

PENGARUH TEKNIK *SELF-TALK* TERHADAP PERENCANAAN KARIR SISWA SMKN 2 MATARAM

Evania Rizqiya¹, Ahmad Muzanni², M. Zainuddin^{3*}, Reza Zulaifi⁴

¹Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram

e-mail: mzainuddin@undikma.ac.id

Jurnal Psiko-Konseling
Vol. 3No. 1 Th. 2025
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

*Based on the results of observations that have been carried out on grade XI students at SMKN 2 Mataram, this study aims to analyze the effect of implementing Self-Talk counseling on career planning of students at SMK Negeri 2 Mataram. This study uses a quantitative approach with an experimental design of one group pre-test post-test design. The research sample consisted of students who were identified as having fairly low career planning based on the results of initial observations and interviews. Data collection methods include career planning questionnaires, interviews, and observations. The intervention was carried out through Self-Talk counseling for several sessions focused on changing irrational to rational thought patterns, as well as forming a positive attitude towards oneself to help someone overcome difficulties, increase motivation, and assist in decision making. Based on the results of the t-test calculation obtained through the analysis, it turned out that the t value was obtained = 0.012 Then consulted with the t value in the table with df (N-1) = 10-1 = 9 with a significance level of 2.262. Thus, the calculated t value of the results of this study is greater than the t table value, namely (0.013 < 2.262), then "The Effect of Self-Talk Techniques on Student Career Planning at SMKN 2 Mataram", **was not accepted** so that this study was declared "Not Significant"..*

Keywords : *self-talk Counseling; Career planning*

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada siswa kelas XI di SMKN 2 Mataram, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan konseling *Self-Talk* terhadap perencanaan karir siswa di SMK Negeri 2 Mataram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one group pre-test post-test design. Sampel penelitian terdiri dari siswa yang teridentifikasi memiliki perencanaan karir yang cukup rendah berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal. Metode pengumpulan data meliputi angket perencanaan karir, wawancara, dan observasi. Intervensi dilakukan melalui konseling *Self-Talk* selama beberapa sesi yang difokuskan pada perubahan pola pikir irasional menjadi rasional, serta pembentukan sikap positif terhadap diri sendiri untuk membantu seseorang mengatasi kesulitan, meningkatkan motivasi, dan membantu dalam pengambilan keputusan. Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t* diperoleh = 0,012 Kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel dengan df (N-1) = 10-1 = 9 dengan taraf signifikan 2,262. Dengan demikian nilai *t* _{hitung} hasil penelitian ini lebih besar dari nilai *t* _{tabel} yakni (0,013 < 2,262), maka "Pengaruh Teknik *Self-Talk* Terhadap Perencanaan Karir Siswa di SMKN 2 Mataram", **tidak diterima** sehingga penelitian ini dinyatakan "**Tidak Signifikan**".

Kata kunci: *Konseling Self-Talk; Perencanaan Karir*

1. Pendahuluan

Perencanaan karir merupakan suatu bentuk pengambilan keputusan, dalam suatu proses yang mengikuti langkah-langkah prosedural dalam rangka pengambilan keputusan. Jadi perencanaan karir (career planning) adalah suatu proses

dimana individu dapat mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan-tujuan karir.

Dalam sebuah penelitian yang berjudul "Hubungan Minat Belajar dengan Perencanaan Karir Siswa Kelas XI Jurusan TKJ SMK Negeri 1 Toma Tahun Pelajaran

2016/2017". Kaminudin Telaumbanua Jurnal Education and Development 6 (5), 1-1, 2017. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya minat belajar dan bingungnya siswa kelas XI jurusan TKJ SMK Negeri 1 Toma Tahun Pelajaran 2016/2017 dalam perencanaan karir mereka dimasa yang akan datang. Tujuan penelitian adalah (1) Mendeskripsikan minat belajar siswa kelas XI TKJ SMK Negeri 1 Toma Tahun Pelajaran 2016/2017, (2) Mendeskripsikan perencanaan karir siswa kelas XI Jurusan TKJ SMK Negeri 1 Toma Tahun Pelajaran 2016/2017, dan (3) Menguji hubungan antara minat belajar dengan perencanaan karir siswa XI TKJ SMK Negeri 1 Toma Tahun Pelajaran 2016/2017. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dan sampel penelitian seluruh Kelas XI SMK Negeri 1 Toma yang berjumlah 27 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah angket.

