
PERSON CENTERED THERAPY: SALAH SATU PENDEKATAN UNTUK MENGATASI KESULITAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER

Novia Sri Parindu Purba¹, Sesilia Monika², Lidia Kastanya³, Marchelina Febe Sumbaga⁴, Fellicya⁵
Audreynadhine Haryadi⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email:

novia.purba11@gmail.com, monika@fpsi.untar.ac.id

Article Info

History

Articles

Received:

22 April 2025

Accepted:

30 Agustus 2025

Published:

30 September 2025

Kata Kunci:

Person-Centered Therapy;
Karier; Minat dan Bakat;
Konseling Individu; Remaja.

Keywords:

Person-Centered Therapy;
Career; Interest and
Talent; Individual
Counseling; Adolescent.

Abstrak

Pemilihan karier merupakan tahap penting dalam kehidupan remaja yang kerap diwarnai oleh kebingungan dan kurangnya pemahaman akan potensi diri. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi Person-Centered Therapy (PCT) dalam membantu siswa SMA mengenali minat, bakat, dan mengambil keputusan karier yang tepat. Metode yang digunakan adalah studi kasus kualitatif terhadap seorang siswa bernama AD, yang mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan karir meskipun memiliki prestasi akademik yang baik. Intervensi dilakukan dalam tiga sesi konseling individual berbasis pendekatan PCT yang terintegrasi dengan lima langkah pengambilan keputusan menurut Gelatt. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan tes psikologi (grafis, kognitif, dan minat). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran kekuatan diri, pemahaman minat, dan keyakinan diri AD. Selain itu, skor kesulitan pengambilan keputusan karier menurun dari kategori tinggi ke rendah. Temuan ini menegaskan bahwa PCT efektif dalam membangun otonomi, memperjelas identitas diri, dan memfasilitasi pengambilan keputusan karier yang lebih tepat. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi bimbingan yang lebih humanistik di lingkungan sekolah, meskipun masih terbatas pada satu partisipan.

Abstract

Career decision-making is a crucial phase in adolescents' lives, often marked by confusion and a lack of self-understanding. This study aims to explore the effectiveness of Person-Centered Therapy (PCT) in assisting high school students in identifying their interests, talents, and making appropriate career decisions. A qualitative case study approach was employed, focusing on a student, referred to as AD, who struggled with career decision-making despite strong academic performance. The intervention consisted of three individual counseling sessions based on the PCT approach, integrated with Gelatt's five-step decision-making model. Data were collected through interviews, observations, and psychological assessments (graphic, cognitive, and interest tests). The findings revealed a significant improvement in self-awareness, understanding of personal interests, and AD's self-confidence. Furthermore, the student's career decision-making difficulty score decreased from a high to a low category. These results indicate that PCT is effective in fostering autonomy, clarifying self-identity, and facilitating more accurate career decisions. Although limited to a single participant, this study contributes to the development of more humanistic guidance strategies in school settings

PENDAHULUAN

Menentukan karier merupakan suatu aspek penting dalam perkembangan karier individu, terutama dalam konteks pendidikan. Proses ini karier dapat di mulai sejak dini, terutama ketika individu telah memiliki kedewasaan yang cukup untuk memilih serta menempuh jalur karier sesuai dengan pilihannya sendiri (Ramahwati et al., 2023). Keputusan dalam memilih karier menjadi salah satu tugas utama yang harus dihadapi oleh remaja dan dewasa muda, karena dapat memengaruhi kondisi sosial ekonomi, gaya hidup, serta tingkat kesejahteraan diri (Arjanggi & Suprihatin, 2023). Trisnowati (dalam Utami, 2024) menyatakan bahwa banyak individu mengalami berbagai hambatan atau kesulitan dalam menentukan pilihan karier, meskipun karier itu sendiri dianggap sebagai sarana menuju kehidupan yang lebih baik di masa depan.

Menurut Hartono (dalam Khoirunnisa & Lestari, 2024), proses pemilihan karier merupakan bentuk pengambilan keputusan yang melibatkan individu dalam menentukan arah kariernya. Proses ini dipengaruhi oleh dua aspek penting, yaitu pemahaman terhadap diri sendiri (*self-knowledge*) dan pemahaman terhadap dunia karier (*profesional knowledge*). Pemahaman diri yang mencakup pemahaman terhadap minat, kemampuan, dan kepribadiannya, sedangkan pemahaman terhadap karier mencakup pengetahuan mendalam mengenai berbagai jenis profesi, pekerjaan, dan peran dalam kehidupan manusia (Khoirunnisa & Lestari, 2024). Penting bagi siswa untuk memilih karier dengan tepat agar mereka dapat merencanakan keputusan karier secara matang, sesuai dengan potensi yang mereka miliki (Khoirunnisa & Lestari, 2024). Memahami kecerdasan, bakat diri dan potensi diri merupakan syarat penting untuk meraih kesuksesan dalam karier yang dipilih (Kurniawan, 2022). Mengenali potensi diri adalah langkah krusial dalam merencanakan pekerjaan atau karier karena hal ini dapat membantu seseorang dalam menentukan pilihan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya (Kartianti & Asgar, 2021).

