

# Pengaruh Teknik Journaling Dalam Layanan Konseling Kelompok Terhadap Career Decision Making Siswa

Putri Cahyani Pernandes<sup>1)</sup>, Mahdum<sup>2)</sup>, Isnaria Rizky Hayati<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Universitas Riau, Kota Pekanbaru

<sup>2)</sup> Universitas Riau, Kota Pekanbaru

<sup>3)</sup> Universitas Riau, Kota Pekanbaru

Received: 21-08-2025

Revised: 10-10-2025

Accepted: 07-10-2025

## Info Artikel

## Abstract

*This ponder points to decide the level of students' Career Choice Making some time recently and after the usage of journaling procedures in gather counseling administrations, to distinguish whether there's a critical distinction in Career Choice Making levels some time recently and after the intercession, and to get it the impact of the journaling procedure in gather counseling administrations on students' Career Choice Making. This inquire about is quantitative in nature and employments an exploratory approach, particularly a pre-experimental plan. The investigate plan utilized is the One Bunch Pretest-Posttest Plan. The factual strategy utilized is non-parametric measurements, with information examination performed utilizing the Wilcoxon test through SPSS form 26. Based on the comes about of the Wilcoxon test, the Asymp. Sig (2-tailed) esteem is  $0.043 < \alpha 0.05$ , showing that  $H_a$  is acknowledged and  $H_o$  is rejected. This implies there's a significant distinction within the level of Career Choice Making some time recently and after the journaling strategy was connected in gather counseling services. Based on the N-Gain normalization test, the normal pretest score was 80.6 and the posttest score was 120.4, showing an advancement in students' Career Choice Making after the journaling method was actualized. The N-Gain esteem gotten was 0.45, which falls into the medium category, proposing that the journaling method in bunch counseling administrations incorporates a direct impact on moving forward students' Career Choice Making*

## Keywords:

Career Decision Making,  
 Group Counseling,  
 Journaling Technique

## Abstrak.

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Teknik Journaling Dalam Layanan Konseling Kelompok Terhadap Career Decision Making siswa”. Penelitian ini bertujuan dalam mengetahui tingkat Career Decision Making siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok, mengetahui perbedaan yang signifikan pada tingkat Career Decision Making siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok serta untuk mengetahui pengaruh teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok terhadap Career Decision Making siswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, menggunakan metode pre-ekspreimen design. Design penelitiannya adalah One Group Pretest-Posttest Design. Jenis statistik yang digunakan adalah statistic non- parametric dengan analisis data memakai uji Wilcoxon dengan perhitungan menggunakan program SPSS versi 26. Berdasarkan hasil oalahan data uji Willcoxon bahwa Asymp. Sig (2-tailed) adalah  $0,43 < \alpha 0,05$  yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya terhdapat perbedaan yang signifikan tingkat Career Decision Making sebelum dan sesudah diberikan teknik Journaling dalam layanan Konseling Kelompok.

## Kata kunci:

Career Decision Making,  
 Konseling Kelompok,  
 Teknik  
 Journaling

Berdasarkan hasil olahan data uji N-Gain Ternormalisasi, hasil perhitungan rata-rata pretest dan posttest memperoleh  $80,6 < 120,4$  terdapat peningkatan Career Decision Making siswa sesudah diberikan teknik Journaling dalam layanan Konseling Kelompok. Dengan perolehan N-Gain sebesar 0,45 sehingga termasuk dalam kategori sedang yang bermakna bahwa cukup berpengaruh teknik Journaling dalam layanan Konseling Kelompok untuk meningkatkan Career Decision Making siswa.

