

PENERAPAN *SMART GOALS* UNTUK KESULITAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA SMA MUHAMMADIYAH X GKB

¹Lukitasari S

¹Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gersik, Indonesia

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik *SMART Goals* dalam mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karir. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian yang dipilih adalah siswa SMA Muhammadiyah X GKB. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpul data. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui adakah penurunan dalam mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *SMART Goals* efektif digunakan dalam mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karir.

Kata Kunci : *SMART Goals*, Pengambilan Keputusan Karir

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how the application of the SMART Goals technique in overcoming career decision-making difficulties. This research is a quantitative approach with survey method. The research population chosen was Muhammadiyah X GKB high school students. This study used a questionnaire as a data collection instrument. Data analysis used Wilcoxon test to determine whether there is a decrease in overcoming career decision-making difficulties. The results showed that the SMART Goals technique was effective in overcoming career decision-making difficulties.

Keywords: *SMART Goals, Career Decision Making*

***Corresponding Author:**

¹Sindi Lukitasari, (coresponden author)

¹Email: sindylukita002@gmail.com

Article History

Submitted : 30 December 2025

Accepted : 18 Mei 2025

Available online : 30 Juli 2025

PENDAHULUAN

Salah satu tugas penting bagi remaja dalam mempersiapkan masa dewasa adalah memilih jalur karir dan mengembangkan minat, baik melalui Pendidikan maupun pekerjaan (Larson, 2002). Remaja dalam rentang usia 16 sampai dengan 21 tahun ini sesuai dengan usia siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), khususnya siswa kelas 12 yang diharuskan segera membuat keputusan tentang langkah selanjutnya setelah lulus. Namun, pengambilan keputusan karir sering kali tidak mudah, karena siswa harus mempertimbangkan berbagai pilihan karir yang tersedia. Semakin banyak pilihan karir yang ada, semakin besar kemungkinan siswa mengalami kesulitan dalam membuat keputusan (Sodiq & Hidayat, 2022). Pengambilan keputusan karir adalah proses penting yang dihadapi oleh siswa SMA, karena keputusan ini mempengaruhi masa depan pendidikan dan pekerjaan mereka. Namun, banyak siswa SMA mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan karir. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan tentang pilihan karir yang tersedia, minimnya pengalaman praktis di dunia kerja, serta pengaruh keluarga dan lingkungan sekitar. Selain itu, tekanan sosial untuk membuat keputusan yang tepat dan cepat juga dapat menambah beban psikologis bagi siswa dalam proses pengambilan keputusan karir.

Siswa SMA sering kali merasa bingung dalam menentukan jalur pendidikan yang akan diambil setelah lulus, apakah akan melanjutkan ke perguruan tinggi, mengikuti pelatihan kejuruan, atau langsung bekerja. Kurangnya informasi mengenai prospek karir dan kebingungan dalam memahami minat dan bakat mereka sendiri sering kali menyebabkan mereka merasa ragu dan bimbang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gati dan Saka (2001), ketidakpastian tentang diri sendiri, dunia kerja, dan pilihan yang ada merupakan faktor utama yang menyebabkan kesulitan dalam pengambilan keputusan karir. Selain itu, peran keluarga sangat signifikan dalam memengaruhi keputusan karir siswa. Orang tua sering kali memberikan tekanan kepada anak-anak mereka untuk memilih jurusan atau profesi tertentu yang mungkin tidak sesuai dengan minat atau potensi anak. Hal ini dapat menyebabkan konflik internal bagi siswa, yang mengakibatkan ketidakpastian dan kebingungan dalam menentukan pilihan karir.