Menurut Arjanggi (dalam Arjanggi & Suprihatin, 2023), di Indonesia, tantangan dalam memilih karier muncul sejak masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Data dari Indonesia Career Center Network mengungkapkan bahwa 87% generasi muda di Indonesia merasa telah keliru dalam memilih jurusan saat kuliah. Selain itu, data dari International Labor Education menunjukkan bahwa 56% tenaga kerja di Indonesia bekerja di bidang yang tidak linier dengan latar belakang pendidikan mereka. Sebuah survei independen yang dilakukan oleh Lutvianto Pebri Handoko, CEO aplikasi psikologi Aku Pintar, pada tahun 2017 menunjukkan bahwa 87 persen mahasiswa mengaku telah memilih jurusan akademik yang tidak sesuai (Wibowo, 2018). Menurut pernyataan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, sekitar 80% lulusan perguruan tinggi bekerja di sektor yang tidak selaras dengan jurusan studi mereka (Aisyah, 2021).

Penelitian yang dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret mengungkapkan bahwa pada angkatan 2018–2020, sebanyak 25,5% mahasiswa menyatakan setuju, 33,5% bersikap netral, dan 41,1% tidak setuju bahwa mereka telah salah memilih jurusan (Diana et al., 2023). Berdasarkan fakta ini, memperkuat pentingnya eksplorasi karier sebagai bagian integral dari persiapan memasuki perguruan tinggi. Tanpa pemahaman yang mendalam tentang minat, bakat, dan prospek karier, siswa berisiko mengambil keputusan pendidikan yang tidak sesuai dengan potensi dan peluang kerja di masa

depan. Pada tahap remaja, siswa berada dalam fase eksploratif, di mana mereka mulai mencoba menentukan pilihan jurusan dan perguruan tinggi sebagai landasan perencanaan karier yang sesuai dengan kemampuan mereka (Utami, 2024). Namun, kenyataannya banyak siswa masih kesulitan menentukan arah karier mereka, termasuk kesalahan memilih jurusan.

Rendahnya jumlah siswa yang memiliki perencanaan karier yang jelas disebabkan oleh ketidaktahuan mereka akan potensi diri secara mendalam (Mahaardhika et al., 2022). Selain itu, keraguan mahasiswa dalam menentukan jurusan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tekanan dari orang tua, tingginya persaingan masuk perguruan tinggi, relevansi program studi dengan kebutuhan dunia kerja, serta keterbatasan informasi mengenai isi perkuliahan dan prospek karier. Pandangan ini diperkuat oleh Dr. Charyna Ayu Rizkyanti, seorang psikolog anak dan remaja, yang menyatakan bahwa kesalahan dalam memilih jurusan sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa terhadap potensi diri mereka. Hal ini terjadi karena banyak siswa yang memilih jurusan hanya berdasarkan pendapat pribadi yang belum tentu sejalan dengan kemampuan mereka, serta adanya pengaruh dari lingkungan pertemanan (Ali, 2018). Salah satu temuan dari hasil wawancara dengan mahasiswa menunjukkan bahwa keputusan dalam memilih jurusan lebih didominasi oleh orang tua, yang biasanya menentukan jurusan berdasarkan pandangan bahwa jurusan tersebut memiliki prospek yang cerah di masa depan (Ali, 2018).

Masni (dalam Kartianti & Asgar, 2021) menyatakan bahwa hambatan yang dapat mempengaruhi pengembangan potensi diri dan kualitas diri adalah dari faktor individu itu sendiri (internal) dan lingkungan (eksternal). Pendapat ini diperkuat oleh temuan penelitian Diana et al. (2023), yang menunjukkan bahwa hampir 30% mahasiswa yang merasa telah salah memilih jurusan mengalami kekurangan dalam hal Pengetahuan Diri (*Self-Knowledge*) dan Pengetahuan tentang Dunia Kerja (*Occupational Knowledge*) yang bersumber dari informasi yang terpercaya. Perbedaan paling mencolok antara mahasiswa yang merasa salah jurusan dan yang tidak terletak pada aspek nilai dan pemahaman terhadap diri sendiri, yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang diri merupakan komponen krusial dalam proses eksplorasi dan pengambilan keputusan terkait pemilihan jurusan. Dengan demikian, masalah yang dialami oleh siswa/i saat ini adalah kesulitan dalam mengenali minat dan bakat mereka. Hal ini menyebabkan siswa/i mengalami kesulitan sehingga berujung pada pilihan masa depan yang tidak sesuai dengan minat dan bakat mereka (Yonanda et al., 2022). Hal yang membuat individu terhambat untuk mengembangkan bakat minatnya adalah banyaknya tekanan pekerjaan rumah atau tugas secara terus menerus dari sekolah karena dapat menyebabkan stres dan bosan sehingga bisa membuat anak merasa tidak terlalu cocok dengan gaya belajarnya (Mahfud & Sutarna, 2021).

