Ayuni, 2015).

Lundberg dkk (1997) (Roy, 2015:173) juga menjelaskan bahwasanya kematangan karir yakni kesiapan untuk membuat penilaian yang tepat mengenai jalur profesional seseorang. Sesuai pernyataan Dybwad (2008: 8), kematangan konseptual didasarkan pada premis bahwasanya salah satu tahapan pertumbuhan karir berkaitan dengan persiapan karir. “kesediaan untuk memikul tanggung jawab pengembangan profesional yang relevan dengan tahap kehidupan individu,” yakni bagaimana Leong dan Barak (2001:297) menggambarkan kematangan karir. Sesuai pernyataan Mubiana (2010: 35), persiapan yang tepat untuk pelatihan kematangan karir berarti seseorang harus memiliki kemampuan kognitif yang sesuai untuk menghadapi berbagai tantangan karir yang mungkin muncul di setiap titik dalam hidupnya. Pandangan ini sejalan dengan apa yang dimaksud dengan ungkapan “persiapan yang tepat untuk pelatihan kematangan karir”. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwasanya kematangan profesional yakni gagasan yang berguna untuk

menentukan seberapa jauh jalur pengembangan karir seseorang. Sesuai pernyataan Miharja (2019), segi afektif dan kognitif kematangan karir yakni komponen yang membentuk kematangan karir. Selain itu, ia menguraikan dengan menyatakan bahwasanya pengetahuan dan kemampuan dalam bidang kognitif kematangan profesional meliputi konsep diri, kemampuan memecahkan masalah, perencanaan, kepemilikan informasi pekerjaan, dan kapasitas untuk menetapkan tujuan bagi diri sendiri. Di sisi lain, faktor lain seperti komitmen, orientasi, kemandirian, rasa ingin tahu, dan ketepatan konseptual dapat ditempatkan di dalam subranah emosional dimensi kematangan profesional (Lestari, 2017).

Berdasarkan informasi yang disajikan di atas dapat ditarik kesimpulan tentang kematangan karir sebagai berikut: kematangan karir yakni pengetahuan diri dan kesadaran setiap individu yang memungkinkan mereka untuk merencanakan, mempersiapkan, dan membuat keputusan karir yang baik, serta persiapan yang berkaitan dengan berbagai tantangan yang mereka hadapi.

Layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok yakni bantuan yang diberikan kepada individu dalam pengaturan kelompok yang bersifat preventif dan kuratif, dan yang bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan dan pematangan individu. (Nurihsan dalam Kurnanto, 2013: 7). Dinamika kelompok yang dibangun selama proses konseling dinilai sangat efektif dalam bimbingan kelompok karena dapat memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok, menjaga sarana komunikasi, dan menjalin hubungan yang baik, serta setiap anggota tim dapat beradaptasi. pendekatan baru, dan lingkungan

Sesuai pernyataan Prayitno dalam Rifda El Fiah (2016), tujuan layanan bimbingan kelompok secara umum yakni untuk memperkuat kemampuan sosialisasi siswa, khususnya keterampilan komunikasi mereka. Hal ini dinyatakan sebagai tujuan dari layanan konseling kelompok. Dengan berpartisipasi dalam layanan kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menghalangi kemampuan mereka untuk bersosialisasi dengan orang lain dan

berkomunikasi secara efektif, yang membuka jalan bagi kemampuan ini untuk berkembang secara maksimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Herlina, Yusmansyah, dan Utaminingsih (2013) menunjukkan bahwasanya pemanfaatan layanan konseling kelompok sangat produktif mengingat layanan tersebut mampu melayani lebih banyak klien dalam waktu yang lebih singkat dan lebih akurat. Interaksi antar individu melalui dinamika kelompok yang diharapkan dalam kegiatan tersebut sehingga memungkinkan individu secara bersamaan belajar bersosialisasi, menjalin hubungan yang lebih intim, serta membangun suasana yang hangat dan mampu memahami permasalahan orang lain yakni salah satu manfaat lainnya. layanan konseling kelompok selain fakta bahwasanya mereka efisien.

Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Sesuai pernyataan Corey (2013), pendekatan konseling CBT yakni konseling yang berfokus pada wawasan, menekankan proses transformasi ide-ide negatif dan keyakinan keliru individu. Jenis konseling ini dikenal sebagai konseling berorientasi wawasan. Konseling CBT terutama didasarkan pada penalaran teoretis tentang bagaimana perasaan dan perilaku individu, yang ditentukan oleh bagaimana orang menafsirkan dan membangun pengalaman mereka sendiri. Model konseling CBT membuat asumsi teoretis bahwasanya komunikasi internal orang dicapai melalui introspeksi, bahwasanya keyakinan klien sangat pribadi, dan bahwasanya klien dapat menggali makna ini dari apa yang mereka pelajari ataupun interpretasikan.

Sesuai pernyataan Oemarjoedi (2003): 9 sebagaimana dikutip dalam Rusmana (2019), tujuan konseling kognitif-perilaku yakni untuk “mendorong individu untuk melawan pikiran dan emosi yang salah dengan menawarkan data yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi”. CBT memfokuskan penekanan yang lebih besar pada saat ini daripada masa lalu dalam hal penerapan terapi, tetapi ini tidak berarti bahwasanya masa lalu diabaikan. Status kognitif saat ini yakni fokus utama CBT, yang bertujuan untuk mengubahnya dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif. Tujuan konseling CBT juga untuk meminta individu melakukan berbagai hal, termasuk belajar memodifikasi perilaku,

menenangkan pikiran dan tubuh sehingga individu dapat merasa lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membantu dalam membuat keputusan penilaian yang benar. Pada akhirnya, konseling CBT seharusnya membantu orang menyelaraskan cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak.