---

## **PENDAHULUAN**

Pada masa remaja, khususnya siswa SMA/SMK, individu memasuki fase tugas perkembangan terkait kesiapan karier (POP BK, 2016), sehingga diperlukan kemampuan pengambilan keputusan karier yang tepat atau Career Decision Making. Walken (1999) menyatakan bahwa Career Decision Making merupakan keterampilan yang dapat dipelajari melalui proses identifikasi dan pengolahan informasi. Proses ini bersifat kompleks, sehingga konselor kerap menghadapi tantangan dalam membantu siswa. Arjangga dan Suprihatin (2023) mengungkapkan bahwa 35 dari 40 siswa mengalami kesulitan dalam membuat keputusan karier. Hal ini diperkuat oleh (Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I, 2020) yang menyatakan bahwa kesulitan tersebut umumnya disebabkan oleh kurangnya informasi dan ketidakpastian terhadap pilihan yang diambil.

Fakta-fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa masih mempertanyakan keputusan karier. (Sari, 2024) mengungkapkan bahwa keraguan tentang perencanaan karier dapat menjadi perhatian tentang masa depan dan memengaruhi keyakinan keputusan karier. Ini terkait erat dengan konsep keputusan karier. Ini dijelaskan oleh Widianingrum dan Hatjarjo (2018). Selama kegiatan PLP di Sekolah Kejuruan Abdurrab, para peneliti menemukan bahwa mereka memilih jurusan mereka untuk mendorong orang tua mereka daripada keinginan pribadi. Hasil sebelum reset juga menunjukkan bahwa 45,6% siswa harus didorong untuk tetap dalam keputusan karier, sementara 29,4% masih ragu untuk memutuskan keputusan yang sesuai dengan diri mereka sendiri.

Rencana karier yang matang penting untuk meningkatkan keputusan karier. (Atmaja, T. T, 2024) menyatakan bahwa siswa dengan rencana karier dapat menggunakan waktu mereka secara lebih efektif. (Hartono, 2016) menambahkan bahwa siswa perlu merekam dan mengelola rencana karier mereka dengan mencari informasi, pengenalan diri, dan penggunaan strategi spesifik dalam pengambilan keputusan. Menurut (Muwakhidah, M., & Pravesti, C. A, 2017), siswa mengalami ketakutan dan ketidakpastian dan lebih cenderung memilih dari orang lain ketika mereka tidak menerima perawatan. Siswa yang tidak dapat membuat keputusan karier mengeluh setelah kesimpulan tentang kebingungan, kurangnya kepercayaan diri, dan cacat psikologis dan fisik. Oleh karena itu, metode atau teknologi layanan konsultasi diperlukan untuk secara efektif mendukung keputusan karier siswa. (Umam, R. N , 2021)

Menurut (Hartono, 2016), keputusan karier adalah proses yang berkembang dan berkelanjutan secara berkelanjutan, dan tentu saja, mereka terlibat dalam bagaimana minat dan bakat terlibat dalam tahap persiapan karir siswa menengah yang sangat tinggi. (Miller, M. J., & Miller, T. A, 2025) menambahkan bahwa keputusan karier dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk psikologi, pendidikan, ekonomi, sosiologi, ilmu fisik dan perubahan lainnya. Perlakuan yang tepat diperlukan untuk masalah keraguan yang akan membuat siswa menjadi siswa pada pertemuan keputusan karier sehingga siswa dapat dengan percaya diri membuat keputusan profesional. (Fritson, K. K, 2008) menunjukkan bahwa jurnal memiliki efek positif pada self-

efficacy kontrol diri siswa dan internal, dan dapat membantu Anda berpikir secara kritis dan aman dalam hasil akademik. Penelitian Penelitian (Rossier, 2022) juga menemukan bahwa jurnal dapat meningkatkan harga diri siswa melalui perubahan pemikiran positif selama sesi penasihat kelompok. Keputusan karier terkait erat dengan keyakinan, pikiran dan perasaan siswa, sehingga teknik terkait ini digunakan untuk membantu siswa memutuskan karier.