Penelitian ini berfokus pada studi kasus AD, seorang siswa kelas XII di SMA swasta yang berprestasi secara akademik dan aktif berorganisasi, namun mengalami kebingungan dalam menentukan visi karier masa depannya. Pada tahun terakhir sekolahnya, AD mulai menunjukkan gejala kemunduran psikologis berupa disonansi internal yang memicu krisis identitas, sehingga dirujuk ke konselor sekolah. Hasil sesi konseling mengungkap bahwa AD mengalami kebingungan mendalam terkait minat, bakat, dan ekspektasi diri terhadap masa depannya, yang berdampak pada ketidakmampuannya menentukan pilihan studi lanjutan atau jalur pekerjaan. Krisis ini muncul akibat tekanan sosial dari lingkungan, kurangnya

eksplorasi diri, serta ketidaksinkronan antara bakat di bidang sains dengan minatnya di bidang seni. Sebagai siswa akhir, AD dihadapkan pada dilema krusial antara memilih jurusan kuliah yang dianggap "aman" atau mengikuti passion-nya.

Berdasarkan analisis kasus AD, intervensi terapeutik yang tepat sangat diperlukan untuk membantunya mengatasi kebingungan identitas dan perencanaan karier. *Person-Centered Therapy* (PCT) muncul sebagai pendekatan yang ideal karena menekankan pada pengembangan pribadi secara menyeluruh dengan memposisikan klien sebagai pusat proses terapeutik. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumah, Mustika, dan Ningrum (2022) mengenai konseling individual dengan *Person-Centered Therapy* terhadap siswa yang memiliki masalah dalam menentukan karir menunjukkan bahwa teknik *Person-Centered Therapy* dapat membantu siswa dalam memilih sekolah lanjutan yang sesuai dengan keinginan, bakat, dan minat mereka. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gunawan, Komalasari, dan Herdi (2021) juga menunjukkan bahwa *Person Centered Therapy* dapat membuat siswa/i menjadi lebih percaya diri dan menghargai dirinya dengan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh (Cordeiro et al., 2015) memiliki keterbatasan dalam validitas hasil penelitian, sehingga merekomendasikan penelitian selanjutnya untuk membandingkan laporan dari kedua remaja (subjek) dan orang tua untuk meningkatkan validitas data. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti juga mengumpulkan informasi dari orang tua.

Penelitian ini berperan dalam membantu siswa sekolah menengah mengenali potensi mereka dalam pemilihan karier masih sangat terbatas. Selain itu, *Person-Centered Therapy* umumnya dilakukan dalam kelompok, belum ada yang menggunakannya dengan satu individu. Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam bimbingan dan konseling, khususnya dalam intervensi psikologis yang bertujuan untuk mendukung siswa yang mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan karier karena kurangnya kesadaran akan bakat dan minat mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi konseling yang lebih humanis dan dapat diterapkan di lingkungan sekolah. Penelitian mengenai efektivitas *Person-Centered Therapy* dalam membantu siswa SMA mengenali potensi diri dan mengembangkan visi karier dilakukan karena masih terbatas, khususnya di Indonesia. Dengan berfokus pada pendekatan studi kasus, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam tentang proses dan hasil intervensi ini.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (Yin, K, 2016) untuk menggali pengalaman mendalam dari subjek terkait pemahaman potensi diri (bakat dan minat) serta intervensi konseling individu menggunakan Terapi Berfokus pada Klien (*Person-Centered Therapy*). Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman potensi dan bakat, serta minat subjek, dan bagaimana konseling dapat mendukung proses tersebut. Studi kasus dipilih untuk memfokuskan pada satu subjek yang mewakili fenomena yang sedang dikaji, dengan tujuan memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai kemampuan yang ada dalam diri subjek. Dengan menggunakan model PCT, penelitian ini bertujuan untuk memberikan

wawasan tentang dampak pendekatan konseling terhadap pengenalan potensi diri.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah AD, usia 15 tahun 4 bulan, anak kedua dari dua bersaudara. Dalam studi ini, subjek dipilih secara *purposive* berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria dari penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria spesifik, yakni AD memiliki masalah kebingungan memilih jurusan dan pengenalan akan identitas dirinya, sebagaimana dilaporkan oleh pihak sekolah. AD juga memiliki kesediaan untuk berpartisipasi, serta kemampuan memberikan data yang mendalam.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode wawancara, observasi dan tes psikologi. Pedoman wawancara dirancang untuk mengungkap latar belakang serta faktor-faktor yang mengakibatkan AD mengalami kebingungan identitas diri dan pemilihan jurusan. Observasi dilakukan menggunakan metode *checklist* untuk mencatat perilaku yang diamati, yang kemudian dijelaskan dalam bentuk narasi. Tes psikologi yang digunakan meliputi tes grafis (BAUM, DAP dan Wartegg test) dan tes minat (RMIB) untuk memahami aspek kepribadian subjek AD; tes kognitif IST untuk menilai tingkat perkembangan kognitif AD; dan RMIB untuk melihat minat tertinggi pada subjek AD.

