

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Perencanaan Karir

Perencanaan merupakan suatu upaya untuk menentukan berbagai kemungkinan yang terjadi dalam mencapai sebuah tujuan.¹⁸ Menurut Burhanuddin, perencanaan adalah suatu usaha berpikir tentang tujuan yang ingin dicapai ataupun akan dilaksanakan secara sistematis.¹⁹ Perencanaan dalam hal ini berkaitan dengan cara individu dalam mengidentifikasi suatu hal mengenai pengambilan keputusan yang dilakukan serta usaha dalam mencapainya. Sementara karir yaitu pengalaman individu dalam menggapai kemajuan seperti mencapai suatu pencapaian dalam aktivitas kerja sepanjang hidupnya. Adanya karir diharapkan individu mampu mengaktualisasikan potensi yang terdapat dalam diri dan sebagai sarana pengabdian kepada masyarakat.²⁰

Supriatna dan Budiman menjelaskan perencanaan karir yaitu suatu kegiatan peserta didik yang menghasilkan keputusan karir untuk masa depan. Sementara itu, Winkel dan Sri Hastuti juga menjelaskan bahwa perencanaan karir yaitu sebagai usaha yang dilakukan sebelum melaksanakan pemilihan karir.²¹ Dalam proses ini terdapat tiga aspek yaitu:

- a) Kesadaran dan pemahaman diri.
- b) Pemahaman serta pengetahuan mengenai pekerjaan.

¹⁸ Giyono, *Bimbingan Konseling* (Yogyakarta: Media Akademi, 2015).

¹⁹ Hikmatul Ulya, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Ekspositori Terhadap Proses Perencanaan Karir Di Kelas XI SMK Mambaul Falah Dawe Kudus" (Skripsi, Kudus, IAIN Kudus, 2021), <http://repository.iainkudus.ac.id/6693/>.

²⁰ Hikmatul Ulya, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Ekspositori Terhadap Proses Perencanaan Karir Di Kelas XI SMK Mambaul Falah Dawe Kudus" (Skripsi, Kudus, IAIN Kudus, 2021), <http://repository.iainkudus.ac.id/6693/>.

²¹ Trihana Widiyanti and Makin, "Layanan Bimbingan Karir Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XII SMK Kesehatan Insan Mulia Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 2 (August 16, 2019): 348–60, <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i2.323>.

- c) Menerapkan penggunaan logika antara dirinya sendiri dan dunia kerja.²²

Witko juga berpendapat terkait perencanaan karir merupakan upaya yang harus dilakukan sebelum menentukan sebuah keputusan. Ketika sebuah perencanaan dilakukan, maka dapat membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan individu saat mencari informasi serta memilih karir impian.²³ Menurut MC. Murray memaparkan perencanaan karir sebagai usaha dari kesadaran diri akan kelebihan, kelemahan, pemahaman dalam memilih serta memahami konsekuensinya. Super menunjukkan orientasi karir individu terdiri dari beberapa aspek yang meliputi:

- 1) Mengembangkan berbagai sikap karir seperti perencanaan dan eksplorasi.
- 2) Perkembangan keterampilan dan pengetahuan terkait pembuatan keputusan dan pencarian informasi dunia kerja.²⁴

Menurut Bernad dan Russel menjelaskan terkait perencanaan karir yaitu usaha individu untuk memahami dan menyadari kemampuan, potensi, nilai, peluang, tantangan, keputusan dan konsekuensinya.²⁵ Sedangkan Dillard menjelaskan perencanaan karir adalah proses dalam mencapai suatu karir individu yang dapat ditandai sebagai berikut:

- (a) Terdapat arah yang jelas setelah selesai pendidikan.

²² Trihana Widiyanti and Makin, "Layanan Bimbingan Karir Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XII SMK Kesehatan Insan Mulia Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 2 (August 16, 2019): 348–60, <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i2.323>.

²³ Sitompul, "Meningkatkan Pemahaman Perencanaan Karir Melalui Layanan Bimbingan Karir Di Sekolah Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas IX-1 SMP Negeri 1 Gebang Tahun 2017-2018."

²⁴ Nurhani Fathonah, "Penggunaan Metode Genogram untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir," *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (December 31, 2019): 279, <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5814>.

²⁵ Ana Rokhayati, Roni Kambara, and Mahdani Ibrahim, "Pengaruh Soft Skill Dan Perencanaan Karir Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kualitas Pelatihan Sebagai Variabel Modertor," *Jurnal Riset Bisnis dan Manajemen Tirtayasa (JRBMT)* 1, no. 2 (2017): 107–24, <http://dx.doi.org/10.48181/jrbmt.v1i2.3147>.

- (b) Adanya kemajuan dalam bidang akademik dan profesional.
- (c) Cita-cita yang jelas terhadap masa depan.
- (d) Memiliki pandangan sesuai kenyataan mengenai diri dan lingkungan.
- (e) Mampu mengelompokkan pekerjaan yang diinginkan.
- (f) Dapat mengambil keputusan secara mandiri.
- (g) Mampu memberikan penghargaan positif terhadap pekerjaan dan nilai-nilai.
- (h) Memiliki berbagai cara realistis dalam mengembangkan cita-cita.²⁶

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan perencanaan karir adalah rangkaian proses individu dalam memahami diri baik potensi maupun kemampuan yang dimiliki, meneguhkan komitmen, memilih berbagai bidang karir dan mengetahui konsekuensinya yang direncanakan secara sadar dan lebih realistis supaya dapat mencapai tujuan karir yang diharapkan. Dengan adanya perencanaan karir, individu dapat mengevaluasi kemampuan dan potensinya, memperhitungkan segala kesempatan karirnya, menentukan tujuan karir serta merencanakan berbagai aktivitas pengembangan praktis.

a. Manfaat dan Tujuan Perencanaan Karir

Perencanaan karir jika direncanakan secara baik akan menghasilkan banyak manfaat bagi individu. Menurut Sukardi, manfaat perencanaan karir yaitu:

- 1) Membantu individu dalam mengambil keputusan berdasarkan informasi karir yang diterimanya.
- 2) Dapat mengembangkan kepercayaan diri individu.
- 3) Mengetahui berbagai peluang di sekitarnya.
- 4) Mengerti apa yang perlu dipersiapkan dalam menjalankan karirnya.²⁷

Dillard juga mengemukakan manfaat dari perencanaan karir antara lain:

²⁶ Sofwan Adiputra, "Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa," *Jurnal Fokus Konseling* 1, no. 1 (2015): 47–48, <https://doi.org/10.52657/jfk.v1i1.70>.