Layanan instruksi dan penasehat, terutama melalui saran kelompok, dapat menjadi tempat yang efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah keputusan karier. Penelitian menunjukkan bahwa itu adalah saran kelompok tentang siswa dalam teknik jurnal dengan kesulitan emosional Penguatan agresif. Kerjasama antara konsultan dan konsultan adalah kunci keberhasilan implementasi layanan ini. (Turnip, 2023)

Penelitian Juga mengelompokkan saran dengan teknik jurnal membuktikan bahwa siswa dapat meningkatkan harga diri dengan menulis pengalaman pribadi dan mencari solusi untuk masalah yang muncul. Teknik ini sangat relevan dalam konteks Career Decision Making, karena siswa perlu mencatat, mengolah, dan merencanakan pilihan karier secara sadar dan reflektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk; (1) mengetahui tingkat Career Decision Making siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok, (2) mengetahui perbedaan yang signifikan pada tingkat Career Decision Making siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok; (3) mengetahui pengaruh teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok terhadap Career Decision Making siswa. Oleh karena itu, konseling kelompok teknis jurnal adalah pendekatan yang tepat untuk membantu siswa membuat keputusan karier yang lebih percaya diri dan terarah. (Widianingrum, D., & Hastjarjo, T. D, 2019)

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini menggunakan metode eksperimental menggunakan desain posttest terdapat grup. Dalam desain tes ini, para peneliti diperlakukan oleh siswa tanpa menggunakan kelompok kontrol dalam bentuk teknik jurnal. Tujuan utamanya adalah membandingkan hasil untuk mengidentifikasi dampak keputusan karier siswa, memungkinkan kami untuk memiliki pemahaman yang signifikan tentang keakuratan perubahan (Sugiyono., 2017)

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari populasi dan latihan. Populasi penelitian adalah semua siswa di Kelas X SMK Abdurrab Pekantbaru. Seleksi Kelas X didasarkan pada pertimbangan yang harus dirancang oleh siswa atau tempat lebih lanjut di tingkat awal sekolah kejuruan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan keputusan karier melalui teknik jurnal.

Sampel penelitian dikumpulkan menggunakan teknologi sampel yang ditargetkan, yaitu siswa kelas X. Siswa kelas X setelah tes pendahuluan dan setelah keputusan karir dengan sedikit niat untuk berpartisipasi dalam layanan konsultasi kelompok dengan teknik jurnal. Dari 36 siswa, lima dipilih untuk memenuhi kriteria ini dan siap untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang dirancang oleh para peneliti.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari populasi dan latihan. Populasi penelitian adalah semua siswa di Kelas X SMK Abdurrab Pekantbaru. Seleksi Kelas X didasarkan pada pertimbangan yang harus dirancang oleh siswa atau tempat lebih lanjut di tingkat awal sekolah kejuruan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan keputusan karier melalui teknik jurnal. Sampel penelitian dikumpulkan menggunakan teknologi sampel yang ditargetkan, yaitu siswa kelas X. Siswa kelas X setelah tes pendahuluan dan setelah keputusan karir dengan sedikit niat untuk berpartisipasi dalam layanan konsultasi kelompok dengan teknik jurnal. Dari 36 siswa, lima

dipilih untuk memenuhi kriteria ini dan siap untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang dirancang oleh para peneliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-tes berupa kuesioner dengan skala Likert untuk mengukur tingkat Career Decision Making siswa, yang mencerminkan sikap, pendapat, dan persepsi mereka terhadap proses pengambilan keputusan karier (Sugiyono, 2017). Kuesioner ini disusun berdasarkan empat indikator utama yaitu Self-Assessment, Career Exploration, Making Decision, dan Developing a Plan Action, dengan masing-masing indikator memiliki butir pernyataan favorable dan unfavorable. Skala jawaban terdiri dari empat kategori: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1) untuk pernyataan favorable, dan sebaliknya untuk unfavorable. Kisi-kisi instrumen disusun mengacu pada teori dari (Wang, Z., Fan, C., & Niu, J, 2023), yang bertujuan menggambarkan kompetensi siswa dalam mengenali diri, mengeksplorasi karier, mengambil keputusan, dan menyusun rencana karier. Untuk memastikan kualitas instrumen, uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26 guna memastikan bahwa instrumen layak digunakan secara isi dan struktur. (Walken, J, 1999)

Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur, sehingga instrumen dianggap valid jika mampu merepresentasikan konstruk yang diteliti. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menyebarkan instrumen kepada 46 responden dan dianalisis menggunakan SPSS versi 26 dengan teknik Korelasi Pearson, kemudian dibandingkan antara nilai  $r$ -hitung dengan  $r$ -tabel pada taraf signifikansi 5% ( $r$ -tabel = 0,291 untuk  $N = 46$ ). Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 50 item pernyataan, terdapat 42 item yang valid dan 8 item yang tidak valid. Secara rinci, pada indikator Self-Assessment terdapat 13 item yang valid dan 1 item tidak valid, Career Exploration memiliki 9 item valid dan 3 item tidak valid, Making Decision terdiri dari 9 item valid dan 3 item tidak valid, serta Developing a Plan Action mencakup 11 item valid dan 1 item tidak valid. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar item dalam instrumen layak digunakan untuk mengukur Career Decision Making siswa.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi alat ukur dalam mengukur objek yang sama secara berulang (Sugiyono, 2017). Pengujian menggunakan metode Cronbach Alpha melalui SPSS versi 26, dengan kriteria reliabel jika nilai  $> 0,6$  (Gibson, D, 2018) Hasil uji menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,904, sehingga instrumen Career Decision Making dinyatakan reliabel dan layak digunakan karena memenuhi standar konsistensi pengukuran.

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan data yang telah dikumpulkan melalui pengelompokan skor menjadi kategori tinggi, sedang, dan rendah menggunakan norma kategorisasi dan rumus persentase (Sugiyono, 2017; Purwanto, 2011). Kategori ini merepresentasikan tingkat kemampuan siswa dalam empat aspek Career Decision Making, yaitu Self-Assessment, Career Exploration, Making Decision, dan Developing a Plan Action (Walken, J, 1999). Penelitian sebelumnya mendukung bahwa keempat aspek ini berpengaruh signifikan terhadap keputusan karier siswa, seperti yang ditunjukkan oleh (Marzuqi, A., & Yuniasanti, R, 2024)

Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis perbedaan skor pretest dan posttest karena data bersifat non-parametrik (Veriza, 2023), sedangkan uji N-Gain digunakan untuk mengukur tingkat peningkatan efektivitas perlakuan. Nilai N-Gain berkisar antara -1 hingga 1, dengan

kategori peningkatan rendah, sedang, atau tinggi sesuai kriteria Sukarelawan dkk. (2024). Kedua uji ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26.

Prosedur penelitian ini terdiri dari tiga fase utama: persiapan, implementasi dan tahap akhir. Pada tahap persiapan, para peneliti menyetujui penyebaran alat keputusan karier dan konsultan kelompok setelah membahas berbagai referensi ilmiah terkait, manajemen penuh surat penelitian, dan guru BK Abdurrah Pekantbaru. Fase implementasi dimulai dengan distribusi sebelum siswa Kelas X, mengidentifikasi siswa dengan keputusan karier yang rendah. Selain itu, siswa berpartisipasi dalam delapan pertemuan konsultasi kelompok yang dirancang berdasarkan tingkat layanan konsultasi kelompok). Bahan yang disediakan termasuk penilaian diri, penelitian karier, pengembangan pengambilan keputusan, dan rencana aksi. (Taylor, K. M., & Betz, N. E, 2023)

Setelah menyelesaikan seluruh pertemuan konsultasi, para peneliti akan menyediakan post-test untuk mengukur perubahan untuk mengukur keputusan siswa. Data dari pra-tes dan pasca-tes diproses dalam aplikasi SPSS versi 26 untuk Windows untuk analisis statistik. Pada tahap akhir, para peneliti memeriksa integritas data, menguji hipotesis berdasarkan hasil pemrosesan data, dan menarik kesimpulan dari hasil dan diskusi studi yang dilakukan di Sekolah Kejuruan Abdurrah Pekantbaru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan efektivitas layanan konsultasi kelompok dalam meningkatkan keputusan karier siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tingkat Career Decision Making siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok

**Tabel 4.1 Tingkat dan Presentase *Career Decision Making* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Journaling* dalam layanan konseling kelompok.**

