

Program SINAR (Sesi Inspiratif dan Penguatan Rasa Percaya Diri dalam Karier): Psikoedukasi Karier untuk Meningkatkan *Career Decision-Making Self-Efficacy* pada Siswa Kelas 10 MAN 4 Banjar

Rusdi Rusli*¹, Adira Alisyaban Zamluni², Aditya Pratama Muchlis Anwar³, Ayn Zafira Hairunnisa Darsuni Kurniawan⁴, Fadhillah Ainuddin⁵, Fatimah Az Zahra⁶

^{1,2,3,4,5,6} Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia
*e-mail: r.rusli@ulm.ac.id¹

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan karier siswa Madrasah Aliyah melalui penguatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh kondisi siswa MAN 4 Banjar yang masih mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan studi lanjutan serta keterbatasan pemahaman diri terkait minat dan potensi karier. Program pengabdian dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi terstruktur melalui Program SINAR (Sesi Inspiratif dan Penguatan Rasa Percaya Diri dalam Karier) yang melibatkan 55 siswa kelas 10. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan psikoedukasi interaktif, dan evaluasi kegiatan. Materi yang diberikan meliputi pengenalan diri, analisis SWOT personal, johari window, serta strategi penyelarasan potensi diri dengan pilihan pendidikan lanjutan. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier (*Career Decision-Making Self-Efficacy*), yang terlihat dari perbandingan skor sebelum dan sesudah kegiatan dengan rata-rata meningkat dari 77,85 menjadi 89,00. Selain peningkatan skor, siswa menunjukkan pemahaman diri yang lebih baik, kejelasan dalam menentukan arah peminatan di kelas 11, serta perencanaan studi lanjutan yang lebih terarah. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan sebagai alternatif model layanan bimbingan karier di madrasah untuk mendukung kesiapan pengambilan keputusan karier siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Karier, *Career Decision-Making Self-Efficacy*, Program Sinar, Psikoedukasi, Siswa Madrasah

Abstract

This community service activity aims to improve the career readiness of Madrasah Aliyah students by strengthening self-efficacy in career decision-making. This activity was motivated by the condition of MAN 4 Banjar students who are still confused in determining their further study choices and limited self-understanding regarding career interests and potential. The community service program was implemented in the form of structured psychoeducation through the SINAR Program (Inspirational Sessions and Strengthening Self-Confidence in Careers) involving 55 10th grade students. The activity was carried out through preparation stages, interactive psychoeducation implementation, and activity evaluation. The materials provided included self-introduction, personal SWOT analysis, Johari window, and strategies for aligning self-potential with further education choices. The results of the activity implementation showed an increase in self-efficacy in career decision-making (*Career Decision-Making Self-Efficacy*), which was seen from the comparison of scores before and after the activity with an average increase from 77.85 to 89.00. In addition to the increased scores, students showed better self-understanding, clarity in determining the direction of interest in 11th grade, and more focused further study planning. This activity can be used as an alternative career guidance service model in madrasahs to support students' readiness for career decision-making.

Keywords: Career Decision-Making Self-Efficacy, Career Guidance, Madrasah Students, Psychoeducation, Sinar Program

1. PENDAHULUAN

Perkembangan dunia kerja yang semakin dinamis dan kompetitif di era globalisasi menuntut setiap individu, khususnya remaja, untuk mampu mempersiapkan diri dengan baik dalam menentukan arah kariernya. Perubahan sosial dan teknologi yang pesat membuat keputusan karier menjadi semakin kompleks. Siswa pada jenjang pendidikan menengah,

termasuk Madrasah Aliyah (MA), kini tidak hanya dituntut untuk memiliki kemampuan akademik, tetapi juga kesiapan psikologis dan keterampilan pengambilan keputusan karier yang matang. Kondisi ini menuntut sekolah, terutama madrasah negeri, untuk memberikan layanan bimbingan karier yang komprehensif dan kontekstual agar siswa mampu menavigasi masa depan mereka dengan lebih percaya diri dan terarah (Awaliyah *et al.*, 2023).