Muqodas (2011) menjelaskan bahwasanya CBT yakni teknik konseling yang didasarkan pada konseli yang memiliki konsepsi ataupun pemahaman diri yang didasarkan pada keyakinan dan pola perilaku konseli tertentu. Memahami konseli yakni langkah awal dalam proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif. Ini mengarahkan kembali keyakinan konseli untuk memfasilitasi perubahan emosi dan pola perilaku yang mengarah ke jalur yang lebih positif. Akibatnya, terapi perilaku kognitif yakni metode psikoterapi integratif. CBT memiliki kemampuan untuk membantu individu dalam mengenali dan mengatasi tanda-tanda perilaku yang tidak tepat serta penurunan kinerja kognitif (Gunarsa, 2007)

B. Metode

Artikel ini mengambil pendekatan kualitatif dengan memanfaatkan literatur dan metode bibliografi. Secara lebih khusus, penelitian dilakukan dengan menelaah berbagai sumber referensi yang relevan, dan disertai dengan berbagai referensi teori, hasil penelitian, dan temuan yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya.

C. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pembahasan menunjukan bahwasanya periode waktu yang dikenal sebagai masa remaja yakni salah satu yang dianggap signifikan. Ini karena individu mampu, pada era ini, untuk membentuk lintasan kehidupan dewasanya di tahun-tahun mendatang. Kematangan dalam profesi seseorang yakni komponen penting dalam proses pengambilan keputusan untuk masa depan. Kemampuan kognitif dan perilaku seorang individu dievaluasi untuk menentukan sejauh mana mereka cukup dewasa untuk mengambil keputusan terkait isu-isu yang muncul di tempat kerja. Kematangan karir dini memberikan individu rasa keterlibatan yang lebih besar dalam proses mempersiapkan profesi masa depan mereka, yang yakni salah satu alasan mengapa

kematangan karir yakni komponen penting untuk jalur karir masa depan seseorang. Secara umum disepakati bahwasanya penerapan pendekatan terapi perilaku kognitif dapat memberikan kontribusi positif bagi kehidupan siswa, khususnya dalam membantu perkembangan kematangan profesional.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muwakhidah dan Cindy (2017) terdapat konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy efektif metode yang sangat baik untuk menurunkan tingkat ketidakpastian siswa ketika harus memilih jalur profesional masa depan untuk siswa sekolah menengah kejuruan. Sementara itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Lim (2010) dari hasil penelitian yang dilakukannya dengan pendekatan Cognitive Behaviore Therapy (CBT) terdapat pendekatan tersebut memberikan pengaruh yang baik dalam meningkatkan persiapan kematangan vokasional dan harga diri mahasiswa keperawatan di Korea. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh I Made Sonny Gunawan dan Jien Tirta Rahaja(2016) konseling kelompok Cognitive Behaviore Therapy (CBT) sangat membantu untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa di SMP Negeri 10 Mataram.

Dengan Cognitive Behaviore Therapy (CBT) bermanfaat bagi siswa dalam hal kematangan karir, namun tujuan konseling CBT juga mengajak individu untuk melakukan beberapa hal, antara lain belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh agar dapat merasakan lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membantu dalam membuat keputusan yang tepat. Pada akhirnya, CBT seharusnya membantu orang menyelaraskan cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak.

D. Simpulan

Dengan *Cognitive Behaviore Therapy* (CBT) bermanfaat bagi siswa dalam hal kematangan karir, namun tujuan konseling CBT juga mengajak individu untuk melakukan beberapa hal, antara lain belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh agar dapat merasakan lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membantu dalam membuat keputusan yang tepat. Dinamika kelompok yang dibangun selama proses konseling dinilai sangat efektif dalam bimbingan kelompok karena dapat memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif

dalam kegiatan kelompok, menjaga sarana komunikasi, dan menjalin hubungan yang baik, serta setiap anggota tim dapat beradaptasi. Tujuan konseling CBT juga untuk meminta individu melakukan berbagai hal, termasuk belajar memodifikasi perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga individu dapat merasa lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membantu dalam membuat keputusan. penilaian

E. Daftar Pustaka

- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California: Brooks/Cole
- Herlina, N., Yusmansyah, & Utaminingsih, D. (2013). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian dalam Belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Herlina, N., Yusmansyah, & Utaminingsih, D. (2013). Penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian dalam belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Kurnanto, Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, I. (2017). Meningkatkan Kematangan Karir Remaja Melalui Bimbingan Karir Berbasis Life Skills. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 17–27. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.24176/jkg.v3i1.859>
- Lim, J. y. (2010). The effects of a cognitive-behavioral therapy on career attitude maturity, decision making style, and self-esteem of nursing students in Korea. *Journal of Nurse Education*, 731-736
- Muqodas, I. (2011). *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatanpraktek Konseling di Indonesia*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muslihatun. (2014). Hubungan Antara Layanan Informasi Karir dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XII di SMK N 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Dakwah - Bimbingan dan Konseling Islam. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi*. Bandung: UPI Press.
- Santrock, J.W., 2011. *Life-Span Development. Perkembangan Masa-Hidup. Edisi ketigabelas. Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Winkel, W.S. & Hastuti, S. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.