Prosedur Intervensi

Sebelum dilakukan intervensi, terdapat beberapa rangkaian kegiatan pra-intervensi yang dilakukan peneliti, yaitu membangun *rapport* kembali dengan subjek agar dapat saling bekerja sama selama intervensi. Selain itu, menginformasikan *informed consent* yang berisi informasi terkait tujuan, prosedur, tempat, dan waktu pelaksanaan intervensi serta kerahasiaan data subjek, guna mencapai kesepakatan dan komitmen menjalani intervensi. Proses intervensi dilakukan dalam beberapa tahap sebagai berikut: Orientasi Lapangan. pelaksanaan pada 27 Januari 2024 di sekolah.

Perancangan Asesmen, dilaksanakan pada 28 Januari 2024 dengan menyusun panduan observasi dan wawancara. Client Contact, dilakukan mulai 08 Februari 2024, berupa observasi kelas, tes psikologis dan kognitif serta wawancara. Perancangan Intervensi, yakni dengan menggunakan pendekatan *Person-Centered Therapy*, dilakukan secara bertahap selama beberapa sesi konseling individu. Kegiatan ini dimulai pada bulan Mei selama tiga kali sesi terapi sesuai dengan rancangan terapi yang disesuaikan dengan kebutuhan subjek. Peneliti mengembangkan pendekatan *Person-Centered Therapy* (PCT) yang diintegrasikan dengan 5 langkah pembuatan keputusan menurut Gelatt. Berikut kerangka intervensi yang dikembangkan:

Tahapan Pertama: Membangun Hubungan Terapeutik

Tahapan ini konselor menciptakan hubungan yang empatik, non-direktif, dan kondusif untuk eksplorasi diri klien dengan beberapa teknik, yakni:

| Teknik | Tujuan |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Empati tanpa syarat | Mendengarkan aktif dan refleksi perasaan untuk memahami kebingungan klien |
| Kongruensi | Menjalin kepercayaan dengan transparansi dan keaslian |
| Pengharagaan positif | Memvalidasi emosi klien tanpa menghakimi |

Tahapan Kedua: Integrasi Langkah Pembuatan Keputusan Gelatt

Lima langkah Gelatt diadaptasi dalam sesi konseling dengan prinsip PCT:

| No. | Langkah Gelatt | Strategi PCT |
|-----|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Menyadari kebutuhan keputusan | AD diajak untuk merefleksikan kebingungan jurusan melalui pertanyaan terbuka (mis. "Apa yang membuatmu ragu?"), dsb. |
| 2. | Mengumpulkan data alternatif | AD didorong mengeksplorasi informasi jurusan/profesi secara mandiri, sementara konselor memfasilitasi klarifikasi nilai diri (mis. "Apa prioritasmu dalam memilih jurusan?"). |
| 3. | Menilai dampak pilihan | Refleksi nilai pribadi (mis. "Bagaimana jurusan ini sesuai dengan minat dan prinsipmu?") untuk mengidentifikasi keselarasan dengan identitas diri. |
| 4. | Estimasi hasil berdasarkan nilai | Konselor membantu AD memetakan konsekuensi tiap pilihan melalui teknik <i>self-disclosure</i> terbatas (mis. "Apa risikonya jika Anda memilih ini?"). |
| 5. | Evaluasi dan pilih keputusan | AD diberi ruang untuk menyatakan pilihan secara mandiri, sementara konselor memperkuat rasa tanggung jawab klien (mis. "Keputusan ini adalah milikmu, saya percaya kamu bisa"). |

Tahapan Ketiga: Penguatan Identitas Diri

| Teknik | Tujuan |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eksplorasi diri | AD diajak menulis jurnal refleksi untuk mengidentifikasi bakat, minat, kekuatan dan nilai diri |
| <i>Role-playing</i> | Simulasi percakapan dengan "diri masa depan" untuk memperjelas visi identitas |
| Penegasan otonomi | Konselor menghindari direktif dan fokus pada penguatan kapasitas klien dalam mengambil keputusan (mis. "Apa yang Anda rasakan setelah memutuskan ini?") |

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian mengenai efektivitas Person-Centered Therapy dilakukan dengan satu klien, dengan teknik analisis data yang lebih terfokus dan bersifat mendalam. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan studi kasus. Pendekatan ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman klien secara menyeluruh. Setelah peneliti mengumpulkan berbagai data, peneliti mulai melakukan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari pengalaman klien. Proses analisis data ini melibatkan langkah-langkah, yakni (1) pengkodean data, dengan menandai bagian-bagian penting dari transkrip wawancara atau catatan sesi; (2) identifikasi tema, yakni mengelompokkan kode-kode yang

serupa untuk menemukan tema yang lebih besar terkait dengan pengenalan potensi diri dan keputusan karier.