²⁷ Irpan A Kasan and Agustina Ibrahim, "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perencanaan Karir Di Kelas X SMA Negeri 1 Tilamuta," *Jurnal Pendas Mahakam* 7, no. 2 (2022): 83–89, <https://doi.org/10.24903/pm.v7i2.1111>.

- a) Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait diri sendiri serta berbagai macam pilihan karir.
- b) Handal dalam menentukan keputusan secara efektif.
- c) Mendapatkan informasi yang terarah tentang karir yang ada.
- d) Meningkatkan kecakapan dalam memanfaatkan kesempatan karir sesuai dengan kemampuan.²⁸

Dari beberapa penjelasan tersebut manfaat dari perencanaan karir yaitu bermanfaat supaya individu dapat memahami dirinya dan dunia kerja, mampu menentukan keputusan karir, mengetahui berbagai peluang kerja yang ada disekitarnya serta mengembangkan kepercayaan diri.

Selain memberikan banyak manfaat, perencanaan karir juga memiliki tujuan. Menurut Dillard, terdapat empat tujuan perencanaan karir diantaranya:

- 1) Dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri.
- 2) Mencapai kepuasan secara pribadi.
- 3) Dapat mempersiapkan diri pada tempat yang memadai dalam berkarir.
- 4) Menghemat waktu dan usaha yang dilakukan dalam berkarir.²⁹

Sementara Holland menjelaskan tujuan dari perencanaan karir sebagai berikut:

- a) Individu dapat menyesuaikan diri dengan pekerjaannya.
- b) Membantu dalam merencanakan kegiatan yang berhubungan dengan karir terutama peningkatan kualitas pribadi.
- c) Dapat menentukan pilihan karir yang efektif dan tepat.
- d) Membantu dalam pemahaman diri, potensi dan pekerjaan.
- e) Memperoleh kepuasan kerja.³⁰

²⁸ Irpan A Kasan and Agustina Ibrahim, "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perencanaan Karir Di Kelas X SMA Negeri 1 Tilamuta," *Jurnal Pendas Mahakam* 7, no. 2 (2022): 83–89, <https://doi.org/10.24903/pm.v7i2.1111>.

²⁹ Fathonah, "Penggunaan Metode Genogram untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir."

b. Faktor-Faktor Perencanaan Karir

Membuat suatu keputusan dan melaksanakan langkah-langkahnya akan dipengaruhi oleh beberapa faktor, begitu pula perencanaan karir. Menurut Krumboltz terdapat faktor yang dapat mempengaruhi perencanaan karir antara lain:

- 1) Faktor genetik meliputi ciri-ciri fisik dan keterampilan unik seperti bakat dan kecerdasan.
- 2) Kondisi lingkungan meliputi peluang kerja, pelatihan, pendidikan, perubahan organisasi, sistem sosial, keluarga dan sistem lingkungan serta masyarakat secara luas.
- 3) Pengalaman belajar. Hal ini dapat dikatakan sebagai faktor perencanaan karir dikarenakan dapat mempengaruhi tingkah laku dan pengambilan keputusan individu.
- 4) Keterampilan dalam menghadapi tugas. Hal ini berhubungan dengan pemenuhan standar, nilai dan kebiasaan kerja.³¹

Sementara itu, Winkel menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perencanaan karir diantaranya:

- a) Nilai-nilai kehidupan ialah nilai ideal yang akan diraih individu kapanpun dan dimanapun. Nilai ini menentukan *lifestyle* dan dijadikan pedoman hidup.
- b) Keadaan fisik seseorang seperti tinggi badan, penglihatan, pendengaran dan sebagainya. Dalam pekerjaan tertentu, sangat dibutuhkan beberapa standart menyangkut keadaan jasmani.
- c) Masyarakat merupakan lingkungan sosial budaya dimana seseorang dibesarkan. Lingkungan ini memiliki pengaruh besar terhadap pandangan berbagai hal yang dipegang teguh oleh setiap keluarga dan akan ditanamkan kepada anak-anaknya.

³⁰ Sitompul, "Meningkatkan Pemahaman Perencanaan Karir Melalui Layanan Bimbingan Karir Di Sekolah Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas IX-1 SMP Negeri 1 Gebang Tahun 2017-2018."

³¹ Widiyanti and Makin, "Layanan Bimbingan Karir Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas Xii Smk Kesehatan Insan Mulia Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019."

