

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lingkungan pendidikan mempunyai peran yang krusial dalam perkembangan psikologis siswa. Di sisi lain, lingkungan pendidikan juga menjadi penyebab permasalahan yang terjadi pada siswa. Masalah siswa di sekolah mungkin sulit dimengerti oleh kebanyakan siswa, untuk itu proses pembelajaran di sekolah hendaknya lebih berpusat pada siswa untuk membantu mereka mencapai tujuannya. Lembaga pendidikan formal seperti sekolah memiliki peran penting dalam membentuk karakter serta meningkatkan kemampuan berpikir peserta didik guna mendukung tercapainya tujuan mencerdaskan masyarakat (Harapan, 2017).

Sekolah merupakan tempat siswa mengembangkan keterampilan, minat, dan kemampuannya serta mengembangkan perilaku mandiri. Sekolah memiliki fungsi untuk mengidentifikasi, mengembangkan dan membimbing potensi siswa sehingga mereka mendapat pengetahuan, kemampuan serta sikap yang dibutuhkan dalam menentukan karir. Siswa harus mempunyai sikap mandiri untuk mengembangkan keterampilan, minat dan kemampuan yang dimilikinya.

Menurut Frank Parson dalam (Anggraini & Ardiansyah, 2023) yakni perencanaan karier merupakan strategi yang dirancang untuk membimbing peserta didik dalam menentukan jalur profesi yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya, sehingga mereka memiliki peluang lebih besar untuk meraih

keberhasilan dalam dunia kerja. Hal ini sejalan dengan pandangan Wati yang dikutip oleh Anggraini (2023), yang menyatakan bahwa perencanaan karier adalah elemen penting dalam mempersiapkan individu untuk memilih jenjang pendidikan berikutnya atau pekerjaan yang diharapkan. Proses ini sebaiknya dilakukan sejak awal, terutama bagi siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), mengingat pada fase remaja kerap muncul kebingungan dalam mengambil keputusan terkait pilihan karier maupun arah pendidikan lanjutan.

Proses perencanaan karier merupakan langkah strategis yang bertujuan untuk menyiapkan masa depan profesional seseorang, dengan memperhitungkan sejauh mana individu memahami berbagai sumber informasi, serta mengevaluasi tujuan, kesempatan, dan hambatan yang mungkin dihadapi, agar dapat meraih keberhasilan dalam dunia kerja. Siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), yang umumnya berusia antara 15 hingga 18 tahun, berada pada masa remaja dan sedang menjalani berbagai tugas perkembangan, termasuk kewajiban untuk merancang arah hidupnya di masa mendatang. Pada tahap ini, penting bagi mereka untuk mulai menentukan langkah pasca-kelulusan, baik melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, memasuki dunia kerja, maupun mengikuti pelatihan keterampilan. Selain itu, siswa juga perlu mengenali bidang yang sesuai dengan minat pribadi sebagai bekal untuk menentukan pilihan karier.

Perencanaan karir yang baik dikemukakan oleh Tohirin dalam Anggraini & Ardiansyah, (2023), Untuk dapat menentukan arah karier secara tepat, seseorang perlu memiliki pemahaman tentang dunia kerja, minat serta bakat yang sesuai dengan bidang tertentu, kepribadian yang mendukung pilihan profesi, serta sistem nilai yang sejalan dengan jalur karier yang diinginkan. Penetapan pilihan karier tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan perencanaan yang panjang dan dipengaruhi oleh tingkat perkembangan individu. Meskipun seseorang memiliki kebebasan dalam memilih pekerjaan, terdapat berbagai faktor yang harus dipertimbangkan agar keputusan yang diambil sesuai dengan kapasitas serta kondisi pribadi. Dalam konteks siswa, ketidaksiapan dalam merancang masa depan karier dapat dipicu

oleh beragam penyebab, baik dari dalam diri (faktor internal) maupun dari lingkungan sekitar (faktor eksternal).

Pendapat W. S. Winkel & Sri Hastuti dalam (Anggraini & Ardiansyah, 2023) bahwa perencanaan karier seseorang dipengaruhi oleh dua jenis faktor utama, yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal). Unsur-unsur internal meliputi sistem nilai yang dianut, bakat yang dimiliki, minat terhadap bidang tertentu, karakter pribadi, tingkat pengetahuan, serta kondisi fisik individu. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan sosial, status ekonomi keluarga, keberadaan anggota keluarga lain yang tinggal serumah selain orang tua dan saudara kandung, pendidikan yang diperoleh di sekolah, serta interaksi sosial dengan teman sebaya.

Siswa seringkali mengalami tekanan mental karena harus menjalani berbagai aktivitas, baik yang berkaitan dengan pelajaran maupun kegiatan di luar akademik. Tekanan tersebut muncul akibat besarnya beban tugas dan tanggung jawab di bidang pendidikan. Di samping itu, pengaruh lingkungan sosial di sekitar mereka turut memperberat beban pikiran, sehingga membuat proses pengambilan keputusan dalam merancang jalur karier menjadi semakin kompleks. Hal ini dapat berdampak negatif pada proses perencanaan karier mereka. Dampaknya dapat terlihat secara fisik, seperti tubuh yang mudah lelah, sering sakit kepala, dan merasa kurang sehat. Secara psikologis, individu menjadi lebih mudah tersinggung, emosinya sulit dikendalikan, serta mengalami penurunan semangat. Adapun dari sisi perilaku, muncul kecenderungan untuk bermalas-malasan, menunda tanggung jawab, serta mengalami gangguan tidur. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya perencanaan karier masa depan dapat dilakukan dengan memberikan *Self-healing*.

