

Efektivitas Konseling Realita dalam Memantapkan Pilihan Karir Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling

Ahmad Yusron, Dessy Ameliani Sasika Putri, Vicky Dewi Andieni

KORRESPONDEN PENULIS:

Ahmad Yusron
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang Nomor 5 Kota
MalangJawa Timur, Indonesia
Email: ahmadyusron434@gmail.com

Dessy Ameliani Sasika Putri
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang Nomor 5 Kota
MalangJawa Timur, Indonesia
Email: puth834@gmail.com

Vicky Dewi Andieni
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang Nomor 5 Kota
MalangJawa Timur, Indonesia
Email: vickydewi21@gmail.com

Halaman

28-35

ABSTRACT

This study aimed to determine the effectiveness of the reality counseling in developing students' career decision. This was a one group pretest-posttest quasi-experimental study. The subjects of this study were seven students of 2013 Guidance and Counseling department whose score stability was lower than career decision by using a close-ended questionnaire to collect the data. The data analysis technique of this study was paired t-test. Based on the result of this study, it can be concluded that there was a difference in the students' stability score of career decision. The pre-treatment score was low, while the post-treatment score was high. It was proven by the result of T-test analysis which $p = 0.000 < 0.05$ and t count $8,280 > t$ table = $2,447$. It can be concluded that the reality counseling was effective to develop career decision. This study is recommended for the university counselor to reinforce students' career decision through reality counseling.

Keywords: reality counseling, career decision, experiment research

ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk menentukan efektivitas konseling realita dalam membangun pilihan karir mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan *one group pre-test post-test design*. Subjek penelitian ini adalah tujuh mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) angkatan tahun 2013 yang memiliki stabilitas skor lebih rendah pada pilihan karir dengan menggunakan pengumpulan data kuesioner tertutup. Teknik analisis data menggunakan *paired t-test*. Hasil studi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan dalam pilihan karir skor stabilitas siswa pada saat sebelum diberikan konseling realita memiliki skor rendah dan setelah pemberian perlakuan konseling realita didapatkan skor tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis menggunakan uji T

diketahui dalam $p = 0,000 < 0,05$ dan $t_{\text{hitung}} 8,280 > t_{\text{tabel}} = 2,447$, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling realita efektif digunakan dalam membangun pilihan karir. Hasil studi ini direkomendasikan bagi konselor di perguruan tinggi untuk memantapkan pilihan karir mahasiswa menggunakan konseling realita. *Kata kunci:* konseling realita, pilihan karir, penelitian eksperimen

PENDAHULUAN

Masa perkembangan remaja merupakan periode peralihan menuju pada perkembangan di masa dewasa. Periode ini menampakkan perubahan sikap dan perilaku yang begitu mencolok. Menurut Hurlock (2002) remaja dapat dijelaskan dengan dua cara yaitu dari segi definisi dan segi umur. Dari segi definisi remaja merupakan individu yang telah mengalami masa baliq atau telah berfungsinya hormon reproduksi. Pengertian remaja dari segi umur yaitu individu yang berada dalam rentangan usia antara 13 sampai 17 tahun dan untuk remaja akhir 17 sampai 21 tahun. Pada masaremajamereka dituntut untuk menjalani tugas-tugas perkembangan.

Pelaksanaan tugas-tugas perkembangan oleh sebagian remaja kadangkala ada yang mengalami berbagai macam tantangan dan permasalahan, yang salah satunya adalah permasalahan karir. Permasalahan karir muncul, antara lain disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan individu dengan tuntutan dan kenyataan yang ada dalam lingkungan kehidupn masyarakat. Penyebab lain munculnya masalah karir pada remaja karena adanya ketidakcocokan antara kepribadian individu dan lingkungan dalam suatu pekerjaan, dengan kata lain, ada ketidaksesuaian atau perbedaan antar keadaan yang sebenarnya dengan keadaan yang diharapkan (Johson & Johnson, 1991).