- d) Keadaan sosial ekonomi negara atau daerah. Hal ini berdampak pada berkembangnya dan ketersediaan lapangan kerja bagi generasi muda.
- e) Posisi anak dalam keluarga. Anak yang mempunyai saudara kandung lebih tua tentunya akan meminta pendapat dan pandangan terkait perencanaan karir sehingga mereka akan memiliki wawasan yang lebih luas dibandingkan anak yang tidak memiliki saudara.
- f) Taraf sosial-ekonomi kehidupan keluarga. Tingkat pendidikan orang tua dan juga tinggi rendahnya pendapatan, daerah tempat tinggal sangat mempengaruhi seseorang dalam perencanaan karir.
- g) Pergaulan dengan teman sebaya. Pandangan dan harapan yang diucapkan dengan nada optimis akan meninggalkan kesan yang berbeda jika dibandingkan dengan mendengar keluhan dari teman sebaya.
- h) Pendidikan sekolah. Dengan pendidikan perencanaan karir akan semakin terarah dikarenakan peserta didik akan dibimbing oleh para guru terutama guru BK dalam merencanakan karirnya sehingga dapat membuat keputusan karir yang sesuai dengan tujuan.
- i) Bakat khusus adalah kecakapan dalam ranah kognitif, keterampilan ataupun kesenian tertentu.
- j) Minat ialah kecenderungan seseorang tertarik pada suatu bidang tertentu.³²

Person menjelaskan proses dalam melakukan perencanaan karir melewati beberapa faktor sebagai berikut:

- (1) Memiliki pemahaman yang jelas tentang diri meliputi bakat, keterampilan, minat, tujuan, sumber daya, keterbatasan, dan penyebabnya.
- (2) Memahami tentang persyaratan dan kondisi keberhasilan, keuntungan dan kerugian, gaji, kesempatan, dan prospek di berbagai lingkup karir.

³² Sitompul, "Meningkatkan Pemahaman Perencanaan Karir Melalui Layanan Bimbingan Karir Di Sekolah Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas IX-1 SMP Negeri 1 Gebang Tahun 2017-2018."

- (3) Mengetahui kesesuaian antara keinginan dan kebutuhan, apa yang diri dan dunia kerja inginkan serta butuhkan.³³

Pengelolaan informasi terkait diri sendiri dan lingkungan sekitar adalah langkah awal dalam melakukan perencanaan dan pengambilan keputusan karir. Dengan demikian, untuk mencapai kematangan dari hal tersebut peran guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan peserta dengan harapan mampu memberikan informasi yang relevan terkait berbagai pilihan karir untuk masa depan mereka dan membantu dalam menafsirkan informasi tersebut supaya mereka dapat membuat pilihan karir yang sesuai dengan harapannya.

c. Aspek-Aspek Perencanaan Karir

Menurut Jordan, aspek perencanaan karir terdapat beberapa indikator antara lain:

- (a) Mencari informasi karir.

Informasi ini dapat diperoleh melalui media elektronik ataupun media cetak bahkan berasal dari sumber yang bersangkutan secara langsung.

- (b) Pemahaman karir.

Hal ini membantu individu untuk mendapatkan gambaran dirinya serta peranan dalam dunia pekerjaan.

- (c) Membuat rencana dan keputusan.

Usaha yang dilakukan untuk memastikan langkah-langkah yang akan dilaksanakan dalam mencapai tujuan karir.³⁴

Sementara menurut Dillard, aspek-aspek perencanaan karir sebagai berikut:

- 1) Aspek pengetahuan diri. Berkaitan dengan memiliki perspektif yang realistis terhadap diri dan lingkungan serta memiliki tujuan spesifik terhadap karir setelah menyelesaikan pendidikan.

³³ Elizabeth L. Campbell, *101 Career Myths Debunked: The Ultimate Career Planning Workbook*, 1st ed. (New York: Routledge, 2022), <https://doi.org/10.4324/9780429261770>.

³⁴ Amalina Rosyada, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Perencanaan Karier Siswa Kelas IX MTs. NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus" (Skripsi, Kudus, IAIN Kudus, 2023), <http://repository.iainkudus.ac.id/10116/>.

- 2) Aspek sikap. Individu memiliki cita-cita yang jelas terhadap masa depannya, memiliki penghargaan positif terhadap nilai-nilai, memiliki motivasi untuk maju dalam karir, pendidikan serta pekerjaan dan mampu mengambil keputusan sendiri.
- 3) Aspek keterampilan. Individu mampu mengelompokkan pekerjaan yang diminati dan menunjukkan cara yang realistis untuk mencapai cita-cita yang diminati.³⁵

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa aspek perencanaan karir antara lain:

- a) Pengetahuan
 1. Memiliki pemahaman tentang diri.
 2. Melakukan pertimbangan dan pandangan pilihan karir sesuai dengan kemampuannya.
- b) Sikap
 1. Melakukan pencarian informasi.
 2. Memiliki keyakinan terhadap pilihan karir.
 3. Mampu melakukan penghargaan positif terhadap nilai-nilai dan pekerjaan.
- c) Keterampilan
 1. Mampu mengelompokkan pekerjaan sesuai minat.
 2. Melakukan usaha sesuai kemampuan untuk mencapai cita-cita.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan berasal dari bahasa inggris yaitu guidance yang berarti mengarahkan (*to direct*), memandu (*to pilot*), mengelola (*to manage*) dan menyetir (*to steer*).³⁶ Menurut Rochman Natawidjaja, bimbingan merupakan suatu proses yang berkesinambungan dalam membantu individu memahami dirinya sehingga dapat mengarahkan dan bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan lingkungannya. Menurut Shertzer and Stone, bimbingan adalah bantuan untuk individu yang mengalami permasalahan perkembangan dan pertumbuhan baik mental,

³⁵ Ulya, "Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Ekspositori Terhadap Proses Perencanaan Karir Di Kelas XI SMK Mambaul Falah Dawe Kudus."