Fenomena ketidakpastian arah karier masih sering dijumpai di kalangan siswa Madrasah Aliyah. Berdasarkan data (Badan Pusat Statistik Kalimantan Selatan (2023), jumlah Madrasah Aliyah dan peserta didiknya menunjukkan kecenderungan meningkat setiap tahun. Kondisi ini mengindikasikan perlunya perhatian yang lebih serius terhadap aspek kesiapan karier siswa, mengingat pada jenjang ini peserta didik berada pada fase penting dalam menentukan pilihan studi lanjutan maupun arah pekerjaan setelah lulus. Beberapa siswa masih menunjukkan keraguan dalam merencanakan masa depan kariernya, sehingga diperlukan penguatan layanan bimbingan karier yang berfokus pada kematangan karier dan kemampuan pengambilan keputusan. Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama yang dihadapi siswa Madrasah Aliyah (MA) adalah rendahnya kesiapan psikologis dan efikasi diri dalam mengambil keputusan karier secara matang dan terarah.

Secara konseptual, kematangan karier (*career maturity*) didefinisikan sebagai kesiapan individu untuk membuat keputusan karier yang realistis dan bertanggung jawab yang mencakup pemahaman diri, eksplorasi karier, serta kemampuan membuat keputusan berdasarkan informasi yang relevan (Hidayah & Savira, 2020). Dalam konteks pendidikan madrasah, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kematangan karier siswa MA masih bervariasi dan dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, salah satunya adalah efikasi diri (Awaliyah *et al.*, 2023; Hanifa *et al.*, 2024). Albert Bandura merupakan tokoh yang mencetuskan *self efficacy* atau efikasi diri, Bandura menyatakan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* ialah individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan yang dibutuhkan demi meraih tujuan yang diinginkan (Saks, 2024). Efikasi diri dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan, yang memengaruhi cara berpikir, sikap, usaha, komitmen, serta ketahanannya dalam menghadapi tantangan (Anyango *et al.*, 2024).

Kesiapan karier berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami diri, mengeksplorasi pilihan, dan membuat keputusan yang realistis terkait pendidikan dan pekerjaan. Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam proses tersebut adalah efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan (Anyango *et al.*, 2024; Abdullah, 2023). Dalam konteks pengambilan keputusan karier, efikasi diri membantu siswa lebih percaya diri dalam mengeksplorasi pilihan, menyusun perencanaan, dan menentukan arah pendidikan secara terarah (Awaliyah *et al.*, 2023).

Dalam praktik layanan pendidikan, bimbingan karier di sejumlah madrasah masih menghadapi tantangan dalam hal perencanaan dan keberlanjutan program. Layanan yang diberikan sering kali bersifat informatif dan dilaksanakan secara terbatas, misalnya melalui penyampaian informasi mengenai pilihan jurusan atau perguruan tinggi, tanpa diikuti dengan pendampingan eksplorasi diri yang mendalam. Kondisi ini menyebabkan aspek psikologis siswa, seperti efikasi diri dan kesiapan dalam mengambil keputusan karier, belum terfasilitasi secara optimal (Fikriyani & Herdi, 2021). Padahal, layanan bimbingan karier yang dirancang secara sistematis dan berbasis eksplorasi terbukti mampu meningkatkan kesadaran karier, kematangan perencanaan, serta kejelasan arah studi siswa madrasah (Awaliyah *et al.*, 2023; Fikriyani & Herdi, 2021). Selain itu, intervensi yang hanya menitikberatkan pada pemberian informasi tanpa menyentuh kesiapan psikologis siswa dinilai kurang efektif dalam membantu siswa mengambil keputusan karier secara matang dan percaya diri (Raihana *et al.*, 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan layanan yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga memfasilitasi penguatan keyakinan diri dan keterampilan pengambilan keputusan karier siswa secara lebih terarah.

Kondisi serupa juga teridentifikasi pada siswa kelas 10 MAN 4 Banjar berdasarkan hasil koordinasi awal dengan pihak sekolah, yang menunjukkan adanya kebingungan siswa dalam