Menurut Gati & Saka (2001) kesulitan-kesulitan dalam mencapai tugas perkembangan ini dapat menjadikan individu menyerahkan tanggung jawab pengambilan keputusan pilihan karirnya pada orang lain, atau menunda dan menghindari dari tugas mengambil keputusan, yang dapat mengakibatkan pengambilan keputusannya tidak optimal. Sampai saat ini telah ditemukan beragam variabel yang terkait dengan keraguan mengambil keputusan karir, misalnya perfeksionisme, *selfconsciousness*, ketakutan terhadap komitmen, kecemasan, status identitas *moratorium* (individu sedang bereksplorasi dan belum berkomitmen), *diffusion* (individu

tidak bereksplorasi dan tidak berkomitmen), gaya pengambilan keputusan rasional, efikasi diri keputusan karir, tingkat identitas ego, interaksi positif dengan keluarga dan teman sebaya, pengalaman dengan teman sebaya dan orang tua.

Kunnen (2013) menyebutkan bahwa Pilihan karir dipandang sebagai salah satu tugas utama perkembangan identitas remaja akhir. Dalam teori rentang hidup Erikson, pengembangan identitas adalah tugas perkembangan utama pada akhir masa remaja. Eksplorasi dan pembentukan komitmen dipandang sebagai dua dimensi penting dalam pengembangan identitas. Dengan eksplorasi, kita berarti individu secara serius mempertimbangkan berbagai kemungkinan sebelum mereka membentuk komitmen. Komitmen pembentukan berarti membuat pilihan tentang apa yang sebenarnya penting bagi mereka, dan dimana mereka terlibat secara pribadi

Jemini-Gashi & Bërxulli (2017) menuturkan pilihan karir adalah salah satu keputusan terpenting yang dilakukan pada masa remaja. Remaja perlu ditekankan pemahaman mengenai wawasan pemilihan karir yang bertanggungjawab sehingga pilihan karir dikemudian hari bukanlah hal yang kurang tepat. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Alkheilil (2016) bahwa membuat pilihan profesi sangat berarti bagi individu dalam hal membimbing dan membentuk kehidupan. Pilihan profesi bagi individu adalah cara memperoleh kepuasan kerja, keamanan, rasa hormat, dan keberhasilan.

Studi yang dilakukan oleh Haase & Lautenschläger (2011) menemukan bahwa pilihan karir ditentukan oleh banyak motif yang berbeda-beda. Pendapat selanjutnya oleh Yusuf (2009) & (Juwitaningrum, 2013), bahwa pilihan karir adalah suatu keputusan psikologis yang dibuat oleh seseorang individu dalam menentukan pekerjaan atau studi yang sesuai dengan lapangan kerja yang cocok, tersedia, dan nafkah yang memadai dan kompetensi akademik yang dimiliki. Studi selanjutnya dilakukan oleh O'Neil (Newman & Newman, 2006) menemukan bahwa mahasiswa dipengaruhi oleh kemampuan, kebutuhan berprestasi, sikap dan pengalaman pribadi yang dimiliki dalam memilih karir. Hal ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa memiliki kemampuan di bidang tertentu dan kemudian memperoleh pengalaman maka mahasiswa cenderung akan memilih bidang tersebut sebagai pekerjaan yang akan dijalannya nanti.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi setiap perkem-

bangun hidup seseorang, termasuk pula pilihan karir di dalamnya. Studi yang dilakukan Singaravelu, White, & Bringaze (2005) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi pemilihan karir yaitu faktor lingkungan meliputi keluarga, konselor sekolah, guru, teman, dan pemerintah. Hasilnya tidak menunjukkan perbedaan tingkat kepastian karir antara ketiga kelompok tersebut. Sebaliknya, pengaruh keluarga, konselor sekolah, dan teman bervariasi di antara ketiga kelompok ini.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 150 mahasiswa bimbingan dan konseling pada bulan maret 2014, menunjukkan bahwa terdapat 80% mahasiswa BK belum mempunyai kemantapan dalam pilihan karirnya. Mereka ragu-ragu terhadap jurusan yang dipilihnya, apakah cocok sesuai bakat, minat dan kepribadian yang dimilikinya atau tidak, walaupun dari awal pendaftaran mereka sudah memilih jurusan Hal tersebut dapat diketahui dari sejumlah mahasiswa yang memilih jurusan yang sekarang ditekuni, yaitu bimbingan dan konseling tidak didasarkan pada keinginannya sendiri, melainkan atas intervensi orang lain seperti meenuruti keinginan orang tua atau ikut-ikutan teman. Dikhawatirkan jika ini berlarut-larut akan berdampak pada kegagalan dalam kemantapan pilihan karirnya.