Self-healing memiliki keterkaitan erat dengan kepercayaan diri, karena konsep ‘diri’ berperan penting dalam membentuk motivasi serta keyakinan personal. Selain itu, *self-healing* juga tidak terlepas dari komunikasi intrapersonal, yakni percakapan batin atau interaksi internal yang berlangsung

dalam ranah personal seseorang. Istilah ‘diri’ dapat diartikan sebagai sosok yang dikenal oleh dirinya sendiri, yang mencakup beragam unsur dan mekanisme seperti cara berpikir, persepsi, daya ingat, emosi, dorongan, kesadaran, serta suara hati (Beck dkk dalam Bachtiar, 2021).

Self-healing dapat dipahami sebagai proses menenangkan diri yang berperan penting dalam meraih keberhasilan dan pencapaian hidup. Pelajar di jenjang SMA yang mulai memikirkan arah karier masa depannya, dengan mempertimbangkan potensi, minat, serta karakter pribadinya, cenderung mampu menyusun rencana dan menentukan pilihan karier secara lebih tepat. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk menjaga kestabilan *self-healing* dalam konteks pengambilan keputusan karier, agar mereka memiliki ketenangan batin ketika memilih profesi yang sesuai dengan latar belakang pendidikannya. Ketika *self-healing* dalam diri siswa terjaga dengan baik, mereka akan memiliki rasa percaya diri dan keyakinan untuk mewujudkan keberhasilan yang diinginkan.

Tujuan dari *self-healing* adalah untuk meredakan tekanan mental, rasa cemas, serta gangguan emosional lainnya. Melalui proses ini, individu dapat memperbaiki kondisi psikologisnya dengan lebih cepat, menggunakan metode refleksi diri seperti meditasi, aktivitas fisik, mendekatkan diri kepada Tuhan, maupun berbagai kegiatan yang menenangkan pikiran dan jiwa. Kelelahan emosional dapat muncul akibat berbagai hal, seperti kecemasan berlebih, kesedihan karena kehilangan orang tua, kegagalan dalam meraih tujuan, serta pengalaman pahit di masa lalu seperti patah hati, diberi harapan palsu, rasa takut berlebihan, atau merasa dihina dan diremehkan.

Saat ini, pendekatan pembelajaran yang berfokus pada siswa menjadi hal yang umum diterapkan. Kondisi ini menuntut guru untuk memiliki kompetensi yang mumpuni dalam mengarahkan serta mengembangkan kemampuan berpikir siswa, khususnya dalam membantu mereka merumuskan pilihan karier yang tepat. Pemusatan proses belajar siswa menentukan pengendalian diri dan fokus terhadap masa depan. Hal ini didukung terhadap bagaimanakah cara guru BK dalam menjadi wadah untuk siswa bertanya

mengenai permasalahan pemilihan karirnya.

Penelitian (Atmaja, 2014) Penelitian ini merupakan studi tindakan kelas yang melibatkan 12 peserta didik dengan tingkat perencanaan karier yang rendah, dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan perencanaan karier siswa Kelas XII IPA 2 mengalami peningkatan melalui pelaksanaan bimbingan karier dengan bantuan media modul. Hal ini terlihat dari perbedaan signifikan pada nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi, yaitu dari 105,25 menjadi 122,50. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media modul dalam layanan bimbingan karier efektif dalam meningkatkan perencanaan karier siswa Kelas XII IPA 2 MAN Wonokromo Bantul pada tahun ajaran 2013/2014. Sementara itu, studi lanjutan oleh Sri Rizqi (dalam Wahyuningrum & Fransiska, 2023) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kemandirian dalam menentukan pilihan karier.

Setelah membuat latar belakang penulis ingin menindefikasikan permasalahan di atas dengan menarik benang merah untuk dapat memahami hubungan bimbingan karir dengan *self-healing* siswa.

Sesuai penjelasan diatas, maka peneliti akan melaksanakan penelitian berjudul **“HUBUNGAN PERENCANAAN KARIR DENGAN SELF-HEALING SISWA SMA SHAILENDRA PALEMBANG”**

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah bertujuan untuk mengungkap serta memperjelas potensi persoalan yang mungkin muncul dalam proses penelitian. Atas dasar itu, peneliti memutuskan untuk mengkaji hubungan antara perencanaan karier dan kemampuan *self-healing* pada siswa. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yakni:

1. Masih kurangnya penelitian mengenai perencanaan karir dengan *Self- Healing* siswa.
2. Masih ada siswa SMA Shailendra Palembang yang mengalami kesulitan dalam perencanaan karir.
3. Kurangnya pemahaman siswa terkait potensi yang dimiliki.

1.3 Pembatasan Masalah

Sesuai identifikasi masalah, maka peneliti memberi batasan pada masalah yang akan diteliti, sehingga tidak melebar luas, maka peneliti pembatasan permasalahan terhadap hubungan perencanaan karir dengan *Self-Healing*.

1.4 Perumusan Masalah

Sesuai latar belakang yang sudah diuraikan, maka rumusan permasalahan penelitian ini ialah: Bagaimanakah hubungan perencanaan karir dengan *Self-Healing* siswa SMA Shailendra Palembang?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini ialah :

Guna memahami hubungan perencanaan karir dengan *Self-Healing* siswa SMA Shailendra Palembang?

1.6 Manfaat Penelitian

Diharap bisa dijadikan gambaran peserta didik dalam menetapkan karirnya.

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa mampu memilih jenjang karirnya.

2. Dapat membantu siswa dalam menentukan karir dan kontrol penenangan dirisendir