Menurut Savickas (2013), pengambilan keputusan karir merupakan proses yang dipengaruhi oleh faktor internal, seperti nilai-nilai pribadi, serta faktor eksternal, seperti tekanan dari orang tua atau teman sebaya. Dengan adanya berbagai tantangan ini, penting bagi sekolah dan keluarga untuk memberikan dukungan yang memadai agar siswa dapat membuat keputusan karir yang bijak dan sesuai dengan potensi mereka. Bimbingan karir yang komprehensif dan keterlibatan orang tua yang mendukung sangat diperlukan untuk membantu siswa dalam proses pengambilan keputusan karir yang tepat. Menurut Muhajirin (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa 13% siswa di SMA Negeri 3 Bandung mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan karir. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ansyari dan rekan-rekannya (2018) di sebuah sekolah berasrama, di mana 31% siswa kelas XII telah menetapkan program studi yang akan mereka pilih, sementara 69% lainnya masih merasa bingung dalam menentukan jurusan yang sesuai. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 12 siswa kelas XII SMA di SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik, juga memperkuat fakta bahwa banyak siswa kelas XII cenderung merasa bingung, bimbang, dan cenderung pesimis tidak bisa membuat keputusan akan kuliah di mana.

Banyak siswa yang mungkin tidak memiliki tujuan karir yang jelas dan terukur, sehingga mereka kesulitan dalam merencanakan Langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai karir yang diinginkan. Menurut teori Goal Setting dari Locke dan Latham (1990), tujuan yang jelas dan spesifik dapat meningkatkan kinerja individu karena memberikan arah yang jelas dan meningkatkan motivasi. Siswa sering kali mengalami kesulitan dalam merencanakan karir mereka karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu (SMART Goals).

Teori ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan SMART Goals dapat membantu individu untuk merumuskan dan mencapai tujuan mereka dengan

cara yang lebih terstruktur dan realistis (Doran, 1981). Ada kebutuhan untuk meningkatkan efektivitas konseling karir di SMA Muhammadiyah X GKB agar dapat memberikan bimbingan yang lebih terstruktur dan berorientasi pada hasil, sehingga siswa dapat lebih siap dan percaya diri dalam merencanakan dan mengambil keputusan karir mereka. Pendekatan SMART Goals diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan-permasalahan ini dan meningkatkan kemampuan siswa dalam pengambilan keputusan karir yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penerapan SMART Goals dalam konseling karir dapat membantu mengatasi tantangan-tantangan tersebut dan memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas bimbingan karir di sekolah tersebut.

SMART Goals

Edwin Locke (dalam Winardi, 2001) mendefinisikan tujuan sebagai sesuatu yang ingin dicapai oleh individu, yang merupakan objek atau sasaran dari suatu kegiatan. Penetapan tujuan (goal setting) menjadi penting karena membantu individu, termasuk atlet, untuk tetap fokus pada sasaran yang ingin dicapai (Locke dan Latham, 2004). Penelitian tentang penetapan tujuan (Goal Setting) berakar pada ilmu psikologi (Seijts et al., 2004). Teori ini menjelaskan bagaimana seseorang bertindak sesuai dengan tujuan atau sasaran yang ingin dicapainya (Locke & Latham, 2013). Locke pertama kali mengemukakan teori ini, yang pada intinya menjelaskan bahwa ketika individu memahami tujuan yang ditetapkan oleh organisasi, hal tersebut akan mempengaruhi perilaku kerja mereka (Locke et al., 1981). Dengan adanya tujuan yang jelas, individu dapat mengarahkan usaha mereka secara lebih terfokus pada sasaran yang pasti. Ini dikenal sebagai teori penetapan tujuan. Teori ini juga mengindikasikan bahwa individu yang berkomitmen terhadap suatu tujuan tertentu dapat meningkatkan kinerjanya (Tosi et al., 1991).