Penelitian Tambunan (2019) mengemukakan bahwa penggunaan self-talk pada layanan konseling untuk memotivasi siswa, maka minat dan bakatnya akan terasah dan tersalurkan dengan baik dalam bidang karier yang diminati. Fungsi lainnya dari aktivitas self-talk, yaitu sebagai proses penalaran (reasoning), pemecahan masalah, merencanakan dan melaksanakan rencana, serta memusatkan perhatian diri Geurts, B. (2018).

Dari uraian diatas, maka dalam penelitian ini peneliti mengangkat judul tentang "Pengaruh Teknik Self-talk terhadap perencanaan karir siswa kelas XI di SMKN 2 Mataram". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik Self-Talk Terhadap Perencanaan Karir Siswa di SMKN 2 Mataram.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode survey artinya

dimana teknik pengumpulan data informasi yang dilakukan menggunakan susunan pertanyaan yang diajukan kepada responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengungkap Pengaruh Teknik Self-talk Terhadap Perencanaan Karir Siswa di SMKN 2 Mataram. Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan desain eksperimen One group Pretest-Posttest Design.

Menurut sukmadinatan (2016:250) populasi subjek penelitian ini adalah peserta didik atau siswa yang memiliki kesulitan perencanaan karir di SMKN 2 Mataram yang berjumlah 33 siswa. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2015:85). Terkait dengan penelitian ini sampel yang digunakan penelitian ini adalah purposive sampling. Penelitian ini dilakukan di SMKN 2 Mataram.

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang dipakai adalah metode angket sebagai metode pokok yang diberikan responden untuk dijawab dan metode dokumentasi untuk mengumpulkan data dari dokumen-dokumen yang sudah ada seperti laporan, buku dan daftar hadir peserta didik, observasi untuk mengamati objek atau fenomena secara langsung serta metode wawancara/interview sebagai metode perlengkap melalui percakapan langsung dengan responden.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t* diperoleh= 0,012 Kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel dengan db (N-1) =10-1= 9 dengan taraf signifikan 5 %=2,262. Dengan demikian nilai *t* hitung hasil penelitian ini lebih kecil dari nilai *t* tabel yakni (0,012<2,262), maka hipotesis nihil (*H₀*) diterima sedangkan hipotesis alternatif (*H_a*) ditolak pada taraf signifikansi 5% sehingga peneltian ini

dinyatakan **“Tidak Signifikan”** atau Pengaruh *Self-Talk* terhadap Perencanaan Karir pada siswa di SMKN 2 Mataram kurang efektif.

Dalam penelitian ini treatment yang diberikan kepada 10 siswa yang tergolong memiliki perencanaan karir yang rendah. Treatment diberikan hanya 2 kali pertemuan, pertemuan pertama 30 menit begitu juga dengan pertemuan kedua dikarenakan ada beberapa kendala waktu dan kondisi sekolah.

Dengan demikian, bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dalam self talk ternyata kurang efektif atau kurang berpengaruh dalam membantu siswa dalam mengurangi perencanaan karir yang rendah siswa di SMKN 2 Mataram, hal ini berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan rumus statistic t-test menunjukkan nilai thitung sebesar 0,012 maka berdasarkan taraf signifikansi dengan $df=9$ ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis yang dinyatakan dalam tabel distribusi t tabel adalah 0,5.

Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dari pada nilai t tabel, ($0,5 > 0,013$), maka penelitian ini dikatakan tidak signifikan. Ada beberapa faktor penyebab hasil uji statistik ini tidak signifikan yaitu:

Pola persebaran data yang tidak sama antara variabel yang diuji

Kurangnya waktu penelitian yang kurang. Salah satu faktor yang mempengaruhi tidak efektifnya penelitian ini adalah kurangnya waktu dalam pelaksanaan penelitian

Lingkungan tempat pelaksanaan yang kurang kondusif. Dimana karena kendala ruangan kelas yang penuh membuat proses pelaksanaan treatment dilaksanakan diluar ruangan sehingga memungkinkan siswa untuk tidak fokus pada saat treatment tersebut.