menentukan pilihan studi lanjutan serta rendahnya keyakinan dalam mengambil keputusan karier. Berdasarkan kebutuhan tersebut, Program SINAR (Sesi Inspiratif dan Penguatan Rasa Percaya Diri dalam Karier) dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan kesiapan karier siswa melalui penguatan efikasi diri dan keterampilan pengambilan keputusan karier. Program ini dirancang dalam bentuk psikoedukasi yang disesuaikan dengan karakteristik serta kultur madrasah, sehingga materi dan pendekatan yang digunakan lebih kontekstual dan aplikatif. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah membantu siswa memahami potensi diri, meningkatkan keyakinan dalam menentukan arah karier, serta mempersiapkan mereka menghadapi pilihan pendidikan dan pekerjaan secara lebih matang dan terarah. Melalui pelaksanaan program ini, siswa diharapkan memperoleh peningkatan kematangan karier dan *Career Decision-Making Self-Efficacy*, sementara bagi sekolah, kegiatan ini dapat menjadi alternatif model layanan bimbingan karier yang relevan untuk dikembangkan secara berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta kesiapan psikologis siswa dalam pengambilan keputusan karier. Pendekatan psikoedukasi dipilih karena memungkinkan penyampaian materi secara terstruktur sekaligus memfasilitasi diskusi dan refleksi diri peserta dalam suasana yang interaktif.

Sasaran kegiatan adalah 55 siswa kelas 10 Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar, Kabupaten Banjar, yang dipilih berdasarkan hasil skrining awal kematangan karier. Pemilihan siswa kelas 10 sebagai subjek kegiatan didasarkan pada pertimbangan bahwa pada kurikulum yang berlaku, siswa akan menentukan jurusan peminatan pada kelas 11. Keputusan ini berpengaruh signifikan terhadap arah pendidikan lanjutan siswa, terutama terkait keterbatasan pilihan program studi di perguruan tinggi negeri (PTN) yang mensyaratkan linearitas jurusan. Satu minggu sebelum pelaksanaan psikoedukasi seluruh siswa kelas 10 mengikuti proses skrining menggunakan skala *career maturity* yang diadaptasi dari Ismail *et al.*, (2022). Berdasarkan hasil skrining tersebut, siswa dengan tingkat kematangan karier kategori sedang hingga rendah ditetapkan sebagai peserta kegiatan, karena dinilai membutuhkan penguatan kesiapan karier dan efikasi diri dalam pengambilan keputusan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian menyusun materi psikoedukasi berbasis kajian teoritis dan kebutuhan peserta, menyiapkan media presentasi, serta instrumen evaluasi.

Tabel 1. Alur Kegiatan Pengabdian

No.	Tahap	Kegiatan	Deskripsi Aktivitas
1.	Koordinasi Awal	Diskusi dengan pihak sekolah	Koordinasi dengan guru BK dan pihak MAN 4 Banjar terkait kondisi siswa serta kebutuhan layanan karier
2.	Identifikasi Kebutuhan	Skrining dan diskusi siswa	Pelaksanaan skrining awal kematangan karier siswa serta diskusi untuk menggali kebutuhan dan harapan siswa terhadap layanan karier
3.	Perancangan Program	Diskusi tim dan proses penyusunan materi	Penyusunan materi berdasarkan hasil skrining dan diskusi dengan pihak MAN 4 Banjar
4.	Pelaksanaan Program SINAR	Psikoedukasi Program SINAR	Psikoedukasi interaktif meliputi pengenalan diri, analisis SWOT personal, Johari Window, diskusi reflektif, dan latihan penyalarsan potensi dengan pilihan pendidikan lanjutan.
5.	Evaluasi	Pengukuran dan refleksi	Pelaksanaan pretest-posttest serta diskusi umpan balik kegiatan

Pelaksanaan kegiatan mengikuti tahapan sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Tahap pelaksanaan difokuskan pada pemberian psikoedukasi interaktif yang mendorong partisipasi aktif siswa melalui diskusi dan refleksi diri. Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan kesiapan pengambilan keputusan karier siswa setelah mengikuti program. Materi psikoedukasi dibuat dalam bentuk *powerpoint* dan dirancang menggunakan bahasa yang komunikatif dan kontekstual agar mudah dipahami oleh siswa. Materi psikoedukasi dapat diakses melalui QR Code yang disediakan.