Dalam menetapkan tujuan, penting untuk mengikuti prinsip SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, dan Time-bound). Siswa yang memiliki tujuan belajar yang spesifik akan memiliki arah yang lebih jelas, sehingga dapat meningkatkan motivasi dalam menentukan karir dan menyelesaikan tugas-tugas. Ketika tujuan tersebut dapat diukur (measurable), siswa akan semakin termotivasi untuk mencapai target belajarnya. Langkah-langkah yang dapat dicapai (achievable) sesuai dengan kemampuan siswa juga penting agar mereka tetap termotivasi. Tujuan harus relevan (relevant) dengan sasaran yang telah ditetapkan dan memberikan dampak yang signifikan. Selain itu, adanya batas waktu (time-bound) membantu siswa lebih terdorong untuk menyelesaikan tugas. Komitmen terhadap tujuan sangat penting agar siswa terus berusaha mencapainya. Umpan balik memungkinkan siswa memperbaiki kekurangan dan menyempurnakan strategi belajar agar lebih efektif. Tanpa komitmen, tujuan belajar yang telah direncanakan tidak akan terlaksana dengan baik.

Dalam pembentukan goal setting (Locke et al., 1981) mencakup lima elemen yaitu: 1) Tujuan yang spesifik, 2) Tujuan yang menantang, 3) Tujuan yang mudah dipahami, 4) Komitmen, 5) Umpan balik. Kelima elemen ini diterapkan dalam pembuatan modul pelatihan yang menggunakan metode experiential learning, yaitu proses pembelajaran melalui pengalaman langsung. Metode ini melibatkan siklus pengalaman konkrit, refleksi observasional, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen aktif (Silberman, 2017).

Pengambil Keputusan Karir

Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab untuk mengambil Keputusan terkait masa depan seperti memilih teman, memutuskan untuk melanjutkan Pendidikan ke perguruan tinggi, dan menentukan karier yang diinginkan (Santrock, 2003). Selama masa ini, remaja sering kali menghadapi tantangan dalam membuat keputusan, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk dukungan keluarga dan lingkungan sekolah. Menurut Hurlock (2009), masa remaja merupakan periode penting yang sangat memengaruhi masa depan, karena perilaku dan aktivitas yang dilakukan selama masa ini menjadi landasan untuk membentuk kehidupan yang lebih baik di kemudian hari. Remaja, sebagai salah satu tahap dalam kehidupan manusia,

dituntut untuk memenuhi tugas perkembangannya dalam memilih dan menentukan karier. Havighurst (dalam Yusuf, 2011) menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan karier pada masa remaja adalah kemampuan untuk memilih dan mempersiapkan karier. Tugas ini bertujuan untuk memilih pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan serta mempersiapkan diri dengan pengetahuan yang diperlukan tentang pekerjaan tersebut.

Menurut Hartinah (2010), dalam perkembangan karier, remaja sering menghadapi berbagai hambatan. Proses pengambilan keputusan karier adalah suatu proses sistematis di mana individu menentukan pilihan karier berdasarkan berbagai data yang dianalisis, mencerminkan ekspresi diri seperti motivasi, pengetahuan, kepribadian, dan kemampuan. Dalam membuat keputusan karier yang tepat, penting bagi siswa untuk menyesuaikannya dengan kemampuan mereka sendiri. Keputusan karier merupakan langkah penting bagi siswa dalam mencapai tujuan masa depannya, dan kesadaran akan hal ini perlu ditanamkan selama proses pembelajaran. Siswa perlu memahami bahwa tujuan hidup adalah sesuatu yang dicapai melalui proses, karena tidak ada individu yang langsung mengetahui tujuan hidupnya sejak lahir. Berbagai pengalaman dalam kehidupan siswa di berbagai aspek akan membantu mereka mencapai tujuan tersebut.