Konseling Self-talk adalah konseling yang digunakan untuk merefleksikan diri dengan pendekatan yang positif. Self-talk dapat membantu seseorang untuk mengenali

aspek positif dan negatif dalam dirinya, memacu motivasi diri.

Kesiapan peserta didik untuk menerapkan teknik self-talk juga dapat memengaruhi hasil penelitian. Jika peserta didik tidak memiliki motivasi atau kesadaran diri dalam perencanaan karir yang cukup atau kurang memahami pentingnya self-talk, mereka mungkin tidak menerapkan teknik tersebut dengan efektif, sehingga hasilnya tidak menunjukkan perubahan yang signifikan.

4. Simpulan dan Saran

Penelitian tentang pengaruh teknik self-talk terhadap perencanaan karir siswa SMKN 2 Mataram menunjukkan bahwa teknik ini kurang efektif dalam merumuskan dan mengimplementasikan rencana karir yang jelas. Oleh karena itu, integrasi self-talk dalam program pembelajaran di sekolah ini dianggap kurang mendukung persiapan siswa untuk dunia kerja. Penelitian merekomendasikan agar sekolah mempertimbangkan metode lain untuk meningkatkan kesiapan siswa menghadapi tantangan masa depan.

Hasil analisis t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 0,012, yang lebih kecil dari nilai t tabel 2,262 (dari $df = 9$). Dengan demikian, hipotesis mengenai pengaruh teknik self-talk tidak diterima, dan penelitian ini dinyatakan tidak signifikan.

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti sarankan kepada Kepala Sekolah, hendaknya menjalin kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas, guru bidang studi serta pihak-pihak lain dengan tujuan untuk lebih memahami konseling kelompok dengan menggunakan teknik-teknik konseling lain yang lebih efektif terhadap perencanaan karir siswa di SMKN 2 Mataram. Kepada guru BK, supaya tetap memberikan motivasi kepada siswa agar mereka tidak memiliki perencanaan karir yang rendah. Guru BK hendaknya melakukan asesmen kebutuhan siswa awal tahun ajaran baru agar mengetahui intervensi layanan konseling

yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Kemudian membuat program layanan secara sistematis. Selain itu, seyogjanya guru bimbingan dan konseling meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai aspirasi dan efikasi karir agar siswa lebih bersemangat dalam menentukan arah pilihan karir untuk masa depannya.

5. Daftar Pustaka

- Abdullah, Sani Ridwan. (2014). *Pembelajaran Saintifik untuk Kurikulum 2013*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Agustina, Ariyanti. 2018. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Guru Menerapkan Bahan Ajar Di SMA Negeri Ogan Kemering Ulu*. Journal Of Educational.
- Ari, U., & Umi. (2018). *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Aspirasi Dan Efikasi Karir Siswa Kelas XI TBSM SMK AL Falah Winong Pati*. Jurnal Konseling Gusjigang, 3(1), 29-35.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Baker, David P. 2009. "The Educational Transformation of Work: Toward a New Synthesis." *Journal of Education and Work* 22 (3):36
- Baker, David P. 2009. "The Educational Transformation of Work: Toward a New Synthesis." *Journal of Education and Work* 22 (3): 36
- Burnett, P. C., & McCrindle, A. R. (1999). *The relationship between significant others' positive and negative statements, self-talk and self-esteem*. Child Study Journal, 29, 39-48.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama.