Gambar 1. QR Code Link Powerpoint Psikoedukasi

Pelaksanaan kegiatan difokuskan pada pemberian psikoedukasi secara interaktif yang mendorong partisipasi aktif siswa melalui diskusi dan refleksi diri. Pendekatan ini bertujuan membantu siswa memahami potensi diri serta memperkuat keyakinan dalam menentukan arah pendidikan dan karier. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk melihat perubahan kesiapan pengambilan keputusan karier siswa setelah mengikuti program. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan menggunakan skala Career Decision-Making Self-Efficacy (CDMSE) yang diadaptasi dari Chia *et al.*, (2024). Data dianalisis untuk mengidentifikasi perubahan skor sebagai indikator peningkatan efikasi diri, serta dilengkapi dengan pengamatan partisipasi dan umpan balik siswa selama kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi yang diberikan kepada siswa kelas X MAN 4 Banjar disusun sebagai bentuk intervensi yang menyesuaikan dengan kebutuhan siswa. Perancangan kegiatan ini didasarkan pada hasil wawancara awal dengan pihak sekolah sebagai bagian dari tahap identifikasi masalah. Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa sebagian besar siswa belum hanya merasa bingung dalam menentukan jurusan, tetapi juga belum mengenal diri mereka dengan baik, terutama terkait minat, bakat, kelebihan, dan keterbatasan yang dimiliki.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa masih belum siap secara psikologis dalam menghadapi proses pengambilan keputusan karier. Meskipun secara usia dan jenjang pendidikan mereka telah memasuki fase eksplorasi karier, kurangnya pemahaman diri membuat siswa kesulitan menentukan arah pendidikan yang sesuai. Oleh karena itu, permasalahan yang dihadapi siswa tidak hanya terletak pada keterbatasan informasi mengenai pilihan jurusan atau karier, tetapi juga pada belum kuatnya pemahaman dan kesiapan diri sebagai dasar dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan psikoedukasi difokuskan pada penguatan aspek intrapersonal siswa melalui kegiatan pengenalan diri, yaitu membantu siswa mengenali kelebihan, kekurangan, peluang, dan tantangan yang mereka miliki, serta memahami bagaimana diri mereka dipersepsikan oleh orang lain. Pemahaman ini diharapkan dapat membantu siswa menyesuaikan potensi diri dengan pilihan pendidikan yang sesuai.



Gambar 2. Pelaksanaan Psikoedukasi

Selama pelaksanaan psikoedukasi, siswa menunjukkan antusiasme dan keterlibatan yang baik. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan, berpartisipasi dalam diskusi, serta kemampuan mereka mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi. Siswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga mulai melakukan refleksi diri secara lebih terarah. Melalui kegiatan pengenalan diri, siswa mulai mampu mengenali kekuatan dan keterbatasan diri secara lebih realistis. Siswa juga menyadari bahwa sebagian aspek diri baru dapat dikenali melalui masukan dari orang lain. Kesadaran ini membantu siswa memahami diri mereka dengan lebih utuh, sehingga psikoedukasi berperan sebagai langkah awal dalam membantu siswa mempertimbangkan pilihan pendidikan dan arah karier yang sesuai dengan potensi diri.

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif Skor CDMSE

Variabel	N	Mean	SD	SE	Koefisien Variasi
CDMSE <i>Pre-test</i>	55	77,85	15,77	2,13	0,203
CDMSE <i>Post-test</i>	55	89,00	12,48	1,68	0,140

Peningkatan pemahaman diri yang diperoleh melalui kegiatan psikoedukasi menjadi dasar bagi tumbuhnya keyakinan siswa dalam mengambil keputusan terkait pendidikan dan karier. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran yang menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri siswa dalam menentukan pilihan karier setelah kegiatan dilaksanakan. Rata-rata skor siswa meningkat dari 77,85 pada tahap awal menjadi 89,00 pada tahap akhir, dengan selisih peningkatan sebesar 11,15 poin.

Hasil evaluasi kegiatan juga menunjukkan bahwa perbedaan kemampuan antar siswa menjadi lebih kecil setelah psikoedukasi diberikan. Artinya, sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan yang relatif merata. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya menambah pengetahuan siswa, tetapi juga membantu menumbuhkan keyakinan diri mereka dalam menghadapi proses pengambilan keputusan karier. Dengan demikian, psikoedukasi berkontribusi pada penguatan kesiapan psikologis siswa dalam menentukan arah pendidikan dan masa depan mereka.