Peneliti juga melakukan dokumentasi perkembangan, dengan mencatat perkembangan AD selama sesi terapi, termasuk perubahan dalam pemahaman diri dan keputusan karier yang diambil. Dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti berupa catatan sesi dan jurnal refleksi klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini mengamati perkembangan AD selama 3 sesi PCT dengan fokus pada pengenalan potensi diri dan pengambil keputusan karier. Berdasarkan hasil temuan AD menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kemampuan mengidentifikasi kekuatan diri dan minat kariernya. Pada sesi awal, klien cenderung meragukan kemampuan diri ("Saya tidak tahu apa kelebihan saya"). Namun, pada sesi kedua, AD mulai menyadari letak kekuatan dalam dirinya, dengan merumuskannya menjadi tiga potensi utama, yakni kemampuan numerik, analitis dan kreativitas. Hal ini terkonfirmasi melalui hasil tes, AD memiliki potensi dan perkembangan yang sangat baik. Kecerdasannya yang berada taraf di atas rata-rata, memampukannya untuk memproses informasi dengan kecepatan dilampaui oleh 15% dari populasi teman seusianya. AD menunjukkan potensi dalam dirinya yang teraktualisasi dari hasil belajar yang telah AD tunjukkan. Hasil minatnya juga memiliki kecocokan dengan hasil tes, yakni **Musical** dan **Social Service**.

Intervensi ini memberikan efektivitas terhadap proses pengambilan keputusan, yang mana AD mengalami pergeseran dari kebingungan ("Jurusan mana yang tepat dan bermanfaat buat kedepannya") ke keputusan yang lebih terarah ("Saya ingin kuliah Desain Komunikasi Visual sambil mempertimbangkan jurusan Film dan Musik"). AD sebelumnya belum mengetahui secara detail tentang jurusan dan prospek atau lapangan pekerjaan sesuai dengan program studi tersebut. Namun setelah mengikuti sesi AD mulai mendapatkan gambaran tentang detail penjurusan yang direkomendasikan. AD juga mengatakan mulai menyadari kurangnya informasi secara detail mengenai setiap jurusan yang dikehendaki olehnya. AD juga mulai diberikan arahan dari kebingungan yang bertahap, sebelumnya AD mempertimbangkan dua jurusan sesuai dengan minat. Namun, setelah sesi berakhir AD mulai menetapkan satu jurusan yang akan diambil, yaitu jurusan perfilman di salah satu Universitas swasta. Proses ini didukung oleh peningkatan skor kematangan keputusan karier (diukur dengan Career Decision-Making Diffuculties Questionnaire/CDDQ) dari 88 (kategori tinggi) menjadi 35 (kategori rendah) dalam skala 0-100.

Penelitian ini juga efektif dikarenakan adanya dukungan pada subjek. AD menyebutkan rasa aman untuk bereksplorasi tanpa dihakimi sebagai kunci perubahan ("Saya akhirnya bisa jujur tentang ketakutan saya", "Saya bisa diskusi lebih mendalam untuk setiap kekurangan dan kekuatan yang saya miliki"). Selain itu, teknik refleksi membantu AD mengidentifikasi pola minat dan kecemasan terkait karier. Berikut ini tabel hasil penelitian:

Table No.2 (Perubahan Skor Pengenalan Potensi diri)

| Aspek | Pra-Terapi (Skor 1-5) | Pasca-Terapi (Skor 1-5) |
|--------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Kesadaran Kekuatan | 2 | 4.2 |
| Pemahaman Minat | 2.8 | 4.5 |
| Keyakinan Diri | 2.0 | 4.0 |

Keterangan: 1 (sangat rendah); 5 (sangat tinggi)

Table No.3 (Analisis Tematik Kualitatif)

| Tema | Contoh Kutipan Klien | Frekuensi Kemunculan |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|
| Peningkatan Kejelasan Diri | "Saya sadar saya suka membuat film dan bermain musik" | 6x |
| Penurunan Kecemasan | "Saya mulai yakin bahwa ini tidak salah pilih" | 4x |
| Otonomi dalam Keputusan | "Ini pilihan saya, bukan orang tua" | 3x |

Keterangan: Frekuensi dihitung dari transkrip 3 sesi terapi

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada ketiga aspek pengenalan potensi diri setelah individu menjalani Person Centered Therapy (PCT). Berdasarkan Tabel No.2, skor Kesadaran Kekuatan meningkat dari 2 menjadi 4.2, Pemahaman Minat dari 2.8 menjadi 4.5, dan Keyakinan Diri dari 2.0 menjadi 4.0. Perubahan ini menunjukkan bahwa setelah menjalani sesi, peserta memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap kekuatan pribadi, minat karier, serta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan. Dengan demikian, pendekatan Person Centered Therapy (PCT) memberikan ruang bagi individu untuk mengungkapkan keraguan dan perasaan yang sebelumnya dianggap tidak signifikan.

Temuan penelitian ini konsisten dengan prinsip dasar Person Centered Therapy (PCT) yang menekankan empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*congruence*) dalam proses konseling. Pendekatan ini mendorong individu untuk mengeksplorasi diri tanpa rasa takut dihakimi, sehingga potensi dan aspirasi karier yang selama ini terpendam dapat muncul ke permukaan. Khususnya dalam konteks pemilihan karier, peningkatan pemahaman terhadap minat dan kekuatan diri sangat krusial. Ketika individu merasa lebih yakin akan dirinya dan mengetahui apa yang menjadi kekuatannya, proses memilih jalur karier menjadi lebih terarah dan bermakna (Rogers & Bolton, 2020). Lebih lanjut, PCT memposisikan konselor bukan sebagai pengarah, melainkan sebagai pendamping yang bersifat non-direktif, sebagaimana yang ditekankan oleh Rogers dalam membantu klien menuju proses aktualisasi diri (Bolton, 2023). Dengan demikian, data dalam tabel mendukung efektivitas PCT dalam membantu individu mengatasi kebingungan karier dan membuat pilihan yang lebih sesuai dengan diri mereka sendiri.