Menurut Gottfredson, kemampuan individu mempengaruhi peluang seseorang untuk diterima di pekerjaan yang diinginkan dan memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan karier (Gati, 2013). Dijelaskan lebih lanjut bahwa terdapat dua jenis kesulitan dalam pengambilan keputusan karier berdasarkan waktu kemunculannya, yaitu kesulitan yang muncul sebelum dan selama proses pengambilan keputusan karier. Kesulitan sebelum proses pengambilan keputusan dipengaruhi oleh kurangnya kesiapan individu, seperti rendahnya motivasi, keraguan, dan keyakinan yang tidak tepat. Sementara itu, kesulitan yang dialami selama proses pengambilan keputusan karier disebabkan oleh kurangnya informasi yang mencakup pengetahuan tentang proses pengambilan keputusan, pemahaman diri, pekerjaan, dan cara memperoleh informasi yang relevan. Selain itu, ketidakkonsistenan informasi sering kali disebabkan oleh sumber yang tidak dapat diandalkan serta masalah internal dan eksternal.

Kesulitan dalam pengambilan keputusan karier adalah tantangan yang dihadapi individu sebelum, selama, atau setelah memilih karier (Anghel & Gati, 2021). Kesulitan ini dapat berdampak pada munculnya masalah seperti depresi, kecemasan, dan stres (Lent & Brown, 2020). Tantangan dalam pengambilan Keputusan karier dapat dialami di berbagai tahap kehidupan. Namun, di Indonesia, kebingungan tersebut umumnya dimulai pada masa remaja, khususnya saat berada di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) (Arjangga, 2017). Pada siswa SMA, pengambilan Keputusan karier melibatkan pemilihan jurusan yang akan memengaruhi masa depan mereka, sementara di kalangan mahasiswa, kebingungan ini bisa berlanjut bahkan setelah memulai program sarjana (Farnia et al., 2018).

Ada tiga aspek utama yang menyebabkan kesulitan dalam pengambilan Keputusan karier (Gati, dkk 1996):

1) Kurangnya Kesiapan (*lack of readiness*)

Aspek ini mencakup keengganan individu dalam mengambil keputusan terkait karier, ketidaktegasan dalam menentukan pilihan, serta keyakinan disfungsi yang menghambat proses pengambilan keputusan. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang tahapan dan mekanisme pengambilan keputusan karier juga menjadi bagian dari masalah ini. Dalam teori pengambilan keputusan karier, kesiapan mental dan emosional sangat penting untuk mendorong individu agar lebih percaya diri dalam memilih jalur karier yang sesuai dengan potensinya.

2) Kurangnya Informasi (*lack of information*)

Kurangnya informasi merujuk pada keterbatasan individu dalam mengenal diri sendiri, termasuk bakat, minat, dan kemampuan, serta minimnya pengetahuan mengenai pilihan pekerjaan yang tersedia. Aspek ini juga mencakup kesulitan dalam mencari dan mengakses sumber informasi yang relevan terkait karier. Berdasarkan teori pengambilan keputusan, akses informasi yang memadai memungkinkan individu untuk membuat pilihan karier yang

lebih baik dan terinformasi.

3) Informasi yang tidak konsisten (*inconsistent information*)

Aspek ini melibatkan adanya informasi yang tidak dapat diandalkan, serta adanya konflik antara informasi yang diterima dari berbagai sumber, baik secara internal maupun eksternal. Ketidakpastian ini sering kali menyebabkan kebingungan dalam proses pengambilan keputusan. Menurut teori Gati dkk., penting bagi individu untuk memiliki kemampuan analitis dalam menyaring dan mengevaluasi informasi, sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat meskipun dihadapkan pada informasi yang saling bertentangan.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen sebagai pendekatan penelitian kuantitatif. Dengan desain eksperimen *pre-experimental* dan rancangan penelitian *one group pretest posttest*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan *smart goals* untuk mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karir. Data penelitian diperoleh melalui pengambilan kuesioner. Kuesioner digunakan untuk menggali data tentang kesulitan pengambilan Keputusan karir yang dialami siswa. Kuesioner terdiri dari sejumlah pernyataan yang berisi tentang bagaimana kesulitan pengambilan Keputusan karir siswa kelas XII.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dan pengambilan kuesioner. Subjek yang terlibat dalam penelitian yang dilakukan dengan judul Penerapan Smart Goals Karir untuk Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir Siswa Sma Muhammadiyah X Gkb yang berjumlah 44 siswa. Alasan memilih subjek tersebut karena pada saat pemberian *pretest* menunjukkan hasil 44 siswa dengan skor tinggi dalam kesulitan pengambilan Keputusan karir. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan melihat grafik hasil *pretest* dan *posttest*.