No	Kategori	Rentan g Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1.	Rendah	41-84	5	100%	0	0%
2.	Sedang	85-126	0	0%	2	40%
3.	Tinggi	127-168	0	0%	3	60%
Jumlah			5	100%	5	100%

*Sumber: Data Olahan Penelitian 2025*

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok, tingkat Career Decision Making siswa berada pada kategori rendah, yang mencerminkan kurangnya kemampuan dalam mengenali minat, keterampilan, kepribadian, nilai diri, serta dalam menganalisis dan merencanakan karier. Setelah pelaksanaan teknik Journaling, terjadi peningkatan yaitu 2 siswa berada pada kategori sedang (cukup baik) dan 3 siswa pada kategori tinggi (sangat baik). Hal ini menunjukkan bahwa teknik Journaling efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karier mereka, baik dari aspek penilaian diri, eksplorasi karier, pengambilan keputusan, hingga perencanaan karier.

**Tabel 4.2 Tingkat Career Decision Making siswa per-individu sebelum dan sesudah diberikan teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok**

Kategori Rentan	Responden	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
g Skor					
	SD	81	Rendah	114	Sedang
Rendah	41-84	MI	Rendah	93	Sedang
	85-126	MR	Rendah	138	Tinggi
Sedang	127-168	JI	Rendah	147	Tinggi
Tinggi		NI	Rendah	150	Tinggi

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

Pada tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa jumlah skor masing- masing siswa sebelum diberikan teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok terhadap Career Decision Making mengalami penurunan dan meningkat sesudah diberikan teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok terhadap Career Decision Making.

**Tabel 4.3 Presentase Indikator Career Decision Making siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik Journaling dalam layanan konseling kelompok**

No	Indikator	Σitem	Sebelum		Sesudah		Peningkatan		
			F	Rata-rata	F	Rata-rata			
1.	Self-Assesment	13	118	9	45%	202	15,5	77,5%	32,5%
2.	Career Explorariion	9	93	10,3	51,5%	132	14,6	73%	21,5%
3.	Making Decision	9	87	9,6	48%	141	15,6	78%	30%
4.	Developing a Plan Action	11	105	9,5	47,5%	167	15,1	79%	31,5%

Sumber: Data Olahan Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada indikator-indikator Career Decision Making siswa dari 5 orang siswa. Peningkatan tertinggi pada indikator Self-Assesment sedangkan peningkatan terendah pada indikator Career Exploration. Sehingga secara

keseluruhan setiap indikator Career Decision Making siswa mengalami peningkatan atau dapat disebut penambahan skor dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

## PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan peningkatan keputusan karier siswa sesuai dengan teknik jurnal yang ditunjuk dari layanan konsultasi kelompok. Sebelum perawatan, siswa berada pada tingkat rendah, terutama dalam hal penilaian diri. Karena sebagai anak muda remaja, mereka masih dalam tahap pencarian identitas dan kesulitan antara minat, keterampilan, kepribadian dan kepercayaan diri. Akibatnya, siswa cenderung mengejar pilihan teman mereka dan merasa ragu tentang diri mereka sendiri. Temuan ini selaras dengan (Rusandi, M. A., & Rachman, A, 2024). Ini menyatakan bahwa kaum muda masih dalam tahap meneliti identitas, termasuk minat dan nilai-nilai pribadi. (Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I, 2020) juga menambahkan bahwa hambatan untuk membedakan antara kemungkinan dapat disebabkan oleh keragaman dan kekurangan informasi yang tersedia. Selain itu, konflik antara pengaruh rekan siswa dan nilai-nilai melemahkan kepercayaan dalam membuat keputusan karier secara mandiri.