Peran Person Centered Therapy (PCT) dalam mendukung proses pemilihan karier tampak jelas dalam kemampuannya memfasilitasi validasi emosi individu. Pendekatan non-direktif yang menjadi ciri khas PCT memberi ruang aman bagi klien untuk mengungkapkan keraguan, perasaan, maupun pemikiran yang sebelumnya mungkin dianggap tidak penting atau tidak relevan. Dengan kata lain, pendekatan ini membuka pintu bagi eksplorasi diri yang lebih dalam, khususnya terhadap aspek-aspek emosional yang kerap menjadi penghalang dalam pengambilan keputusan karier. Hal ini diperkuat oleh temuan oleh Farber et al (2018) yang menyatakan bahwa sikap penerimaan dan penghargaan dari terapis mendorong klien untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka. Ketika klien

merasa diterima tanpa syarat, mereka lebih mudah menjalin hubungan terapeutik yang sehat dan transformatif.

Sebagaimana diungkapkan oleh Fajariyah (dalam Barida et al., 2022), PCT mampu secara efektif mengurangi rasa tidak aman (*insecurity*) yang dialami siswa. Ketika siswa merasa aman secara emosional dan didorong untuk mengenali serta mengekspresikan dirinya, mereka pun mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam menentukan arah karier. Sejalan dengan Gan, et al., 2015) dalam penelitian Payne menekankan bahwa sumber daya emosional adalah elemen terpenting dalam pengembangan diri individu, karena memungkinkan mereka melepaskan pola lama yang menghambat. Sumber daya ini mencakup ketahanan, kemampuan mengambil keputusan, serta ketekunan. Ketika individu dibekali dengan ketangguhan emosional, mereka lebih siap menghadapi tantangan hidup, termasuk dalam membuat pilihan karier yang sesuai dengan diri mereka sendiri (Gan, et al., 2015).

Hasil analisis tematik kualitatif yang ditampilkan dalam Tabel No.3 memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perubahan psikologis yang dialami klien selama proses terapi. Analisa dari tiga sesi terapi muncul tiga tema utama yang berkaitan erat dengan efektivitas Person Centered Therapy (PCT) dalam mendukung individu menghadapi kebingungan dalam pemilihan karier. Tema pertama adalah peningkatan kejelasan diri, yang muncul sebanyak 6 kali dalam transkrip. Kutipan seperti "Saya sadar saya suka membuat film dan bermain musik" mencerminkan bahwa klien mulai mengenali minat dan ketertarikannya secara lebih spesifik. Hal ini menunjukkan bahwa PCT berperan penting dalam membantu individu menggali potensi diri yang selama ini mungkin tersembunyi akibat tekanan eksternal atau kurangnya ruang refleksi diri. Sejalan dengan temuan Elvira Z. et al. (2023), pendekatan PCT mampu memperkuat identitas diri klien. Melalui hubungan terapeutik yang hangat dan mendukung antara konselor dan klien, klien terdorong untuk memahami dirinya secara lebih otentik sesuai dengan keinginannya.

Tema kedua adalah penurunan kecemasan, dengan kutipan seperti "Saya mulai yakin bahwa ini tidak salah pilih". Tema ini muncul sebanyak 4 kali dan menggambarkan bagaimana proses konseling yang suportif, empatik, dan non-direktif dapat membantu meredakan kekhawatiran yang biasa muncul dalam pengambilan keputusan karier. Ini selaras dengan prinsip PCT yang menekankan pada penerimaan tanpa syarat dan empati sebagai dasar relasi terapeutik, sehingga menciptakan rasa aman dalam mengeksplorasi pilihan hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahayu et al. (2023) yang menunjukkan bahwa PCT dapat memperkuat identitas diri pada remaja, terutama melalui peningkatan pemahaman terhadap bakat dan minat pribadi. Seringkali, proses ini terhambat oleh rasa takut dan kecemasan dalam membuat keputusan. Dengan semakin kuatnya identitas diri, rasa cemas pun menurun, sehingga klien menjadi lebih percaya diri dalam menentukan arah karirnya.

Tema ketiga adalah otonomi dalam keputusan, tercermin dari pernyataan "Ini pilihan saya, bukan orang tua", yang muncul 3 kali. Ini menandakan adanya pergeseran tanggung jawab pengambilan keputusan dari faktor eksternal menuju internal, di mana klien merasa memiliki kendali atas arah kariernya sendiri. Proses ini mencerminkan pencapaian tujuan utama PCT, yaitu membantu individu menjadi lebih sadar dan bertanggung jawab atas dirinya. Carl Rogers (dalam Kusumah et al., 2022) berpendapat bahwa PCT bertujuan untuk

mengembangkan keribadian klien secara menyeluruh agar menjadi individu yang mandiri serta mampu untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri yang di mana hal ini juga mendorong klien untuk mampu mengambil keputusan secara tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami, khususnya dalam pemilihan karier di masa depan.

