

ABSTRAK

Eggo Wahyu Saputra (2026) Efektivitas Teknik Psikoedukasi Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Self-Doubt Dalam Pemilihan Karir Di SMAN 1 Karas. Fakultas Pendidikan. Program Studi Bimbingan Konseling. Universitas PGRI Madiun. Pembimbing (I) Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi., (II) Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.,

Eggo Wahyu Saputra. 2026. Efektivitas Teknik Psikoedukasi Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Self-Doubt dalam Pemilihan Karir di SMAN 1 Karas. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing: (sesuaikan dengan nama dosen pembimbing).

Self-doubt merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami siswa sekolah menengah atas, khususnya dalam proses pemilihan karier. Tingginya tingkat self-doubt menyebabkan siswa merasa ragu terhadap kemampuan, potensi, serta keputusan yang akan diambil sehingga menghambat proses perencanaan karier. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat self-doubt siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok, serta menguji efektivitas teknik tersebut dalam mereduksi self-doubt pada siswa SMAN 1 Karas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain One Group Pretest-Posttest. Subjek penelitian adalah siswa SMAN 1 Karas yang memiliki tingkat self-doubt sedang hingga tinggi berdasarkan hasil asesmen awal. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala self-doubt berbentuk skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas dan uji Paired Sample t-test menggunakan program SPSS untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat self-doubt setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikoedukasi. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, yang menunjukkan bahwa teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok efektif dalam mereduksi self-doubt siswa pada pemilihan karier. Sebelum diberikan perlakuan, nilai rata-rata (mean) pre-test sebesar 311,9733, sedangkan setelah mengikuti teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok nilai rata-rata (mean) meningkat menjadi 337,7733. Dengan demikian, terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 25,80 poin setelah responden memperoleh perlakuan. Dengan demikian, teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling karier yang efektif dalam membantu siswa mengurangi keraguan diri serta meningkatkan keyakinan dalam mengambil keputusan karier secara lebih rasional dan sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Kata Kunci: *Self-Doubt*, Keraguan Diri

ABSTRACT

Eggo Wahyu Saputra (2026) The Effectiveness of Psychoeducation Techniques via Group Guidance in Reducing Self-Doubt Regarding Career Selection at SMAN 1 Karas. Faculty of Education. Guidance and Counseling Study Program. Universitas PGRI Madiun. Supervisors: (I) Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi., (II) Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.

Eggo Wahyu Saputra. 2026. The Effectiveness of Psychoeducation Techniques via Group Guidance in Reducing Self-Doubt Regarding Career Selection at SMAN 1 Karas. Undergraduate Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas PGRI Madiun. Supervisor: [insert supervisor's name].

Self-doubt is a psychological issue frequently experienced by high school students, particularly during the career selection process. High levels of self-doubt cause students to question their abilities, potential, and intended decisions, thereby hindering the career planning process. This study aims to determine students' self-doubt levels before and after the implementation of psychoeducation techniques via group guidance, as well as to test the effectiveness of these techniques in reducing self-doubt among students at SMAN 1 Karas. The study employs a quantitative method with a One-Group Pretest-Posttest design. The research subjects are students at SMAN 1 Karas who exhibited moderate to high levels of self-doubt based on initial assessments. Data collection was conducted using a self-doubt scale instrument (Likert scale) that had undergone validity and reliability testing. Data analysis involved normality testing and a Paired Sample t-test using SPSS software to identify differences in scores before and after the intervention.

The results indicate a reduction in self-doubt levels after students participated in group guidance services utilizing psychoeducation techniques. Statistical analysis revealed a significant difference between pretest and posttest scores, demonstrating that psychoeducation techniques via group guidance are effective in reducing student self-doubt regarding career selection. Prior to the intervention, the mean pretest score was 311.9733, whereas after participating in the psychoeducation group guidance, the mean score rose to 337.7733. Thus, there was an increase of 25.80 points in the mean score following the intervention. Thus, the psychoeducation technique delivered through group guidance can serve as an effective alternative for career guidance and counseling services, helping students reduce self-doubt and increase their confidence in making career decisions that are more rational and aligned with their potential.

Keywords: *Self-Doubt,*