HASIL PENELITIAN

Pretest

Pretest dilakukan pada awal sebelum pelaksanaan penelitian. Tujuan dari *pretest* ini adalah untuk mengukur seberapa tinggi dan rendah subjek dalam kesulitan pengambilan keputusan karir sebelum diberikannya perlakuan atau intervensi. Peneliti mengadaptasi skala Arjungsi dan Suprihatin (2023) yang telah digunakan penelitian dengan judul "Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Berprestasi Rendah", skala ini menggunakan 3 aspek dimana tiap-tiap aspek memuat indikator sehingga item yang diterapkan pada penelitian ini berjumlah 43 item dengan aspek lack of readiness, lack of information, dan inconsistent information.

Tabel 1.

Blueprint Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir

Variabel	Aspek	Indikator	No. Aitem	Jumlah
<i>Career decision making difficult</i>	<i>Lack of readiness</i>	Tidak mengetahui minat dan bakat	1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 20,	14
		Tidak mengetahui karir yang akan dipilih	22, 23, 24, 25, 28, 33	
	<i>Lack of information</i>	Tidak mempunyai informasi terbaru tentang karir	6, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 27,	11
	<i>Inconsistent information</i>	Individu tidak teliti dalam mencari informasi	8, 13, 18, 26, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37	12
			Jumlah	37

Pretest dilakukan pada saat pembelajaran BK di kelas masing-masing seperti yang biasanya dilaksanakan oleh guru. Data akan diperoleh melalui kuisisioner mengenai kesulitan pengambilan keputusan karir yang disusun peneliti dengan adaptasi dari peneliti sebelumnya

dan disebarikan ke siswa-siswi kelas XII-3 dan XII-5. Pengambilan data dilakukan dalam 1 kali pertemuan pada masing-masing kelas dimulai tanggal 30 Agustus 2024. Pertemuan untuk pretest berlangsung selama 30 menit. Dimana 15 menit peneliti memberikan pemahaman mengenai kesulitan pengambilan keputusan karir dan 15 menit untuk pengisian kuisisioner yang berupa google form. Untuk melihat skor kesulitan pengambilan keputusan karir dilakukan penilaian berdasarkan tabel skoring kesulitan pengambilan keputusan karir yakni Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-Ragu (RR), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Pemetaan subjek dilihat dari hasil pretest dimana terdapat tiga kategori yang tinggi, sedang, dan rendah yang Dimana subjek peneliti adalah siswa yang ada pada kategori tinggi dan sedang.

Tabel 2.
Kategori Skor

Kategori	Tinggi (T)	Sedang (S)	Rendah (R)
Skor	>148	74-148	<74

Intervensi

Dalam tahap pelaksanaan intervensi ini, peneliti menggunakan teknik *SMART Goals* yang akan diterapkan kepada subjek. Teknik *SMART Goals* yang digunakan pada penelitian kali ini menggunakan pendekatan teknik coaching dalam bentuk pelatihan. Tahap-tahap dalam teknik *SMART Goals* dalam mengangani kesulitan pengambilan keputusan karir adalah menggunakan penerapan coaching yang dimana ada beberapa tahapan dalam pelatihan yang digunakan dalam teknik ini yaitu:

- 1) Tahapan pertama
Pada tahap pertama ini peneliti akan memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang kesulitan pengambilan keputusan karir dan teknik *SMART Goals* dalam mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karir. Dalam tahap ini peneliti diharapkan bisa memberi penjelasan dengan baik kepada subjek sehingga subjek bisa memahami pengetahuan tersebut.
- 2) Tahapan kedua
Pada tahap kedua ini peneliti akan memberikan contoh nyata dalam penggunaan teknik *SMART Goals* dan memberikan lembar kerja sehingga subjek bisa mempraktikkan dan membuat teknik *SMART Goals* sesuai dengan menyesuaikan tujuan sesuai dengan apa yang ingin dicapai masing-masing subjek.
- 3) Tahapan ketiga
Tahap ketiga ini peneliti akan mengevaluasi lembar kerja dan memberikan feedback pada subjek. Selain itu, peneliti juga memberikan penjelasan mengapa teknik tersebut digunakan.

Posttest

Tahap akhir ini digunakan peneliti dalam pengambilan data akhir untuk mengetahui apakah ada perubahan terhadap kesulitan pengambilan keputusan karir setelah diberikan intervensi. Posttest dilaksanakan di ruangan kelas masing-masing. Media yang digunakan untuk melakukan posttest ini menggunakan angket sama seperti pretest yaitu dengan menggunakan *google form*. Penilaian posttest ini untuk mengetahui penurunan atau peningkatan kesulitan pengambilan keputusan karir.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, terlihat bahwa banyak siswa atau subjek yang masih kebingungan dalam memutuskan karir apa yang akan mereka ambil. Dengan adanya pelatihan yang dilakukan, diharapkan dapat membantu subjek dalam mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karir. Dalam mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karir pada subjek akan dibagi menjadi tiga tahapan yaitu, *pretest* adalah keadaan awal yang dimana melakukan penilaian aspek dari perilaku subjek sebelum perlakuan atau intervensi, tahapan kedua adalah pemberian perlakuan atau intervensi itu sendiri. Tahapan

terakhir adalah *posttest*, dimana penilaian dilakukan setelah perlakuan atau intervensi untuk melihat perubahan perilaku subjek setelah intervensi diterapkan.

Pretest dilakukan pada awal sebelum pelaksanaan program. Tujuan dari *pretest* ini adalah untuk mengukur seberapa tinggi dan rendah subjek dalam kesulitan pengambilan keputusan karir sebelum diberikannya perlakuan atau intervensi. *Pretest* dilakukan pada saat pembelajaran BK di kelas masing-masing seperti yang biasanya dilaksanakan oleh guru. Data akan diperoleh melalui kuisisioner mengenai kesulitan pengambilan keputusan karir yang disusun peneliti dengan adaptasi dari peneliti sebelumnya dan disebarikan ke siswa-siswi kelas XII-3 dan XII-5. Pengambilan data dilakukan dalam 1 kali pertemuan pada masing-masing kelas. Pertemuan untuk *pretest* berlangsung selama 30 menit. Dimana 15 menit peneliti memberikan pemahaman mengenai kesulitan pengambilan keputusan karir dan 15 menit untuk pengisian kuisisioner yang berupa *google form*. Untuk melihat skor kesulitan pengambilan keputusan karir dilakukan penilaian berdasarkan tabel skoring kesulitan pengambilan keputusan karir yakni Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-Ragu (RR), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Pemetaan subjek dilihat dari hasil *pretest* dimana terdapat tiga kategori yang tinggi, sedang, dan rendah yang dimana subjek peneliti adalah siswa yang ada pada kategori tinggi dan sedang. Dalam *pretest* ini menunjukkan 46 subjek di kelas XII-3 dan XII-5 yang melakukan pengisian kuisisioner. Dimana dari beberapa subjek tersebut didapatkan hasil 44 subjek yang tergolong pada kategori tinggi dan sedang untuk kesulitan mengambil keputusan karir.