Tabel 3. Uji *Paired Sample T-Test* Skor CDMSE

Variabel 1	Variabel 2	t	df	p
Total <i>Pre-test</i>	Total <i>Post-test</i>	-9,401	54	< .001

Selain itu, berdasarkan Tabel 2, hasil analisis menunjukkan nilai $t(54) = -9,401$ dengan signifikansi $p < .001$, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *Career Decision-Making Self-Efficacy* (CDMSE) pada tahap *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan *pre-test* menunjukkan bahwa Program SINAR memberikan dampak positif terhadap peningkatan CDMSE siswa. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian ini tercermin dari peningkatan skor CDMSE yang disertai dengan pemahaman diri yang lebih realistis serta meningkatnya rasa percaya diri siswa dalam

mengambil keputusan karier. Dengan demikian, hasil uji hipotesis menegaskan bahwa intervensi psikoedukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan keyakinan siswa terkait pengambilan keputusan karier.

Temuan ini menunjukkan bahwa Program SINAR tidak hanya berfokus pada pemberian informasi mengenai pilihan karier, tetapi juga berperan dalam memperkuat keyakinan siswa terhadap kemampuan diri mereka sendiri. Melalui kegiatan refleksi diri, diskusi kelompok, dan penyusunan rencana karier, siswa mendapatkan pengalaman belajar yang membantu mereka mengenali diri dengan lebih baik serta memahami berbagai kemungkinan arah pendidikan yang dapat dipilih. Peningkatan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan karier menunjukkan bahwa siswa mulai merasa lebih yakin dan memiliki kendali terhadap pilihan masa depan mereka.

Jika dilihat dari sudut pandang teori efikasi diri, peningkatan kepercayaan diri siswa dapat dipahami dari cara siswa memandang tingkat kesulitan dalam proses pengambilan keputusan sebagaimana dijelaskan oleh Suprihadi & Nursalim (2025). Dimensi *magnitude* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap tingkat kesulitan tugas yang mampu mereka hadapi. Sebelum intervensi, siswa cenderung memandang proses memilih jurusan sebagai tugas yang kompleks, membingungkan, dan berisiko tinggi. Persepsi ini membuat siswa ragu dan cenderung menghindari pengambilan keputusan yang tegas. Melalui intervensi berupa psikoedukasi, siswa diajak untuk menghadapi proses pengambilan keputusan secara bertahap, dimulai dari tugas sederhana seperti mengenali minat dan kemampuan, hingga tugas yang lebih kompleks seperti menilai kecocokan jurusan dengan potensi diri.

Pendekatan bertahap ini berperan penting dalam menurunkan persepsi subjektif siswa terhadap tingkat kesulitan tugas. Ketika siswa berhasil menyelesaikan tugas-tugas awal, mereka memperoleh pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) yang kemudian meningkatkan keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tugas berikutnya. Temuan Shareefa *et al.*, (2025) mengenai hubungan antara kemampuan mengatur diri dan kesadaran penuh terhadap kondisi diri dapat membantu menjelaskan hal ini. Ketika seseorang mampu mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik serta lebih sadar terhadap apa yang sedang dirasakan dan dipikirkan, ia menjadi lebih tenang dan terarah. Dengan kondisi tersebut, tugas-tugas belajar tidak lagi dipandang sebagai beban atau ancaman, melainkan sebagai tantangan yang dapat dihadapi. Ketika kesejahteraan mental siswa meningkat, batas persepsi kemampuan mereka ikut meningkat, sehingga tugas yang sebelumnya terasa sulit menjadi lebih mudah untuk dihadapi (Hartono, 2016). Dengan demikian, peningkatan well-being berkontribusi langsung terhadap penguatan dimensi *magnitude* dalam efikasi diri siswa.

Dimensi kedua, yaitu *strength*, berkaitan dengan seberapa kuat dan stabil keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Peningkatan CDMSE pada dimensi ini tercermin dari semakin mantapnya keyakinan siswa dalam mengambil keputusan karier setelah intervensi. Selama pelaksanaan psikoedukasi, siswa memperoleh wawasan dan pemahaman yang mendalam mengenai strategi dalam menentukan karir. Menurut Bandura, ketiga faktor tersebut merupakan sumber penting pembentukan efikasi diri, terutama ketika individu berada pada fase perkembangan yang masih rentan terhadap keraguan diri. Dukungan sosial membantu siswa memahami bahwa kebingungan yang mereka rasakan adalah hal yang wajar dan dialami banyak orang. Sementara itu, dorongan dan kata-kata positif dari lingkungan sekitar membantu menumbuhkan keyakinan bahwa mereka mampu berkembang dan membuat keputusan yang baik (Setiawan, 2024).