³⁶ Yarmis Syukur, Neviyarni, and Triave Nuzila Zahri, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Cetakan 1 (Malang: IRDH Book Publisher, 2019), https://www.google.co.id/books/edition/BIMBINGAN_DAN_KONSELING_DI_SEKOLAH/uZv-DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0.

sosial, fisik, intelektual, emosi, kejiwaan dan kerohanian.³⁷ Bimbingan juga dapat didefinisikan sebagai upaya seseorang membantu orang lain dengan suatu tujuan mengembangkan kelebihan yang ada di dalam diri, mengetahui dirinya, menghendel permasalahan sehingga dapat menentukan pilihan hidupnya dengan tanggungjawab dan tidak menggantungkan kepada orang lain.³⁸

Oleh karena itu, bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok bertujuan memahami diri sendiri, lingkungan, merencanakan masa depan dan menentukan pilihan secara tanggungjawab serta tidak bergantung kepada individu lain. Salah satu layanan dalam bimbingan yaitu bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan dimana pemimpin kelompok berbagi informasi dan memimpin diskusi sehingga anggota menjadi lebih interaktif serta dapat mencapai tujuan bersama. Layanan ini berupa pembahasan informasi terkait berbagai topik terkini baik pribadi, sosial, belajar bahkan karir.

Menurut Prayitno, bimbingan kelompok adalah suatu layanan dimana seorang konselor menggunakan dinamika kelompok untuk membantu sekelompok individu. Sementara Wibowo menjelaskan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan dimana ketua kelompok memfasilitasi diskusi dan menawarkan berbagai informasi untuk membantu anggota supaya lebih terlibat atau interaktif serta mampu mencapai tujuan bersama.³⁹ Sedangkan bimbingan kelompok di sekolah menurut Gazda yaitu proses pemberian informasi kepada anggota kelompok terkait sosial, profesional dan pribadi yang

³⁷ Khilman Rofi' Azmi, *Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam (Dari Teori ke Praktik)*, Cetakan 1 (Pati: CV. Al Qalam Media Lestari, 2021).

³⁸ Moh Anwar Yasfin and Ahmad Nilnal Munachifdlil Ula, "Implementasi Bimbingan Belajar Mengulang Kelas dalam Menumbuhkan Kemampuan Akademik Siswa Baru di Madrasah Qudsiyyah Kudus," *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling"* 5, no. 1 (June 2, 2021), <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9899>.

³⁹ Lilis Satriah, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Bandung: Fokusmedia, 2021).

bertujuan untuk membantu membuat rencana dan keputusan yang tepat.⁴⁰

Menurut Brown, bimbingan kelompok yaitu proses kegiatan yang dilakukan secara berkelompok dengan mengutamakan interaksi dan dinamika dalam kelompok, keterampilan berkomunikasi serta berfokus pada penyediaan atau pembahasan suatu topik.⁴¹ Topik dalam layanan bimbingan kelompok dapat berupa topik bebas dan tugas. Topik bebas yaitu tema yang akan dibahas berdasarkan pendapat sesuai pilihan atas persetujuan bersama dalam kelompok. Sementara topik tugas ialah tema yang diberikan dan ditentukan oleh pemimpin kelompok.⁴² Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat dikatakan efektif jika anggota di dalam kelompok terdapat sekitar 10 sampai maksimal 15 individu.⁴³

Bersumber dari beberapa definisi diatas, layanan bimbingan kelompok didefinisikan sebagai upaya yang menggunakan dinamika kelompok untuk membantu individu dalam lingkup kelompok. Pemimpin kelompok memberikan berbagai informasi terkini dan memfasilitasi diskusi serta mendorong anggota kelompok untuk menjadi lebih interaktif sehingga tercapainya tujuan bersama.

a. Tujuan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan secara umum yaitu untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan sosialnya. Secara khusus bertujuan sebagai berikut:

⁴⁰ Sri Nurhayati, “Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Minat Baca Siswa di Perpustakaan MA Al Ikhlas Tlogowungu” (Skripsi, Kudus, IAIN Kudus, 2021), <http://repository.iainkudus.ac.id/5727/#>.

⁴¹ Rezki Hariko, *Bimbingan Kelompok Agentik: Model Peningkatan Perilaku Prosocial Siswa*, Cetakan I (Malang: Literasi Nusantara, 2021), [http://repository.unp.ac.id/41359/1/REZKI_HARIKO_BIMBINGAN_KELOMP OK_AGENTIK_30_APRIL.pdf](http://repository.unp.ac.id/41359/1/REZKI_HARIKO_BIMBINGAN_KELOMP_OK_AGENTIK_30_APRIL.pdf).

⁴² David Ari Setyawan, “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMP Kota Semarang,” *Nusantara of Research Journal* 03, no. 2 (2016): 79–80.

⁴³ Amalina Rosyada, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Perencanaan Karier Siswa Kelas IX MTs. NU Miftahul Falah Cendono Dawe Kudus” (Skripsi, Kudus, IAIN Kudus, 2023), <http://repository.iainkudus.ac.id/10116/>.

- 1) Mengembangkan keberanian untuk menyampaikan gagasan.
- 2) Dalam kelompok dilatih untuk berpikir terbuka.
- 3) Melatih keakraban dan pengendalian diri sesama anggota.
- 4) Meningkatkan sikap peduli terhadap orang lain.
- 5) Menumbuhkan keterampilan sosial dan membantu memahami dirinya dalam hubungan interpersonal.⁴⁴

Crow and Crow, menjelaskan tujuan layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

- (a) Ditujukan untuk memberi dan menerima informasi dari masing-masing individu.
- (b) Memberikan dalam memecahkan masalah secara bersama-sama.
- (c) Berkolaborasi untuk menganalisis dan memahami minat, sudut pandang dan sikap yang dimiliki setiap individu.⁴⁵

Tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Halena adalah menumbuhkan hubungan positif, mengembangkan sikap dari tindakan nyata untuk menggapai apa yang diinginkan, dapat meningkatkan pemahaman mengenai berbagai situasi dan kondisi lingkungan.⁴⁶ Sementara menurut Tahirin, tujuan dari bimbingan kelompok dikelompokkan menjadi 2 sebagai berikut:

- (1) Meningkatkan keahlian dalam bersosialisasi dan berkomunikasi antar anggota kelompok yang dinyatakan sebagai tujuan umum.