Berdasarkan paparan di atas, maka ditemukan ketiga tema ini mendukung bahwa PCT tidak hanya memfasilitasi pengenalan potensi diri, tetapi juga membangun landasan emosional yang kuat untuk pengambilan keputusan yang otentik. Terapi ini memungkinkan klien bergerak dari posisi ragu-ragu dan penuh tekanan, menuju pemahaman diri yang lebih jernih, keyakinan terhadap pilihan, dan kemandirian dalam menentukan masa depan.

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting, baik secara praktis maupun teoretis:

Implikasi Praktis

1. Bagi **konselor sekolah**, penelitian ini menegaskan bahwa PCT dapat digunakan sebagai salah satu strategi intervensi efektif dalam membantu siswa yang mengalami kebingungan karier.
2. Bagi **sekolah**, penelitian ini menekankan pentingnya menyediakan layanan konseling berbasis humanistik yang responsif terhadap kebutuhan siswa, sehingga dapat mengurangi risiko salah jurusan di perguruan tinggi.
3. Bagi **orang tua**, temuan ini menjadi pengingat bahwa dukungan non-direktif lebih bermanfaat dibandingkan pemaksaan, karena otonomi dalam pemilihan karier akan meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan anak menghadapi masa depan.

Impilikasi Teoretis

1. Penelitian ini memperkaya literatur psikologi pendidikan dan konseling, khususnya mengenai efektivitas PCT dalam mendukung pengambilan keputusan karier pada remaja Indonesia.
2. Studi kasus ini dapat dijadikan dasar bagi penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan lebih banyak agar hasilnya lebih generalisabel.
3. Temuan terkait kejelasan diri, penurunan kecemasan, dan otonomi memperkuat teori Rogers mengenai konseling non-direktif dan aktualisasi diri, serta membuka peluang integrasi PCT dengan model-model pengambilan keputusan karier lainnya.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa PCT efektif tidak hanya dalam meningkatkan kesadaran diri dan kepercayaan diri, tetapi juga dalam membekali remaja dengan keterampilan emosional yang diperlukan untuk membuat keputusan karier yang lebih tepat dan otentik.

SIMPULAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi individu yang mengalami kesulitan dalam menetapkan arah karier, khususnya dalam membantu mereka memahami dan menggali potensi, bakat, serta minat diri. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa partisipan, yakni AD, menunjukkan perkembangan yang cukup signifikan dalam hal pemahaman terhadap minat dan bakat pribadinya. Selain itu, peningkatan rasa percaya diri dan sikap optimis juga terlihat, sebagaimana ditunjukkan melalui hasil analisis tematik

kualitatif yang telah disusun dalam bentuk tabel. Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah partisipan yang hanya satu orang, sehingga hasil temuan tidak dapat digeneralisasikan secara luas kepada individu lain yang mengalami persoalan serupa dalam memilih karier. Dengan demikian, hasil studi ini bersifat kontekstual dan mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi yang lebih besar.

Selain itu, pencapaian yang diperoleh selama proses terapi juga berpotensi dipengaruhi oleh sejumlah faktor eksternal, seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial yang mendukung, serta pengalaman hidup yang dimiliki subjek. Oleh sebab itu, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh dan hasil yang dapat digeneralisasikan, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam. Penelitian ke depan juga disarankan untuk mempertimbangkan peran faktor eksternal dalam memengaruhi keberhasilan intervensi, terutama dalam mendukung individu mengenali minat dan bakat mereka dalam konteks pengambilan keputusan karier.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat berlangsung berkat dukungan dari Universitas Bunda Mulia sebagai mitra utama yang menjalin kolaborasi sekaligus memberikan kontribusi dalam hal pendanaan, sehingga program pemberdayaan masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi juga disampaikan kepada Sekolah Punna Karya yang telah membuka peluang kerja sama dengan Universitas Bunda Mulia dalam rangka mendukung pengembangan generasi muda. Sekolah Punna Karya juga berperan aktif dengan menyediakan fasilitas serta berbagai kebutuhan selama kegiatan berlangsung. Tidak kalah penting, peran para guru yang kooperatif dan mendukung penuh pelaksanaan kegiatan sangat berkontribusi terhadap kelancaran program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. (2021). Nadiem Ungkap 80% Lulusan Tak Bekerja Sesuai Prodi, Bagaimana Sisanya? *Detikedu*. <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-5793585/nadiem-ungkap-80-lulusan-tak-bekerja-sesuai-prodi-bagaimana-sisanya>
- Ali, R. (2018). "Wrong Majors Phenomenon": a Challenge for Indonesia in Molding Globally Competent Human Resources to Encounter Demographic Dividend. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 22(1), 52. <https://doi.org/10.22146/jkap.30242>
- Arjanggi, R., & Suprihatin, T. (2023). Kesulitan pengambilan keputusan karir pada siswa berprestasi rendah. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1), 131–143. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12353>
- Barida, M., Titing, H., Ramli, M., Radjah, C. L., Krisphianti, Y. D., & Awaliyan, A. Z. B. (2022). Analysis Of the Application of Person-Centered Counseling in Guidance and Counseling Services at School. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(2), 187–202. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i2.17397>