Dimensi ketiga, yaitu *generality*, berkaitan dengan sejauh mana keyakinan diri individu dapat diterapkan pada berbagai situasi dan konteks. Dalam kegiatan pengabdian ini, peningkatan CDMSE tidak hanya terbatas pada konteks pemilihan jurusan, tetapi juga mencerminkan berkembangnya keterampilan pengambilan keputusan secara umum. Melalui latihan refleksi diri, analisis SWOT personal, dan diskusi terarah, siswa mengembangkan pola berpikir evaluatif yang dapat digunakan dalam berbagai aspek kehidupan. Keterampilan ini bersifat trans-situasional, sehingga memungkinkan siswa untuk menerapkan keyakinan diri mereka dalam konteks lain, seperti memilih kegiatan ekstrakurikuler, mengatur strategi belajar, atau merencanakan tujuan jangka panjang.

Selain itu, psikoedukasi membantu siswa memiliki cara berpikir yang lebih jelas dalam menilai kelebihan dan kekurangan diri secara masuk akal. Dengan pemahaman ini, siswa menjadi lebih yakin terhadap dirinya sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari luar, seperti harapan orang tua atau pengaruh teman. Keyakinan yang lebih stabil ini terlihat dari semakin seragamnya skor CDMSE pada tahap post-test, yang menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa dalam mengambil keputusan karier menjadi lebih konsisten setelah mengikuti kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan CDMSE bukan hanya bersifat sementara, tetapi cenderung bertahan dan benar-benar tertanam pada diri siswa.

Interaksi dan suasana sosial yang terbentuk selama pelaksanaan Program SINAR juga berperan dalam meningkatkan CDMSE siswa. Rasa percaya diri siswa berkembang melalui pengalaman belajar langsung dan perubahan cara berpikir yang lebih positif. Melalui psikoedukasi, siswa mendapatkan penjelasan yang runtut tentang cara mengenal diri, memahami tahap perkembangan karier, serta langkah-langkah dalam mengambil keputusan karier. Pemahaman ini membantu siswa melihat situasi yang mereka hadapi dengan lebih jelas dan terarah, sehingga mereka merasa lebih mampu dan yakin dalam menentukan pilihan.

Melalui penyampaian informasi yang terstruktur, siswa menjadi lebih mampu mengidentifikasi minat, potensi, dan pilihan karier yang realistis, yang pada gilirannya meningkatkan rasa kontrol dan kepercayaan terhadap kemampuan diri dalam mengambil keputusan karier. Dalam perspektif teori self-efficacy Bandura (2018), psikoedukasi berperan sebagai bentuk verbal persuasion dan pengelolaan kondisi afektif, karena informasi yang jelas dan normatif dapat menurunkan kecemasan serta kebingungan karier yang sebelumnya dirasakan siswa.

Dalam konteks Madrasah Aliyah, pelaksanaan Program SINAR yang menitikberatkan pada kegiatan psikoedukasi menunjukkan peran penting intervensi karier yang bersifat kontekstual. Melalui penyampaian materi yang relevan dengan realitas siswa MA yang meliputi nilai religius, harapan keluarga, dan norma sosial, psikoedukasi membantu siswa memahami bahwa pengambilan keputusan karier tidak terlepas dari konteks sosial dan budaya tempat mereka berkembang (Cheung, 2024). Pendekatan ini membantu siswa meninjau berbagai tuntutan dari lingkungan secara lebih tenang dan rasional, sehingga pilihan karier dapat dipertimbangkan dengan lebih terarah. Selain memberikan pengetahuan tentang karier, psikoedukasi juga berfungsi sebagai dorongan positif yang memperkuat keyakinan siswa dalam mengaitkan nilai pribadi dan religius dengan proses pengambilan keputusan. Dengan demikian, siswa mulai mampu merencanakan pilihan karier secara lebih sadar, meskipun pengalaman langsung terkait dunia karier masih terbatas.