Pada proses pemilihan karir yang dilakukan oleh mahasiswa, berbagai macam aspek mewarnai didalamnya, seperti pendidikan dan pengalaman. Oye, Obi, Mohd, & Amos (2012) mengemukakan bahwa pendidikan dikatakan sebagai akumulasi pengalaman. Pengalaman tersebut memiliki efek determinan pada karakter dan pikiran manusia. Sebagai sebuah proses, melalui nilai-nilai sosial, norma, prinsip, etos, dan keterampilan yang dapat disampaikan secara memadai. Individu membutuhkan pendidikan untuk mendapatkan akumulasi pengetahuan dan pengalaman. Studi yang dilakukan oleh Fatoki (2014) & Atmaja (2014) mengatakan bahwa hal utama dalam belajar menjadi faktor penentu yang mempengaruhi pemilihan karir pada mahasiswa Internasional di Afrika Selatan. Hal tersebut senada dengan studi yang dilakukan oleh Zotorvie (2016) kepada Mahasiswa Institute of Charactered Accounting (Ghana) bahwa faktor yang menentukan dalam pemilihan karir itu adalah wawasan terhadap tindakan yang dilakukan dan analisis deskriptif dalam pekerjaan.

Hasil studi Pascual (2014) bahwa keberhasilan karir siswa dapat diperoleh dengan sebaik-baiknya jika panduan yang benar diberikan dalam memilih kursus yang tepat di perguruan tinggi, sesuai dengan kepribadian, kemampuan dan kecerdasan siswa. Membantu siswa memilih karir yang sesuai dengan mereka bisa dilakukan dengan memadukan rencana karir dengan kurikulumnya. Konseling realita dipandang potensial untuk membantu mahasiswa agar dapat bertanggung jawab atas semua tindakan yang mereka lakukan. Pendapat tersebut sesuai dengan Glasser (Corey, 2005) yang mengemukakan bahwa konseling realita dapat membantu anggota atau konseli untuk mengembangkan perilaku yang tidak bertanggungjawab menjadi bertanggungjawab. Studi ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling realita dalam memantapkan pilihan karir mahasiswa bimbingan dan konseling.

METODE PENELITIAN

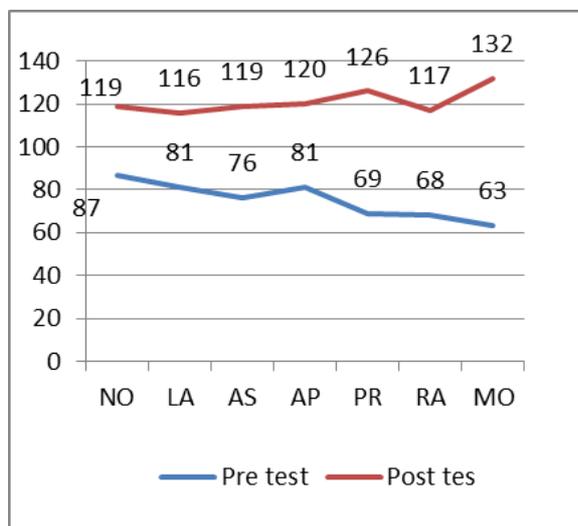
Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi-eksperimen* dengan metode *one group pre-test-post-test design*. Eksperimen dilakukan pada satu kelompok tanpa menggunakan kelompok kontrol dengan memberikan *pre-test* sebelum perlakuan, bertujuan agar hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat setelah diberikan *post-test* dengan cara membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Sampel dalam penelitian ini tidak dipilih secara random akan tetapi ditentukan dengan mengambil 7 mahasiswa yang mempunyai skor terendah dari hasil *pre-test*. *Instrument* yang digunakan yaitu *instrument* pengumpulan data berupa angket dengan bentuk pertanyaan tertutup.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Kanjuruhan Malang yang memiliki kategori kemantapan pilihan karir rendah, seperti kurang bisa menilai kemampuan bakat yang sesuai dengan pekerjaan yang diinginkan, kurang bisa mengetahui tentang persyaratan jenis pekerjaan yang nantinya akan dijalani dan belum mampu menyelesaikan masalah berkaitan dengan karir. Langkah-langkah penelitian mencakup *pre-test* (pengukuran awal), pemberian perlakuan (*treatment*), dan *post-test* (pengukuran akhir). Teknik analisis data kuantitatif yang digunakan yaitu persentase untuk menganalisis data mengenai gambaran tingkat kemantapan pilihan karir mahasiswa, uji normalitas