⁴⁴ Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok* (Tulungagung: UD DUTA SABLON, 2022), <https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/3932/1/BIMBINGAN%20KELOMPOK%20Dr.%20JAHJU%20HARTANTI,%20M.%20Psi.%20.pdf>.

⁴⁵ Syifa Nur Fadilah, "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (November 27, 2019): 167, <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>.

⁴⁶ Siti Khodijah, *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Reframing Untuk Meningkatkan Pemilihan Karir Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Bulakamba Kabupaten Brebes Tahun Pelajaran 2020/2021*, "Skripsi" (Tegal: Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pancasakti Tegal) (November: 2020), hlm.21

- (2) Membantu mengolah pikiran, perasaan, dan sikap untuk mendukung perilaku lebih efektif seperti meningkatkan kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal yang disebut sebagai tujuan khusus.

Berdasarkan beberapa hal yang telah dikemukakan di atas, maka diperoleh kesimpulan yaitu untuk mengembangkan keterampilan dalam bersosialisasi baik itu pikiran, perasaan, persepsi, wawasan dan sikap. layanan bimbingan kelompok ini ditekankan berkaitan dengan komunikasi baik verbal maupun non-verbal.

b. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa fungsi diantaranya:

- 1) Fungsi Pemahaman

Bimbingan kelompok memiliki fungsi pemahaman, dimana layanan ini membantu konseli dalam mengembangkan pemahamannya terhadap dirinya dan lingkungannya. Layanan ini diharapkan konseli dapat mengenali maupun mengoptimalkan potensi dirinya serta menyesuaikan diri secara konstruktif dan dinamis dengan lingkungan sekitarnya.

- 2) Fungsi Pencegahan (*Preventif*)

Fungsi pencegahan berkaitan untuk mengantisipasi permasalahan yang mungkin terjadi dan berupaya mencegah dengan tujuan agar tidak dialami oleh konseli. Dengan adanya ini, konseli dibimbing untuk menghindari dirinya dari perbuatan yang dapat membahayakan dan tidak diharapkannya.

- 3) Fungsi Pengembangan

Fungsi ini berkaitan dengan konselor yang berupaya untuk mendukung situasi belajar kondusif dan memfasilitasi perkembangan konseli.

- 4) Fungsi Pemeliharaan

Layanan bimbingan kelompok memberikan bantuan kepada konseli untuk dapat menjaga diri dan mempertahankan kondisi yang sudah tertanam dalam dirinya secara kondusif. Hal ini bertujuan untuk mendukung konseli supaya terhindari dari

situasi yang dapat menurunkan produktivitas dirinya.⁴⁷

Menurut Sukardi layanan bimbingan kelompok memiliki fungsi utama yaitu:

a) Fungsi Informatif

Layanan bimbingan kelompok berfungsi sebagai pemberi informasi kepada anggota kelompok, dimana dalam pembahasan yang dilakukan berisi informasi-informasi penting yang dapat membantu dalam pengembangan diri setiap anggota.

b) Fungsi Pengembangan

Fungsi ini dimaksudkan untuk membantu anggota kelompok dalam mengembangkan dan memelihara keseluruhan potensi yang ada dalam diri secara terarah dan berkelanjutan.

c) Fungsi Pencegahan

Fungsi ini merupakan usaha untuk mencegah terhadap terjadinya permasalahan yang dapat menghambat perkembangan.⁴⁸

Gazda menjelaskan beberapa fungsi layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

- (1) Fungsi Pengembangan. Layanan yang berfungsi untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki konseli khususnya dalam kemampuan sosial dan komunikasi. Dalam layanan ini memberikan kesempatan dalam penyampaian pendapat, saran ataupun pertanyaan terkait masalah yang dibahas sehingga dengan hal ini dapat dijadikan kegiatan untuk belajar dalam memperlancar komunikasi yang efektif.
- (2) Fungsi Pencegahan. Pembahasan dalam layanan ini bersifat *preventif* atau pencegahan yang senantiasa mengantisipasi permasalahan yang mungkin terjadi.

⁴⁷ Khilman Rofi' Azmi, *Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam (Dari Teori ke Praktik)*, Cetakan 1 (Pati: CV. Al Qalam Media Lestari, 2021).

⁴⁸ Lukas Pangestu Adityawarman, "Peran Bimbingan Kelompok Dalam Perencanaan Karir Siswa," *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (February 11, 2021): 165, <https://doi.org/10.32585/advice.v2i2.786>.

- (3) Fungsi Pengentasan. Layanan ini memanfaatkan dinamika kelompok dalam upaya mengentaskan permasalahan yang ada dalam kelompok.⁴⁹

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, layanan bimbingan kelompok berfungsi sebagai pemberi informasi, pemahaman, pencegahan, pengembangan, pemeliharaan dan pengentasan. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok peserta didik dapat mendapatkan berbagai informasi, bisa mengembangkan dirinya, dibantu dalam pemecahan masalah dan mencegah supaya tidak terjadi permasalahan yang tidak diinginkan.

c. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa asas yang harus diterapkan untuk mempermudah dalam menjalankan layanan. Menurut Fadilah asas-asas layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

- 1) Asas Kesukarelaan: Anggota kelompok dalam mengikuti layanan ini diharapkan tidak mendapat paksaan dari pihak manapun dan menjalankan dengan sukarela.
- 2) Asas Kerahasiaan: Pemimpin dan anggota kelompok diharuskan menjaga dan merahasiakan semua data dan informasi baik didengar ataupun dibicarakan, khususnya keterangan yang dilarang atau tidak layak untuk diketahui oleh publik.
- 3) Asas Keterbukaan: Selama layanan berlangsung pemimpin dan anggota kelompok bebas, terbuka serta tidak berpura-pura dalam menyampaikan pendapat, saran atau apa saja yang dirasakan maupun dipikirkan. Hal ini dimaksudkan untuk menyampaikan keterbukaan dalam pemberian keterangan terkait diri sendiri maupun ketika menerima informasi dari anggota lain yang dapat mengembangkan dirinya.