Studi ini dilakukan dalam 10 sesi. Ini terdiri dari dua sesi untuk memberikan kuesioner (pretest dan posting) untuk teknik jurnal untuk layanan konsultasi kelompok. Pada pertemuan pertama, tes pendahuluan dicatat untuk siswa SMK Abdurrab Kelas X. Selama pertemuan kedua, pemimpin kelompok akan menjelaskan tujuan saran kelompok dan inisiasi fase kerja dengan membahas penilaian diri, terutama minat dan keterampilan. Teknologi jurnal digunakan dengan meminta siswa untuk mengarahkan para pemimpin kelompok untuk menuliskan jawaban atas pertanyaan yang mereka kirim pekerjaan rumah untuk menulis tentang hal-hal yang berkaitan dengan minat dan keterampilan mereka. Pertemuan ketiga melanjutkan kegiatan serupa. Hal ini mengarah pada fokus kepribadian dan harga diri/prinsip-prinsip yang diminta lagi untuk menulis refleksi melalui jurnal dan mendapatkan pekerjaan rumah.

Pertemuan keempat dan kelima dilaksanakan dengan tahapan yang sama seperti sebelumnya, fokus pada Career Exploration. Pada pertemuan keempat, pemimpin kelompok menjelaskan informasi karier meliputi bidang kerja, prospek, pendidikan lanjutan, gaji, kondisi kerja, serta tantangan dan keuntungan, kemudian anggota diminta mencocokkan informasi tersebut dengan hasil Self-Assessment masing-masing. Di pertemuan kelima, anggota mengisi lembar kerja Career Decision Making yang memuat prioritas minat, keterampilan, kepribadian, nilai diri, serta Making Decision Grid untuk mengerucutkan pilihan karier. Hasilnya, sebagian besar siswa memilih profesi Analis Klinik, sesuai dengan keterampilan dan nilai diri serta prospek kerja yang relevan.

Selama sesi keenam dan ketujuh, kegiatan penasihat kelompok berfokus pada tahap keputusan. Dalam sesi keenam, anggota diminta untuk menghitung nilai kompatibilitas total untuk pemilihan karir berdasarkan keputusan mereka. Para pemimpin kelompok kemudian mengevaluasi kepercayaan anggota mereka dengan mewawancarai pendapat tentang alternatif karir pertama dan kedua. Sebagian besar dari mereka masih memilih karier utama mereka tergantung pada jurusan, sementara yang lain mempertimbangkan opsi lain. Dalam sesi ketujuh, anggota melakukan jurnal dengan menjelaskan pohon karier dengan tujuan, alasan dan prosedur untuk mencapai hal ini. Mayoritas mengatakan mereka ingin membuat orang tua mereka bahagia dengan terus belajar keterampilan dan menemukan informasi tentang karier laboratorium mereka. Selain itu, pertemuan kedelapan dan kesembilan berfokus pada tahap pengembangan rencana aksi. Anggota diminta untuk menyiapkan rencana karier sederhana yang mencakup

tujuan implementasi, langkah-langkah spesifik, dan batas waktu. Misalnya, anggota menetapkan tujuan dan menjadi analis klinis dan merencanakan prosedur seperti menguasai perangkat laboratorium dan memperdalam keahlian departemen. Selama sesi kesembilan, rencana dipertimbangkan dan anggota berbagi pengalaman selama proses pembelajaran, termasuk kesulitan beradaptasi dengan jurusan pemilihan orang tua mereka. Namun, mereka menunjukkan perkembangan positif. Pertemuan terakhir (10) ditutup setelah tes dengan memberikan kuesioner kepada peserta.

Teknik Journaling dapat dilakukan secara mandiri oleh siswa sebagai alat refleksi dan pengingat tujuan karier. Berdasarkan ungkapan siswa pada pertemuan terakhir, mereka merasa lebih terarah, percaya diri, dan mampu mengambil keputusan karier setelah memahami diri, mengeksplorasi potensi, mengakses informasi, dan mencoba berbagai kegiatan. (Marzuqi, A., & Yuniasanti, R, 2024) Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa teknik Journaling dapat meningkatkan pengambilan keputusan karier, membentuk pola pikir positif, memperkuat keyakinan diri, dan meningkatkan kemampuan eksplorasi serta penilaian diri yang konstruktif. (Kulcsár, 2020)