- Dantes, N. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: ANDI.
- Davis, M. (2011). *Secret to Unlocking Your Real Potentials*. Publisher.
- Diswantika, N. (2015). *Efektivitas Teknik Self Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik*. Jurnal STKIP-PGRI Bandar Lampung, (1) <http://repository.upi.edu/id/eprint/16845> [diakses 25 april 2022]
- Domenico, D. M., & Jones, K. H. (2007). *Career aspirations of pregnant and parenting adolescents*. Journal of Family and Consumer Science Education, 25(1), 24-33.
- Egan (dalam Erford: 223). *40 Teknik yang Harus di Kuasai Setiap*.
- Egan, G. (2010). *The Skilled Helper: A problem management and opportunity development approach to helping*. (edisi kesembilan). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Erford, B. T. (Ed.). (2017). *Orientation to the Counseling Profession: Advocacy, Ethics, and Essential Professional Foundations*. Pearson, 223
- Erford, B.T. (2016). *40 Teknik yang harus di Ketahui Setiap Konselor*. Edisi Kedua. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Fitzgerald, J. (2015). *The Power of Self-Talk: How to Harness the Power of Your Inner Voice*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Henry Simamora. (2001). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. STIE YKPN. Yogyakarta.
- Iswari, D., & Hartini, N. (2005). *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-talk terhadap Penurunan Tingkat Body-dissatisfaction*. Journal Unair Surabaya, 7(3), 1-22.
- Iswari, D., Hartini, N. (2005). *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction*. Insan Media Vol 7

- No. 3. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Iswari, R., & Hartini, S. (2005). *Konseling Karir Untuk Pemecahan Masalah Pengambilan Keputusan Karir*. Universitas Negeri Malang Press.
- Khairani M. (2017). *Psikologi Belajar*. Aswaja Pressindo. Yogyakarta.
- Komara, Indra Bangkit. (2016). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa*. Jurnal Psikopedagogia.
- Komarudin, S. (2015). *Konseling Kelompok*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Marpaung, Yosin Marin. (2012). *Pengaruh Paparan Debu REspirable PM2,5 Terhadap Gangguan Fungsi Paru Pedagang Tetap di Terminal Terpadu Kota Depok*. Skripsi. Universitas Indonesia.
<http://ejournal.lib.ui.ac.id/pdf>
- Masturina, D. 2018. Pengaruh Kompetensi Diri dan Kepercayaan Diri terhadap Perencanaan Karir. *Psikoborneo*. Vol. 6, No. 199. ISSN: 2477-2666/E-ISSN: 2477-2674.
- Matthews, G., & Campbell, S. (2019). Self-Talk in Sport: The Role of Self-Talk in Enhancing Performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*
- Nana, Syaodih Sukmadinata. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Nuraini, R. D. (2013). Penerapan Metode Studi Kasus YIN Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku. *INERSIA*, 16(1), 69
- Nur Wahyuni. (2020). Penerapan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP
- Jurnal Psiko-Konseling
Universitas Jabal Ghafur
Sigli-Aceh, Indonesia
Negeri 18 Makassar. (Makassar: Universitas Negeri Makassar). Hl. 2-4.10
- Nurodin. (Tahun tidak diketahui). *Rational Emotive Behavior Therapy: Teori dan Aplikasi*. Penerbit Salemba Humanika.
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Surakarta: Pustaka Setia
- Salam, N. (2017). *Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik Self-Talk Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Siswa SMP*. Jurnal Konseling Gusjigang, 1(1), 46-53.
- Seligman & Reichenberg. (2013). *Theories of counseling psychotherapy: Systems, strategies, and skills of counseling and psychotherapy*. (Edisi ke-4). Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill.
- Sugiyono.(2012).Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet. Bandung.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV.Alfabeta.
- Tahir, M.2011. Pengantar Metodologi Penelitian Pendidikan. Makasar: Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukardi, Dewa Ketut. (1997). *Bimbingan Karir di Sekolah-sekolah*. Ghalia Indonesia. Jakarta
- Sukardi, Dewa Ketut. (2003). *Panduan Perencanaan Karir*. Usaha Nasional. Surabaya.
- Sukardi. (1997). *Psikologi Bimbingan: Panduan Praktis bagi Para Konselor*. Rineka Cipta.



- Sunyoto, Danang. (2015). *Penelitian Sumber Daya Manusia*. Buku Seru. Jakarta.165
- Surakhmad, Winarno. (2012). *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode dan Tehnik*. Tarsito. Bandung.
- Tambunan, S. (2018). *Pengaruh Konseling Self Talk Terhadap Tingkat Kecemasan*. Madaniyah, 8(1), 41-52.
- Winkel, W.S. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Instuti Pendidikan*. PT.....Jakarta.