⁴⁹ Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok* (Tulungagung: UD Duta Sablon, 2022), <https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/3932/1/BIMBINGAN%20KELOMPOK%20Dr.%20JAHJU%20HARTANTI,%20M.%20Psi.%20.pdf>.

- 4) Asas Kenormatifan: Berkaitan dengan ini, dalam layanan bimbingan kelompok apapun yang dibicarakan dan dilakukan harus mematuhi norma dan peraturan serta kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.⁵⁰

Berdasarkan penjelasan diatas, asas-asas dalam layanan bimbingan kelompok sangat penting untuk diterapkan supaya dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam proses layanan bimbingan kelompok, anggota kelompok diharapkan aktif dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan, bersikap terbuka, sukarela, tidak ada paksaan apapun dari pihak lain, dapat bersikap sopan santun selama mengikuti kegiatan dan menyimpan rahasia dari permasalahan yang dibahas dalam layanan.

d. Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok

Setiap layanan yang akan dilaksanakan sangat memerlukan suatu tahapan supaya layanan yang dilakukan dapat terarah, runtut dan tepat sesuai yang diharapkan dan dituju. Menurut Prayitno tahapan dalam layanan bimbingan kelompok dikelompokkan menjadi empat bagian diantaranya:

1) Tahap Pembentukan

Pemimpin dan anggota kelompok terlibat dalam tahap pengenalan diri dan saling mengungkapkan tujuan serta harapan yang ingin dicapai. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan terkait layanan yang dilakukan baik itu maksud, tujuan dan asas, pentingnya layanan, topik yang akan dibahas serta aturan yang diterapkan selama layanan dilaksanakan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok juga berusaha untuk membangun dinamika antar anggota.

2) Tahap Peralihan

Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengamati kondisi dari anggota kelompok apakah sudah siap menjalankan layanan ke tahap selanjutnya. Pemimpin kelompok juga mengulang

⁵⁰ Syifa Nur Fadilah, "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (November 27, 2019): 167, <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>.

kembali secara singkat terkait maksud dan tujuan serta topik yang akan dibahas dalam layanan.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari layanan bimbingan kelompok, pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya topik yang dibahas, anggota kelompok secara bebas mengemukakan pendapat, ide, pertanyaan, ataupun saran. Topik dibahas secara tuntas dan ketika anggota kelompok mulai jenuh, pemimpin kelompok dapat memberikan selingan dengan ice breaking atau lainnya yang bisa membangkitkan semangat anggota kelompok. Pada tahap ini juga menerapkan teknik yang akan diterapkan dalam layanan.

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa layanan akan segera diakhiri. Anggota kelompok memberikan penilaian *laissez* terhadap apa yang telah dicapai selama mengikuti layanan dan mengemukakan kesan, pesan serta harapan untuk kemajuan layanan selanjutnya. Tahap pengakhiran juga membahas tentang layanan lanjutan, dimana layanan bimbingan kelompok bisa dilanjutkan sesuai dengan kesepakatan setiap anggota kelompok.⁵¹

e. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Journaling*

Teknik *journaling* adalah teknik untuk menuliskan ide dengan mengalir secara bebas yang bertujuan supaya pikiran, perasaan dan kebutuhannya yang disimpan di dalam diri konseli dapat diutarakan dan dieksternalisasikan melalui tulisan. Fokus yang ditujukan dalam teknik ini adalah ketika konseli tidak memiliki kemampuan untuk bercerita atau mengungkapkan secara verbal apa yang dirasakan maupun dipikirkan dengan jujur, terbuka serta leluasa.⁵² Menurut Gladding, teknik

⁵¹ Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok* (Tulungagung: UD Duta Sablon, 2022), <https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/3932/1/BIMBINGAN%20KELOMPOK%20Dr.%20JAHJU%20HARTANTI,%20M.%20Psi.%20.pdf>.

⁵² Yulian Arifatul Hasanah and Titin Indah Pratiwi, “Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Journaling* Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Pada

journaling yaitu teknik yang bertujuan untuk membantu konseli dalam mengidentifikasi pikiran dan perilakunya. Teknik *journaling* ini memungkinkan konseli dalam mengekspresikan dirinya melalui tulisan yang mirip dengan ekspresi verbal. Dengan menulis perasaan dan pikiran konseli yang ada dalam dirinya dapat diekspresikan secara lebih mendalam. Menurut M.E. Young, *journaling* seharusnya ditulis dan dilakukan setiap hari sesuai persetujuan yang telah disepakati antara konselor dengan konseli serta disesuaikan dengan kebutuhan.⁵³

Sinaga mengartikan teknik *journaling* ialah suatu aktivitas individu dimana seseorang menuliskan segala sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan dengan maksud supaya pikiran atau perasaannya dapat dimengerti.⁵⁴ Menurut Agustin, teknik *journaling* berguna untuk membantu menurunkan kecemasan, mengendalikan stres, menumbuhkan pemahaman terhadap diri, mengendalikan hidup lebih tertata, meningkatkan suasana hati dan memperbaiki perilaku.⁵⁵

(1) Variasi-Variasi Teknik *Journaling*

Menurut Corey, teknik *journaling* termasuk dalam pengungkapan diri yang dapat dilakukan melalui berbagai media seperti lukisan, tarian dan musik. Lent menjelaskan dalam penerapan teknik *journaling* menggunakan *blogging*. Sedangkan menurut Kellner dan Fitzpatrik membagi teknik *journaling* dalam enam bagian sebagai berikut:

- a) Tulisan terprogram
- b) Buku harian pekerjaan rumah

Peserta Didik Di SMA Negeri 11 Surabaya,” *Jurnal BK UNESA* 11, no. 3 (2020): 337–46.