terhadap *pre-test*, skor *post-test* dan *gain score* kelompok eksperimen dan kontrol sebagai uji prasyarat, serta uji perbedaan dua rerata antara hasil pretest dan *post-test* yang dianalisis menggunakan *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari studi yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa hasil *pre-test* lebih kecil dari pada hasil *post-test*, dimana terjadi peningkatan skor kemantapan pilihan karir setelah diberi perlakuan berupa konseling realita. Hal ini mempunyai arti bahwa ada peningkatan skor kemantapan pilihan karir antara sebelum dan sesudah pemberian konseling realita. Mahasiswa yang sebelumnya belum mantap dan kurang dalam memahami pilihan karir cenderung ketidakjelasan dalam berkarir setelah lulus dan cenderung untuk mengikuti arus yang ada tidak memiliki prinsip dalam berkarir. Sedangkan mahasiswa setelah mendapatkan layanan konseling realita cenderung memiliki kemantapan karir. Apabila divisualisasikan dalam bentuk grafik, hasil *pre-test* dan *post-test* mahasiswa yang diberikan konseling realita dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1
Hasil Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Hasil pengukuran awal (*pre-test*) untuk menemukan subjek penelitian yang akan diberikan perlakuan berupa Konseling realita, memperlihatkan data yang menunjukkan bahwa terdapat tujuh mahasiswa dari 70 mahasiswa pro-

gram studi BK angkatan 2013 di Universitas Kanjuruhan Malang yang memiliki kategori kemantapan pilihan karir yang rendah seperti, kurang bisa menilai kemampuan bakat yang sesuai dengan pekerjaan yang diinginkan, kurang bisa mengetahui tentang persyaratan jenis pekerjaan yang nantinya akan dijalani dan belum mampu menyelesaikan masalah berkaitan dengan karir. Hasil *pre-test* dari tujuh subjek penelitian tersebut PR, ditemukan 1 orang yang berada dalam kategori rendah. Mahasiswa yang memperoleh skor rendah dari *pre-test* dikarenakan mahasiswa tersebut tidak sepenuh hati masuk jurusan BK, pilihan orang tua atau rekomendasi dari keluarga dan ikut-ikutan teman. Menurut Peter M. Blau (Sukardi, 1987) pilihan karir seseorang merupakan suatu proses yang berlangsung lama dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor penunjang maupun faktor penghambat bagi seseorang dalam membuat keputusan karir. Holland (1979) mengungkapkan bahwa pemilihan karier atau jabatan adalah merupakan hasil dari interaksi antara faktor hereditas dengan segala pengaruh budaya, teman bergaul orang tua, orang dewasa yang dianggap memiliki peranan yang penting. Menurut Yusuf (2005) pilihan karir adalah "suatu keputusan psikologis yang dibuat oleh seseorang individu dalam menentukan pekerjaan/studi yang sesuai dengan lapangan kerja yang cocok, tersedia, dan nafkah yang memadai dan kompetensi akademik juga yang dimiliki". Pada studi ini disimpulkan bahwa pilihan karir adalah suatu proses yang berlangsung lama dari individu sebagai usaha mempersiapkan untuk menentukan suatu keputusan yang merupakan hasil dari interaksi antara faktor keturunan dengan segala pengaruh budaya, teman bergaul, guru, serta orang dewasa yang dianggap memiliki peranan penting.