Kemampuan mentransfer keyakinan diri ke berbagai konteks ini menjadi sangat penting dalam perkembangan karier remaja, karena keputusan karier tidak bersifat tunggal dan final, melainkan merupakan rangkaian keputusan yang saling berkaitan sepanjang rentang kehidupan (Fattah, 2017). Dengan meningkatnya dimensi generality, siswa tidak hanya lebih siap menghadapi keputusan karier saat ini, tetapi juga memiliki bekal psikologis untuk menghadapi perubahan dan ketidakpastian di masa depan.

Konteks ini relevan dengan tahap perkembangan remaja menurut Erikson, yaitu fase *identity vs role confusion*, di mana siswa kelas X secara wajar berada dalam proses eksplorasi identitas, termasuk identitas karier, sehingga kebingungan terhadap pilihan masa depan merupakan hal yang normal (Maehler & Hernández-Torrano, 2025). Melalui pendekatan psikoedukasi, Program SINAR membantu siswa memaknai kebingungan karier sebagai bagian dari proses perkembangan, bukan sebagai kegagalan personal, sehingga siswa mampu memahami diri secara lebih adaptif. Peningkatan CDMSE dapat dipandang sebagai indikator keberhasilan siswa dalam menjalani tugas perkembangan karier pada aspek kognitif dan reflektif, sejalan dengan temuan Sugimura *et al.*, (2025) yang menekankan pentingnya eksplorasi identitas dalam pembentukan pemahaman diri remaja.

Setelah dilaksanakannya psikoedukasi, pemahaman siswa mengenai gambaran karier yang diinginkan semakin tergambar, khususnya yang selaras dengan minat serta potensi diri mereka. Hal ini tercermin dari munculnya inisiatif siswa untuk mendiskusikan pilihan dan rencana karier secara lebih spesifik dengan psikolog setelah kegiatan berlangsung. Temuan ini

sejalan dengan hasil temuan Bakar *et al.*, (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang dirancang untuk membantu remaja mengenali dan merencanakan masa depan serta menyusun peta hidupnya dapat meningkatkan kesadaran diri, keterlibatan aktif dalam eksplorasi arah hidup, serta kemampuan menyusun rencana yang lebih terarah. Program ini juga dilaporkan mampu meningkatkan pemahaman terhadap pentingnya menetapkan tujuan hidup dan kesiapan remaja untuk menghadapi transisi masa depan melalui partisipasi aktif dalam materi reflektif dan diskusi kelompok setelah sesi utama intervensi selesai. Meskipun menunjukkan hasil yang positif, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan berupa durasi intervensi yang relatif singkat dan belum adanya evaluasi jangka panjang untuk melihat keberlanjutan peningkatan efikasi diri siswa.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan Program SINAR (Sesi Inspiratif dan Penguatan Rasa Percaya Diri dalam Karir) sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesiapan karier siswa kelas 10 MAN 4 Banjar. Psikoedukasi yang dirancang berdasarkan kebutuhan siswa membantu peserta memahami potensi diri, menyelaraskan minat dan kemampuan dengan pilihan pendidikan, serta meningkatkan keyakinan dalam mengambil keputusan karier. Program ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memfasilitasi refleksi diri dan penguatan arah perencanaan studi lanjutan.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, terutama pada durasi pelaksanaan yang relatif singkat dan belum adanya evaluasi jangka panjang untuk melihat keberlanjutan dampaknya. Oleh karena itu, program serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan layanan bimbingan dan konseling sekolah, serta dilengkapi dengan sesi tindak lanjut guna memperkuat dampak terhadap kesiapan karier siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat atas dukungan pendanaan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga disampaikan kepada pihak MAN 4 Banjar atas kerja sama dan keterbukaannya selama kegiatan berlangsung, serta kepada seluruh siswa kelas 10 yang telah berpartisipasi secara aktif dalam Program SINAR. Selain itu, terima kasih disampaikan kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah berkontribusi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan sehingga program dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2023). The meta-analysis study: career decision making self efficacy and career maturity. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 25(1), 1–16. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v25i1.3254>
- Anyango, E., Adama, E., Brown, J., & Ngune, I. (2024). An examination of the career decision-making self-efficacy of final-year nursing students. *Nurse Education Today*, 138(106196), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106196>
- Awaliyah, A. M., Supriatna, M., & Saripah, I. (2023). Tingkat Kemampuan Eksplorasi Karier Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Di Kabupaten Bandung. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 374–381. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4613>
- Badan Pusat Statistik Kalimantan Selatan. (2023). *Jumlah Sekolah, Guru, dan Murid Madrasah Aliyah (MA) di Bawah Kementerian Agama Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Kalimantan Selatan*, 2023/2024. <https://kalsel.bps.go.id/id/statistics-table/3/VUUXWVltazBUbll1VG5veWNIbFliek5uYmtGSVp6MDkjMw==/jumlah-sekolah-->