Setelah *pretest* yang dilaksanakan selama 1 kali pertemuan di masing-masing kelas, selanjutnya peneliti melakukan intervensi. Intervensi sendiri adalah kondisi pemberian perlakuan dalam melakukan sebuah penelitian. Dalam program ini peneliti memberikan intervensi dengan menerapkan teknik *SMART Goals* yang dilaksanakan sebagai pelatihan. Peneliti memberikan pengetahuan mengenai *SMART Goals* dan meminta subjek melakukan pembuatan lembar kerja *SMART Goals*. Perlakuan ini diharapkan dapat mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karir. Proses intervensi ini dilakukan masing-masing kelas 1 kali pertemuan yang kebetulan ada dihari yang sama. Pelaksanaan intervensi berlangsung selama 2 jam pelajaran. Proses intervensi ini dilakukan hanya 1 kali pada masing-masing kelas karena menggunakan teknik pelatihan yang bisa dilakukan hanya 1 kali pertemuan saja. Dalam pelaksanaan intervensi terdapat 40 subjek yang mengikuti dan 4 subjek sebelumnya dinyatakan gugur mengikuti program ini karena berhalangan hadir dan tidak mengikuti proses intervensi.

Posttest dilakukan setelah adanya perlakuan atau intervensi pada subjek. Tujuan dari pemberian *posttest* adalah untuk mengetahui apakah ada penurunan perilaku subjek yang muncul setelah diberikannya intervensi. *Posttest* dilakukan saat jam mata pelajaran BK. Data diperoleh melalui pengisian kuisisioner yang sama seperti *pretest* mengenai kesulitan pengambilan keputusan karir yang disusun peneliti dengan adaptasi dari peneliti sebelumnya dan disebarikan kepada subjek melalui barcode *google form* yang harus diisi oleh subjek. Pengambilan data dilakukan 1 kali pertemuan baik di kelas XII-3 maupun XII-5 dikarenakan jadwal pelajaran yang sama di hari tersebut. Proses pengisian kuisisioner ini berlangsung selama 15 menit. Dalam pelaksanaan *posttest* ini berjumlah 36 subjek dan 4 subjek yang dinyatakan gugur karena tidak mengikuti intervensi atau tidak mengisi kuisisioner *posttest*.

Untuk membuktikan adanya peningkatan atau tidak adanya peningkatan dari hasil *pretest* dan *posttest* keseluruhan subjek peneliti menggunakan uji *Wilcoxon*. Berikut hasil yang didapat menggunakan uji *Wilcoxon*:

Tabel 3.
Hasil Uji *Wilcoxon*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST- PRETEST	Negatif Ranks	14	21.32	298.50
	Positif Ranks	21	15.79	331.50
	Ties	1		
	Total	36		

Dari hasil uji *Wilcoxon* tersebut didapat interpretasi sebagai berikut:

- Negative Ranks/selisih (negatif) antara hasil pretest dan posttest adalah 14, mean rank 21.32, dan sum of ranks 298.50. Dimana nilai 14 menunjukkan adanya penurunan dari pretest dan posttest.
- Positive Ranks/selisih (Positif) antara hasil pretest dan posttest disini terdapat 21 data, mean rank 15.79, dan sum of ranks 331.50. Dimana nilai 21 menunjukkan adanya peningkatan dari pretest dan posttest.
- Ties adalah kesamaan nilai pretest dan posttest. Disini nilai ties adalah 1 sehingga dapat dikatakan 1 nilai yang sama antara pretest dan posttest.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas penerapan teknik *SMART Goals* dalam mengurangi kesulitan pengambilan keputusan karir di SMA Muhammadiyah 10 GKB. Melalui pelatihan yang mencakup pada 5 aspek *SMART Goals* siswa dibimbing untuk membuat goal yang lebih *Specific, Measurable, Achievable, Relevant, dan Time-bound*. Dari penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 10 GKB menunjukkan bahwa penerapan metode *SMART Goals* dalam konseling karir mampu membantu siswa kelas XII dalam mengatasi kesulitan dalam pengambilan keputusan karir. Intervensi ini secara khusus membantu siswa untuk lebih memahami minat dan bakat mereka, sekaligus memberikan arahan yang jelas dalam menetapkan tujuan karir sesuai dengan kemampuan dan minat mereka. Dari 36 siswa yang mengikuti program ini, terdapat 14 siswa yang berhasil mengatasi kesulitan pengambilan keputusan karirnya, menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu mereka memahami minat dan bakat, serta memberikan arahan yang jelas dalam menetapkan tujuan karir sesuai dengan kemampuan dan minat mereka. Secara keseluruhan, program ini memberikan manfaat yang positif bagi siswa dalam hal peningkatan pemahaman diri dan kematangan karir, yang juga berdampak baik pada guru-guru di sekolah yang memperoleh wawasan baru terkait bimbingan siswa dalam konteks karir