Pada saat pemilihan karir, terdapat proses yang dilalui, Ginzberg (Akbar, 2011) mengungkapkan pemilihan karier mencakup beberapa tahapan yaitu: 1) Tahap fantasi, pada tahap ini seseorang memilih kariernya tidak didasarkan pada kemampuannya tapi didasarkan karena rasa kagum dan terkesan terhadap suatu profesi; 2) Tahap tentative, pada tahap ini seseorang mulai menyadari bahwa minatnya berubah-ubah dan mulai memikirkan karier apa yang cocok untuk dirinya sesuai dengan kemampuannya; 3) Tahap realistis, pada tahap ini seseorang memberikan penilaian terhadap kariernya yang berasal dari pengalaman atau

pengetahuan tentang karier tersebut sebagai pertimbangan untuk memasuki dunia kerja atau menentukan jurusan; 4) Tahap eksplorasi, pada tahap ini seseorang yang telah melakukan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan pilihan kariernya akan mencapai keberhasilan atau mengalami kegagalan. Keberhasilan atau kegagalan yang dialami akan membentuk pola pikir dari seseorang mempertimbangkan kembali karier yang telah dipilihnya; 5) Tahap kristalisasi, pada tahap ini individu berpikir lagi dan menyadari bahwa untuk menentukan pilihan kariernya harus mempertimbangkan faktor-faktor yang ada; 6) Tahap spesifikasi, dalam tahap ini pilihan pekerjaan atau jurusan dispesifikasikan lebih khusus.

Pemilihan karir menurut Sunarto & Hartono (1993) dilatar belakangi oleh, faktor sosial ekonomi, faktor lingkungan, faktor pandangan hidup. Menurut Holland (Soegiyoharto, 2007) karir seseorang dipengaruhi oleh tipe kepribadian dan latar belakang lingkungan. Kepribadian seseorang meliputi dua faktor, yaitu bawaan atau lahiriyah dan pengalaman-pengalaman hidup. Holland mencatat bahwa manusia mempunyai gaya pribadi lebih dari satu, sehingga pilihan karir juga ada beberapa, tetapi ada jenjang yang dapat lebih diprioritaskan. Pada saat seseorang harus memutuskan pilihan karir, terdapat kompetensi pilihan karier yang harus dikuasai terlebih dulu menurut Crites (1981) yaitu, *pertama* mengenal diri sendiri (penilaian diri) yang ditandai dengan kemampuannya dalam mengenal diri sendiri seberapa baik siswa dapat menilai kemampuan atau bakatnya, minatnya, cita-citanya, dan sifat-sifat pribadi dalam kaitannya dengan pekerjaan yang diinginkan. *Kedua*, memahami informasi tentang pekerjaan secara lengkap dan akurat sangat diperlukan siswa sehingga diperoleh pemahaman tentang lingkungan sekitar khususnya dunia kerja. *Ketiga*, memilih suatu pekerjaan yang sesuai atau cocok dengan bakat atau kemampuan, minat, cita-cita, dan sifat-sifat pribadi yang dimilikinya. *Keempat*, merencanakan suatu pekerjaan: dengan mengetahui langkah-langkah yang harus ditempuh dalam mencapai suatu pekerjaan yang diinginkan. *Kelima*, memecahkan masalah berkaitan dengan pekerjaan akan lebih efektif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam perkembangan karier. *Ketujuh*, Kompetensi yang memadai untuk melakukan pilihan karir secara bijaksana yakni sapat mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam perkembangan

kariernya secara efektif, mempunyai jangkauan ke depan dalam perencanaan suatu karir, Banyak mengetahui berbagai seluk-beluk dunia kerja, dapat menilai kesesuaian kemampuannya dengan pekerjaan yang diinginkan, dan cakap dalam menjodohkan sifat-sifat pribadi dengan tuntutan-tuntutan pekerjaan. Menurut Price dalam Kaygin & Gulluce (2013) pilihan karir individu tergantung pada banyak faktor situasional dan organisasi dan penting bagi individu membuat pilihan profesi. Hal tersebut sangat berarti bagi individu dalam membimbing dan membentuk kehidupannya, karena pilihan profesi untuk individu berarti penentuan penghasilan.