- guru--dan-murid-madrasah-aliyah--ma--di-bawah-kementerian-agama-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-kalimantan-selatan--2022.html?year=2023
- Bakar, R. M., Dassa, A., Hamka, A. A., Anwar, E. S., & Muhaimin, M. I. F. (2025). Psikoedukasi Growth Mindset dan Perencanaan Masa Depan Bagi Remaja Parepare Menuju Generasi Berencana Indonesia Emas. *INOVASI : Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 127–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/inovasi.v5i2.78923>
- Bandura, A. (2018). Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130–136. <https://doi.org/10.1177/1745691617699280>
- Cheung, F. (2024). Career self-efficacy as a mediator between career-specific parental behaviors and school career support on career doubt. *BMC Psychology*, 12(39), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01536-9>
- Chia, X. E., Chong, H. S., Celine Chan, Nur Ayunie Haziqah Abdul Aziz, Low, Y. H., & Chua, B. S. (2024). Psychometric Properties of The Career Decision Self- Efficacy Scale-Short Form (CDESES-SF) In A Sample Of Malaysia University Students. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Sosial (JPsiKS)*, 8, 91–97.
- Fattah, H. (2017). *Kepuasan Kerja dan Kinerja Organisasi*. Elmatara Publishing.
- Fikriyani, D. N., & Herdi. (2021). PERENCANAAN PROGRAM BIMBINGAN KARIR DALAM MENINGKATKAN EKSPLORASI KARIR SISWA. *Jurnal Edukasi Bimbingan Konseling*, 7(1), 1–14.
- Hanifa, P. S., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman. (2024). Effect of Self-Efficacy and Peer Social Support on Students' Career Maturity. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(2), 143–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jubk.v13i2.11435>
- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier*. Kencana Prenada Media Group Jakarta.
- Hidayah, P. N., & Savira, S. I. (2020). HUBUNGAN ANTARA CITRA DIRI DENGAN KEMATANGAN KARIR PADA SISWA MADRASAH ALIYAH. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(04), 106–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i04.37014>
- Ismail, R., Nurlaela, N., Amiruddin, A., Baharuddin, F. R., & Setialaksana, W. (2022). Cypriot Journal of Educational high school students during the COVID-19 pandemic. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(11), 410–421. <https://doi.org/https://doi.org/10.18844/cjes.v17i11.7978>
- Maehler, D. B., & Hernández-Torrano, D. (2025). Identity development research: a systematic review of reviews. *Self and Identity*, 24(8), 907–942. <https://doi.org/10.1080/15298868.2025.2549770>
- Raihana, P. A., Roesmalita, M., & Mahira, R. S. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kematangan Karir Siswa SMK Yosonegoro Magetan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jpm)*, 4(1), 26–35. <https://doi.org/10.31967/jpm.v4i1.968>
- Saks, K. (2024). The effect of self-efficacy and self-set grade goals on academic outcomes. *Frontiers in Psychology*, 15(1324007), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1324007>
- Setiawan, W. (2024). *Psikologi Pendidikan*. wadegroup.id.
- Shareefa, M., Moosa, V., Saeed, K., & Hassan, V. (2025). Impact of students ' self-regulation and mindfulness on academic self-efficacy ; the mediation effect of mental well-being. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2498183>
- Sugimura, K., Hatano, K., & Crocetti, E. (2025). The Interplay Between Personal Identity and Social Identity Among Vocational High School Students : A Three-Wave Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 54, 454–467. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02073-9>
- Supriyadi, & Nursalim, M. (2025). Self efficacy pada anak tunadaksa : level,. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 460–474. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v9i1.21036>

Halaman Ini Dikosongkan