- Bolton, M. (2023). De-centering Neuronormativity is an Imperative in Humanistic Psychotherapy: Towards a Neurodiversity-Informed, Person-Centered Approach. *The Person-Centered Journal*, 1–39.
- Cordeiro, P. M., Paixão, M. P., Lens, W., Lacante, M., & Luyckx, K. (2015). Cognitive-motivational antecedents of career decision-making processes in Portuguese high school students: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*, 90, 145–153. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.08.005>
- Diana, D., Guntur, I., Roebianto, A., & Christy, C. (2023). Choosing the Wrong Major: what is the profile of students who feel they have chosen the wrong major? *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 9(2), 77. <https://doi.org/10.26858/jppk.v9i2.45753>
- Elvira Z, N., Netrawati, & Ardi, Z. (2023). Konseling Individu Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Untuk Meningkatkan Identitas Diri. *CONSILIUM Journal: Journal Education and Counseling*, 3(1), 287–292.
- Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive Regard and Psychotherapy Outcome: A Meta-Analytic Review. *Psychotherapy*, 55(4), 411–423. <https://doi.org/10.1037/pst0000171>
- Gan, William, T., Welsch, J., & Cornelius-White, J. (2015). Person-Centered and Related Expressive Arts in School-Based Groups with Adolescents. *The Person-Centered Journal*, 22(1). <https://www.adpca.org/system/files/documents/journal/Gann, W.T., Welsch, J., & Cornelius-White, J. Person-Centered and Related Expressive Arts in School-Based Groups with Adolescents, PCJ V22, 2015.pdf>
- Gunawan, G., Komalasari, G., & Herdi, H. (2021). Implementasi konseling individual dengan pendekatan person centered dalam menangani masalah konsep diri anak dari orang tua yang bercerai. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(4), 343–350. <https://doi.org/10.29210/170400>
- Kartianti, S., & Asgar, S. (2021). Pelatihan mengenal potensi diri dan kualitas pribadi bagi siswa SMK. *Jurnal Hirono: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 33–38. <https://doi.org/10.55984/hirono.v1i1.53>
- Khoirunnisa, H., & Lestari, M. (2024). Layanan bimbingan karir dalam pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 376–384. <https://doi.org/10.29210/1202424241>
- Kurniawan, M. Z. (2022). Kenali dan temukan potensi dalam diri: penerapan proses pengenalan potensi diri pada mahasiswa. *Jurnal Karya Untuk Masyarakat (JKuM)*, 3(2), 207–217. <https://doi.org/10.36914/jkum.v3i2.817>
- Kusumah, D., Mustika, R. I., & Ningrum, D. S. A. (2022). Konseling individual terhadap pemilihan karier siswa SMAN 1 Batujajar. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(2), 105–111. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i2.8477>

- Mahaardhika, I. M., Putra, P. A. G. S., Dewi, N. P. A. A. K., & Wirsiasih, K. (2022). Pengembangan motivasi diri dan perencanaan karir siswa SMK PGRI 3 Denpasar melalui bimbingan karir. *Jurnal PKM Widya Mahadi*, 3(1), 187–194. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7447620>
- Mahfud, M. N., & Sutarna, S. (2021). Pengelolaan pengembangan minat dan bakat anak didik di homeschooling Kak Seto Solo. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 9(2), 113–124. <https://doi.org/10.21831/jamp.v9i2.39408>
- Rahayu, G., Mudjiran, & Karneli, Y. (2023). Konseling Individual Dengan Pendekatan Person-Centered Therapy untuk Meningkatkan Identitas Diri. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 100–105.
- Ramahwati, N. T., Ramadhani, H. S., & Restu, I. A. (2023). Mengidentifikasi pemilihan karier terhadap siswa SMA berdasarkan teori John Holland. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 2(2), 39–44.
- Rogers, F., & Bolton, M. J. (2020). Hello, Neighbor: A Process of Person-centered Mentorship Inspired by Hello, Neighbor: A Process of Person-centered Mentorship Inspired by Carl and Fred Rogers. *The Person Centered Journal*, 25(1), 32–58. <https://news.dartmouth.edu/news/2018/03/revisiting-fred-rogers-2002-commencement-address>.
- Utami, T. R. (2024). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pilihan karir siswa: pendekatan kualitatif dalam konteks pendidikan menengah atas. *Educatus: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 34–40.
- Wibowo, S. (2018). Study: Most College Students took the Wrong Major. *Tempo.Co English Version*. <https://en.tempco.co/read/923326/study-most-college-students-took-the-wrong-major>
- Yin, K. R. (2016). *Qualitative Research from Start to Finish*. The Guilford Press.
- Yonanda, N. R., Iswari, M., & Daharnis, D. (2022). Pentingnya minat dan bakat dalam memilih program studi yang prospektif di industri melalui bimbingan dan konseling karir di sekolah menengah kejuruan [the Importance of Interest and Talent in Choosing a Prospective Study Program in Industry Through Career. *Al-Ihtiram: Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research*, 1(1), 23–32. <https://doi.org/10.59027/alihtiram.v1i1.205>