⁵³ Yulian Arifatul Hasanah and Titin Indah Pratiwi, “Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Journaling* Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 11 Surabaya,” *Jurnal BK UNESA* 11, no. 3 (2020): 337–46.

⁵⁴ Agatha Fabiola Giovani Br Sinaga, “*Journaling* Baik Bagi Kesehatan Mental ?,” Desember 2022, <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-sidempuan/baca-artikel/15754/Journaling-Baik-Bagi-Kesehatan-Mental.html>.

⁵⁵ Ervon Veriza et al., “Teknik *Jurnaling* dalam Pembentukan Perilaku Positif pada Remaja,” *Faletehan Health Journal* 10, no. 01 (April 13, 2023): 85–89, <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i01.503>.

- c) Catatan harian
- d) Autobiografi
- e) Bercerita
- f) Puisi⁵⁶

(2) Kelebihan Teknik *Journaling*

Menurut Erford, kelebihan dari teknik *journaling* antara lain:

- a) Teknik *journaling* tidak perlu mengeluarkan biaya terlalu banyak.
- b) Membantu konseli dalam mengingat informasi dan kejadian yang didapatkan.
- c) Menumbuhkan dan mengembangkan ingatan kerja.
- d) Mendukung pertumbuhan positif konseli.
- e) Memperbaiki suasana perasaan dan mengubah struktur pemikiran.⁵⁷

(3) Penerapan Teknik *Journaling*

Teknik *journaling* memiliki langkah-langkah dalam pelaksanaannya. Thompson menjelaskan enam langkah teknik *journaling* sebagai berikut:

- a) *Sprint*. Dalam hal ini mendorong konseli untuk menulis tentang apapun dalam jangka waktu tertentu.
- b) *Lists*. Konseli menuliskan beberapa item yang dapat diprioritaskan terlebih dahulu.
- c) *Captured moments*. Konseli mencoba untuk menggambarkan suatu kejadian atau menuliskan suatu informasi melalui sebuah ingatannya.
- d) *Unsent letter*. Dalam hal ini dimaksudkan untuk menuliskan apa yang sudah terpendam sejak lama dan tidak bisa diutarakan secara verbal.
- e) *Dialogue*. Konseli melakukan percakapan bersama dengan konselor dengan melibatkan segala hal.
- f) *Feedback*. Konselor memberikan umpan balik dengan membuat konseli sadar akan perasaannya

⁵⁶ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).

⁵⁷ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).

dan pemikirannya sehingga dapat mengakui, menerima serta merenungkan apa yang ditulis.⁵⁸

Menurut Young terdapat empat langkah dalam penerapan teknik *journaling* sebagai berikut:

- a. Menjelaskan dengan mendeskripsikan maksud dan isi dari tugas yang akan dilakukan.
- b. Terlibat dalam kegiatan *journaling*.
- c. Konselor memantau perkembangan konseli dan melibatkannya dalam pertukaran makna isi dari yang ditulisnya.
- d. Memodifikasi kegiatan apabila diperlukan.⁵⁹

3. Hubungan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Journaling* dengan Perencanaan Karir

Peserta didik sering kali mengalami rendahnya kepercayaan diri dan ragu dalam menentukan suatu keputusan terutama dalam pemilihan sekolah lanjutan, apakah keputusannya benar atau tidak. Selain itu mereka juga kesulitan dalam mengetahui potensi apa yang ada dalam dirinya, apakah perlu diketahui atau tidak. Peran guru BK dalam hal ini sangat diperlukan untuk membantu membangkitkan kepercayaan diri, menggali potensi yang mereka miliki sehingga nantinya dapat menentukan keputusan secara mandiri. Dalam pengambilan suatu keputusan, perlunya perencanaan yang matang terutama dalam merencanakan karir. Perencanaan karir adalah suatu proses dimana individu mampu memahami dan menyadari potensi yang ada dalam diri, lingkungan serta konsekuensi yang akan dihadapi.⁶⁰ Peserta didik dalam melakukan perencanaan karir dapat dibantu guru BK melalui layanan bimbingan kelompok.

⁵⁸ Purwanti Purwanti, Arie Supriyatna, and Indiati Indiati, "Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik *Journaling* Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi," *Borobudur Counseling Review* 1, no. 1 (July 9, 2021): 1–11, <https://doi.org/10.31603/bcr.4976>.

⁵⁹ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016).

⁶⁰ Ana Rokhayati, Roni Kambara, and Mahdani Ibrahim, "Pengaruh Soft Skill Dan Perencanaan Karir Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kualitas Pelatihan Sebagai Variabel Modertor," *Jurnal Riset Bisnis dan Manajemen Tirtayasa (JRBMT)* 1, no. 2 (2017): 107–24, <http://dx.doi.org/10.48181/jrbmt.v1i2.3147>.

Layanan bimbingan kelompok dapat memberikan berbagai informasi kepada peserta didik dikarenakan didalam kegiatan terdapat sebuah diskusi dimana mereka mengutarakan pendapat dan ide dari masing-masing individu. Dalam layanan ini peserta didik dilatih untuk berani berbicara sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri serta menjadikan mereka lebih peduli dan menghargai satu sama lain. Layanan bimbingan kelompok lebih efektif lagi jika dilakukan dengan menggunakan teknik *journaling*. Teknik *journaling* ini membantu peserta didik untuk terbuka dalam mengutarakan pemikiran, rencana-rencana dan isi hati yang selama ini hanya dipikirkan saja. Sehingga dalam hal ini pembahasan dapat dilakukan secara terstruktur dan fokus untuk berdiskusi lebih mendalam terkait perencanaan yang sudah dituangkan dalam tulisan.

B. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu yang menjadi sumber dan perbandingan peneliti sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian Vivi Rizekia dan Elisabeth Christiana yang berjudul “Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Surabaya” menyatakan nilai *pretest* dan *posttest* yang diuji menggunakan uji wilcoxon dengan menggunakan spss versi 21 diketahui Asymp. (2-tailed) bernilai 0,028 karena $0,028 < 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan H_a diterima yang berarti terdapat peningkatan terhadap perencanaan karir siswa kelas XI setelah diberikan *treatment*. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Surabaya.⁶¹ Persamaan penelitian yaitu membahas mengenai bimbingan kelompok untuk meningkatkan perencanaan karir pada peserta didik. Perbedaan penelitian yaitu a) penelitian ini menggunakan teknik diskusi, sementara penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan teknik *journaling*, b) subjek dalam penelitian ini yaitu SMA

⁶¹ Vivi Rizekia and Elisabeth Christiana, “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Surabaya,” *Jurnal BK UNESA* 10, no. 1 (2019): 60–68.

kelas XI IPA dan IPS, sementara subjek dalam penelitian yang dilakukan peneliti adalah MTs kelas IX, c) lokasi dalam penelitian ini yaitu SMA Negeri 3 Surabaya, sementara peneliti melakukan penelitian di MTs NU Matholi'ul Huda.

2. Berdasarkan penelitian Desi Ariska yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Permainan Kartu Uno terhadap Peningkatan Perencanaan Karier Siswa SMP” menyatakan *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan nilai sig $0,336 > 0,05$ yang dapat diartikan tidak ada perbedaan hasil antara *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang menunjukkan nilai sig $0,012 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan hasil antara *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka berdasarkan hasil pengujian tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang diartikan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan media permainan kartu UNO efektif untuk meningkatkan perencanaan karier siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Sewon.⁶² Persamaan penelitian ini yaitu membahas mengenai bimbingan kelompok untuk meningkatkan perencanaan karir pada peserta didik dan subjek yang diteliti dalam jenjang SMP/MTs. Perbedaan penelitian ini yaitu a) penelitian ini merupakan penelitian yang mengembangkan media permainan kartun uno, sementara penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan teknik *journaling*, b) subjek dalam penelitian ini yaitu SMP kelas VIII, sementara subjek dalam penelitian yang dilakukan peneliti adalah MTs kelas IX, c) lokasi dalam penelitian ini yaitu SMP Negeri 3 Sewon, sementara peneliti melakukan penelitian di MTs NU Matholi'ul Huda.
3. Berdasarkan penelitian Yulian Arifatul Hasanah dan Titin Indah Pratiwi yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Journaling* untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi pada Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya” menyatakan hasil penelitian yang diperoleh yaitu dari 6 subjek peserta didik kelas X IPS 2 yang termasuk ke dalam kategori rendah dalam kemampuan pengelolaan

⁶² Desi Ariska, “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Media Permainan Kartu Uno Terhadap Peningkatan Perencanaan Karier Siswa SMP,” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 5, no. 8 (2019): 556–566.

emosinya terdapat peningkatan jika dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Sementara dalam melakukan pengujian hipotesis peneliti menggunakan uji *paired sampel t-test* dengan nilai sig. (2-tailed) yaitu 0,019. Hal ini diartikan H_a diterima dikarenakan $0,019 < 0,05$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok teknik *journaling* dapat meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya.⁶³ Persamaan penelitian yaitu a) menggunakan teknik *journaling*, Perbedaan penelitian yaitu 1) penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok, 2) penelitian ini membahas tentang peningkatan pengelolaan emosi, sementara penelitian yang dilakukan peneliti mengenai peningkatan perencanaan karir. 3) lokasi dalam penelitian ini yaitu SMA Negeri 11 Surabaya, sedangkan peneliti melakukan penelitian di MTs NU Matholi'ul Huda.

C. Kerangka Berpikir

Rendahnya kepercayaan diri dan keraguan menentukan keputusan merupakan permasalahan yang sering terjadi pada peserta didik dalam pemilihan suatu karir. Berdasarkan permasalahan yang sudah diketahui bahwa perencanaan karir peserta didik kelas IX di MTs NU Matholi'ul Huda perlu diberikan tindakan supaya tidak menghambat perkembangan dari masing-masing individu, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengatasi permasalahan tersebut. Peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* untuk meningkatkan perencanaan karir peserta didik. Perlakuan ini diterapkan supaya peserta didik dapat mengutarakan pemikiran, isi hati dan rencana-rencana yang selama ini hanya dipikirkan. Dengan adanya perlakuan ini diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mendapatkan berbagai informasi dan masukan melalui diskusi serta rencana yang ditulis dapat terstruktur, bisa dijalankan secara fokus dan runtut. Untuk mempermudah pembahasan dalam penelitian ini, maka skema peta konsep kerangka berpikir sebagai berikut.

⁶³ Yulian Arifatul Hasanah and Titin Indah Pratiwi, "Penerapan Konseling Kelompok Teknik Journaling Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 11 Surabaya," *Jurnal BK UNESA* 11, no. 3 (2020): 337–346.

Gambar 2. 1
Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah penelitian yang diberikan dalam kalimat tanya disebut dengan hipotesis.⁶⁴ Berikut hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Hipotesis rumusan masalah pertama
Ha : Adanya perbedaan tingkat perencanaan karir peserta didik kelas IX di MTs NU Matholi'ul Huda sebelum dan sesudah diterapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling*.
- 2) Hipotesis rumusan masalah kedua
Ha : Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* efektif untuk meningkatkan perencanaan karir peserta didik di MTs NU Matholi'ul Huda.

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 2nd ed. (Bandung: CV. ALFABETA, 2022).