Hasil uji N-Gain menunjukkan skor 0,045 yang tergolong dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa teknik Journaling dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap peningkatan Career Decision Making. Selama proses perlakuan, siswa memahami self-assessment, mencocokkannya dengan informasi karier, dan menyusun langkah konkrit menuju tujuan karier. Bimbingan yang diberikan membantu siswa lebih yakin dan mampu mengambil keputusan dengan positif. Hal ini didukung oleh (Miller, M. J., & Miller, T. A, 2025), yang menyatakan bahwa Journaling membantu siswa mengevaluasi diri, memperkuat keyakinan, dan menemukan solusi atas ketidaktahuan, keraguan, maupun dilema dalam memilih karier.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dalam tingkat Pengambilan Keputusan Karir siswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik Journaling dalam konseling kelompok. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa berada dalam kategori rendah, sedangkan setelah penerapan intervensi terlihat peningkatan, dengan sejumlah siswa kini berada dalam kategori sedang dan tinggi. Perbedaan ini mengindikasikan adanya dampak yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik Journaling dalam konseling kelompok berhasil dalam meningkatkan Pengambilan Keputusan Karir siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Atmaja, T. T. (2024). Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Media Modul. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 57.
- Fritson, K. K. (2008). Impact of Journaling on Students' Self-Efficacy and Locus of Control. *InSight: A Journal of Scholarly Teaching*, 3, 75–83.
- Gibson, D. (2018). A Visual Conversation With Trauma: Visual Journaling in Art Therapy to Combat Vicarious Trauma. *Art Therapy*, 35(2), 99–103.
- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier (Pertama)*. PERNADAMEDIA GROUP.
- Hasanah, Y. A., & Pratiwi, T. I. (2020). Penerapan konseling kelompok teknik journaling untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(3), 337–346.

- Kulcsár, V. D. (2020). Challenges and difficulties in career decision making: Their causes, and their effects on the process and the decision. 6. *Journal of Vocational Behavior*, 116, 10334.
- Marzuqi, A., & Yuniasanti, R. (2024). Tingkatan Identitas Karir pada Remaja Akhir. Peran Psikologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia. *Journal Psikologi*, 684–695.
- Miller, M. J., & Miller, T. A. (2025). Theoretical application of holland's theory to individual decision-making styles: Implications for career counselors. *Journal of Employment Counseling*, 42(1), 20–28.
- Muwakhidah, M., & Pravesti, C. A. (2017). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 66–75.
- Rossier, J. R.-L. (2022). Validation of a French Version of the Career Decision-Making Difficulties Questionnaire: Relationships With Self-Esteem and Self-Efficacy. *Journal of Career Development*, 49(4), 906–921.
- Rusandi, M. A., & Rachman, A. (2024). Keefektifan Solution Focused Group Counseling untuk meningkatkan Planned Happenstance Skills dan Career Decision Self Efficacy Mahasiswa BK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. *Al Ulum*, 62(4), 22–28.
- Sari, I. R. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas XI MAN 2 Kota Semarang. *Journal on Education*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.6811>.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet. Sukarelawan, Moh. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). N-Gain vs Stacking: Analisis Perubahan Abilitas Peserta Didik Dalam Desain One Group Pretest-Posttest. Suryacahya.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (2023). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22(1), 63–81.
- Turnip, A. H. (2023). Konseling Kelompok Teknik Journaling dan Pengaruhnya Terhadap Self Esteem Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2).
- Umam, R. N. (2021). Pengembangan Efikasi Diri Siswa SMK dalam Menentukan Keputusan Karir Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Islamic*, 2 (5), 22- 35.
- Veriza, E. R. (2023). Journaling Technique to Form Positive Behaviors in Adolescents. *Faletehan Health Journal*, 10(01).
- Walken, J. (1999). *Career Decision Mkaing*.
- Wang, Z., Fan, C., & Niu, J. (2023). . Predicting effects of career adaptability and educational identity on the career decision-making of Chinese higher vocational students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 5 (6).
- Widaningrum, D., & Hastjarjo, T. D. (2019). Pengaruh Bimbingan Karier terhadap Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa. *Gadjab Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(2).