Daftar Pustaka

- Arjungsi, R., & Suprihatin, T. (n.d.). KESULITAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR PADA SISWA BERPRESTASI RENDAH. In *IIUCP) Journal of Islamic and Contemporary Psychology*.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.
- Erwan Syah, M., Juliarti Bantam, D., Ekonomi dan Sosial, F., & Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, U. (2022). Pelatihan Goal Setting untuk Meningkatkan Pemilihan Karir Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. 4(1).
- Farnia, F., Nafukho, F. M., & Irby, B. J. (2018). *An integrative framework for career development theories and human resource development: Toward a holistic model for employee career development*. *Human Resource Development Review*, 17(2), 192–213.
- Gati, I., & Saka, N. (2001). High school students' career-related decision-making difficulties. *Journal of Counseling and Development*, 79(3), 331-340.
- Gati, I. (2013). *Making better career decisions: From decision theory to career assessment*. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 318–319.

- Gati, I., & Saka, N. (2001). High school students' career-related decision-making difficulties. *Journal of Counseling & Development*, 79(3), 331–340.
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). *A taxonomy of difficulties in career decision making*. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510–526.
- Hartinah, S. (2010). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Havighurst, R. J. (dalam Yusuf, S. 2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Larson, J. H. (2002). *The influence of decision-making styles on college students' career choices*. *Journal of College Student Development*, 43(5), 593–602.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2004). *What should we do about motivation theory? Six recommendations for the twenty-first century*. *Academy of Management Review*, 29(3), 388–403.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). *New developments in goal setting and task performance*. New York: Routledge.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). *Goal setting and task performance: 1969–1980*. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125–152.
- Rissita Sari, N., & Munawaroh, E. (2021). HUBUNGAN EFIKASI DIRI KREATIF DENGAN KEMAMPUAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA KELAS XII SMK NEGERI se-SEMARANG SELATAN.
- Roe, A. (1956). *The psychology of occupations*. New York: Wiley.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In R. W. Lent & S. D. Brown (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 147–183). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Santrock, J. W. (2003). *Life-span development* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Savickas, M. L. (2013). *Career construction theory and practice*. In R. W. Lent & S. D. Brown (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 147–183). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Seijts, G. H., Latham, G. P., Tasa, K., & Latham, B. W. (2004). *Goal setting and goal orientation: An integration of two different yet related literatures*. *Academy of Management Journal*, 47(2), 227–239.
- Sodiq, M., & Hidayat, R. (2022). *Pengambilan keputusan karier pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 19(2), 101–112.
- Tosi, H. L., Mero, N. P., & Rizzo, J. R. (1991). *The organization and management of human resources*. Cincinnati: South-Western Publishing.
- Winardi, J. (2001). *Motivasi dan pemotivasian dalam manajemen*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

CC BY 4.0 You can share, copy and modify this dataset so long as you give appropriate credit, provide a link to the CC BY license, and indicate if changes were made, but you may not do so in a way that suggests the rights holder has endorsed you or your use of the dataset. Note that further permission may be required for any content within the dataset that is identified as belonging to a third party.