Pilihan karir seseorang pada dasarnya ditentukan berdasarkan atas keputusannya sendiri, meskipun demikian, sebagai guru BK perlu membantu dalam menyelesaikan permasalahan dan proses pengambilan keputusan salah satunya melalui konseling realita. Alasan pemilihan konseling realita sebagai alternatif bantuan untuk memantapkan pilihan karir adalah didasarkan pada pendapat Glasser (Corey, 2009) yang mengemukakan konseling realita suatu lingkungan belajar yang dimana anak-anak bisa memaksimalkan pengalaman yang berhasil menuju pada identitas keberhasilan, menciptakan motivasi dan keterlibatan serta membantu siswa mengembangkan tingkah laku yang bertanggung jawab.

Menurut Wubbolding (Lujan, 2015) konseling realita merupakan proses konseling yang digunakan Glasser sejak tahun 60an dengan publikasi Reality Therapy pada tahun 1965. Proses ini memberikan keterampilan terapeutik yang spesifik dan teknik untuk konseling dan bisa diaplikasikan pada pendidikan, bisnis, dan sosial. Menurut Corey (2005) konseling realita adalah suatu bentuk proses memberikan bantuan kepada konseli secara langsung yang dilakukan oleh konselor dalam merangka mengembangkan dan membina kepribadian konseli dengan cara memberi tanggung jawab tanpa mengabaikan prinsip 3R (*right, responsibility, reality*). Glasser (1969) menegaskan bahwa terapi realitas tergolong pada pendekatan konseling yang berorientasi kognitif, dengan berdasar pada teori pilihan (*choice theory*). Corey (2005) menyebutkan kita tidak terlahir dengan kertas kosong yang terus menunggudi motivasi secara eksternal dengan paksaan dari luar. Tetapi kita terlahir dengan lima kebutuhan secara genetis, yaitu kebutuhan cinta dan rasa

memiliki (*love and belonging*), kebutuhan akan kekuasaan dan prestasi (*power or achievement*), kebebasan (*freedom*), kesenangan (*fun*) dan kebutuhan untuk hidup (*survival*). Hal tersebut senada dengan apa yang diungkapkan oleh Rouhollali (2016) perilaku manusia sebenarnya dimotivasi secara internal melalui lima kebutuhan dasar seperti bertahan hidup, cinta dan rasa memiliki, kekuatan, kebebasan dan kesenangan.

Proses konseling realita dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik. Glasser (Corey, 2005) menyebutkan teknik-teknik yang dipakai dalam konseling realita antara lain: terlibat permainan peran dengan konseli, menggunakan humor, mengkonfrontasi konseli dan menolak dalih apapun, membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan, bertindak sebagai model dan guru, memasang batasan-batasan dan menyusun situasi terapi; menggunakan terapi kejutan verbal atau sarkasme yang layak untuk menkonfrontasi konseli dengan tingkah lakunya yang tidak realistis; melibatkan diri dengan konseli dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif

Tujuan umum dari konseling realita adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Konseling realita membantu orang-orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka (Corey, 2005). Wubbolding (Corey, 2005) mengembangkan sistem WEDP yang mempunyai empat tahap yaitu: *pertama Wants*, yaitu mendorong konseli untuk mengeksplorasi kebutuhan-kebutuhannya. terciptanya hubungan yang baik (*good rapport*) antara konselor dan konseli sangat mendukung konseli dalam kemampuannya mengeksplorasi keinginan, kebutuhan-kebutuhan dan persepsi. Beberapa pertanyaan yang dapat membantu konseli mengeksplorasi kebutuhannya. *Kedua, doing* yaitu mendorong konseli untuk memfokuskan pada pengontrolan perilaku sekarang (*now*). Tujuannya agar konseli dapat lebih menyadari apa yang mereka perbuat. Fokus masa sekarang ditandai dengan pertanyaan yang sering diajukan oleh konselor realitas, seperti: "Apa yang anda lakukan sekarang?" "Apa yang akan kamu lakukan untuk menghentikan perilaku anda menyimpang itu?". *Ketiga, evaluation* adalah meminta

konseli untuk melakukan evaluasi diri sebagai berikut: "Apakah perilaku anda di saat ini memiliki kesempatan yang realistis untuk membuat anda mendapatkan apa yang anda inginkan sekarang?" "Apakah perilaku tersebut akan mengarahkan anda/membawa anda kearah yang anda inginkan?". Jadi pada langkah ini, fckus lebih pada soal pertimbangan konseli atas perilaku mereka dan mempelajari perilaku yang mereka kontrol. *Keempat, planning* yaitu mendorong konseli menetapkan perencanaan tingkah laku yang bertanggungjawab dan rnembali kornitmen untuk melaksanakan rencana tersebut. Syaratnya sebagai berikut: 1) Rencana sesuai dengan kapasitas konseli; 2) Rencana sederhana dan mudah dipahami, spesifik, kongkrit dan dapat diukur; 3) Rencana membutuhkan tindakan yang positif dan hal ini dinyatakan dalam bentuk apa yang ingin dilakukan oleh konseli; 4) Rencana hendaknya berulang-ulang dan idealnya dilakukan setiap hari' 5) Rencana dilaksanakan sesegera mungkin, 6) Perencanaan tersebut meliputi kegiatan-kegiatan yang berpusat pada proses, 7) Untuk membantu konseli agar dirinya dapat melakukan kepada perencanaanya sendiri, dan bermanfaat, maka perencanaan dapat dipertegas dalam bentuk kontrak tertulis.

Pada akhir proses konseling realita, guru BK atau konselor melakukan pengukuran akhir *post-test* terhadap tujuh subjek. Untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan konseling realita Berdasarkan hasil *post-test* diketahui bahwa ketujuh subjek mengalami perubahan dalam kemandirian pilihan karirnya seperti, subjek mengalami perubahan persepsi dalam menentukan kematangan pemilihan karir dan dapat mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuannya. Hal ini menunjukkan bahwa kemandirian pilihan karir meningkat setelah pemberian konseling realita. Pemberian layanan konseling realita pada mahasiswa dengan harapan dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan kekuatan psikis dan dapat memecahkan masalah yang dihadapi terkait kemandirian pilihan karir. Melalui konseling realita, mahasiswa dibantu untuk mampu menilai tingkah lakunya secara bertanggung jawab sehingga dapat memahami dirinya dan memenuhi kebutuhannya. Selain itu, perencanaan saja tidak akan mampu merubah keadaan perilaku yang tidak bertanggung jawab, konseli harus memiliki komitmen atau keterikatan

untuk melaksanakan rencana itu. Glasser (Corey, 2005) mengatakan, dengan menggunakan konseling realita dapat membantu orang-orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan mereka. Memahami tujuan tersebut, nampak bahwa kepedulian utama diajarkan Glasser dalam konseling yaitu membantu anggota atau konseli untuk mengembangkan perilaku yang bertanggungjawab, dan mengubah perilaku yang tidak bertanggungjawab menjadi bertanggungjawab. Dengan demikian tujuan dalam konseling adalah perolehan perilaku tanggung jawab, karena secara teoritik perilaku bertanggungjawab akan mengarahkan pada identitas sukses.

Perubahan perilaku kemantapan pilihan karir dalam proses analisis data yang dilakukan dengan menggunakan analisis *statistik non parametrik* yaitu dengan menggunakan *Paired Sample T_test* menggunakan bahwa nilai $p = 0,000 < 0,05$ dan $t_{hitung} 8,280 > t_{tabel} = 2,447$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain dari peningkatan skor kemantapan pilihan karir, subjek penelitian juga mengungkapkan pilihan karir yang dirasakan selama ini mulai meningkat lebih mantap setelah mengikuti konseling realita, dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Konseling realita efektif digunakan untuk meningkatkan kemantapan pilihan karir.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis studi ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor kemantapan pilihan karir mahasiswa dari sebelum dan sesudah pemberian perlakuan konseling realita. Hasil studi ini menunjukkan bahwa konseling realita efektif dalam memantapkan pilihan karir mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Konseling realita merupakan salah satu alternatif bantuan yang bisa digunakan bagi konselor di perguruan tinggi untuk memantapkan pilihan karir mahasiswa.

REFERENSI

- Alkhelil, Abdul Himid. (2016). The Relationship between Personality Traits and Career Choice: A Case Study of Secondary School Students. *International Journal of Academy Research in Progressive Education and Development*, 5 (2), 2226-6348.
- Atmaja, T. T. (2014). Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Media Modul. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3 (2).
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Seventh Edition*. California State University, Fullerton Diplomate Counseling Psychology. American Board of Professional Psychology: Brooks.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Fatoki, O. (2014). The Determinants of the Career Choice of International Students in South Africa. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5 (23), 668.
- Gati, I., & Saka, N. (2001). High School Students' Career-related decision Making Difficulties. *Journal of Counseling and Development*, 79 (3), 331-340.
- Glasser, W. (1969). *Control Theory in the Practice of Reality Therapy*. New York: Harper & Row Haase, H., & Lautenschläger, A. (2011). Career Choice Motivations of University Students. *International Journal of Business Administration*, 2 (1), 2.
- Holland, Jhon L (1979) *Psikologi Pemilihan Karier*. Diterjemahkan oleh Dewa Ketut Sukardi. 1993. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hurlock, E. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jemini-Gashi, L., & Bërxulli, D. (2017). Personality Types, Career Choice and Career Certainty among High School Students. *International Journal of Teaching and Education*, 5 (1), 25-35.
- Johnson, Frank P. & Johnson David W. (1991). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. 4rd edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Juwitaningrum, I. (2013). Program Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2 (2).
- Kaygin, E., & Gulluce, A. C. (2013). The Relationship Between Career Choice and Individual Values: A Case Study of a Turkish University. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3 (3), 119-134.
- Kunnen, E. S. (2013). The Effects of Career Choice Guidance on Identity Development. *Education Research International*.

- Lujan, Sterlin K. (2015). Quality Counseling: An Examination of Choice Theory and Reality Therapy. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy, Spring*, 34(2), 16-19.
- Oye, N. D., Obi, M. C., Mohd, T. N., & Amos, B. (2012). Guidance and Counseling in Nigerian Secondary Schools: The role of ICT. *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 4 (8), 26.
- Pascual, N. T. (2014). Factors Affecting High School Students' Career Preference: A Basis for Career Planning Program. *International Journal of Science: Basics and Applied Research*, 16 (1), 1-14.
- Singaravelu, H. D., White, L. J., & Bringaze, T. B. (2005). Factors Influencing International Students' Career Choice: A Comparative Study. *Journal of Career Development*, 32 (1), 46-59.
- Soegiyoharto, R. (2007). *Peran Orangtua terhadap Karier Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Sukardi, Dewa Ketut. (1987). *Bimbingan Karir di Sekolah-sekolah*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sunarto & Hartono. (1993). *Kerekayasaan Kurikulum Pendidikan Dasar dan Menengah Berdasarkan UU No 2 Tahun 1989 tentang System Pendidikan Nasional*. Bandung: Angkasa.
- Yusuf, Muri. (2005). *Kiat Sukses dalam Karir*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Yusuf, Syamsu. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zotorvie, Justice Stephen Tetteh (2016). Determinant of Career Choice among Students of Institute of Chartered Accountants (Ghana). *European Scientific Journal*, 12(31), 1857-743.