

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan individu pada masa remaja dan dewasa awal merupakan fase krusial yang ditandai dengan tuntutan akademik, sosial, dan personal yang semakin kompleks. Pada tahap ini, individu diharapkan mampu mengenali potensi diri, membuat keputusan secara mandiri, serta menampilkan keyakinan diri dalam berbagai situasi kehidupan termasuk dalam proses pemilihan karier. Namun, realitas menunjukkan bahwa tidak semua individu mampu memenuhi harapan tersebut secara optimal.

Salah satu permasalahan psikologis yang sering muncul adalah *self-doubt* atau keraguan diri, yaitu suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh adanya ketidakpastian individu terhadap kebenaran pikiran, keyakinan, emosi, serta keputusan yang diambilnya. Kondisi ini dapat memengaruhi cara individu dalam menilai kemampuan diri, sehingga menimbulkan keraguan dalam bertindak, menurunkan tingkat kepercayaan diri, serta menghambat pengembangan potensi secara optimal. Dalam konteks perkembangan psikologis, *self-doubt* tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan emosional, tetapi juga tercermin dalam perilaku sehari-hari, seperti kecenderungan untuk menghindari tantangan serta rasa takut melakukan kesalahan (Putriana, & Kartiningsih, 2025).

Self-doubt atau keraguan diri merupakan permasalahan psikologis yang dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial peserta didik. Individu

yang memiliki tingkat *self-doubt* tinggi cenderung meragukan kemampuan serta potensi dirinya, sehingga menunjukkan partisipasi belajar yang rendah, kurang berani mengemukakan pendapat, dan minim keterlibatan dalam kegiatan kelompok. Selain itu, keraguan diri juga berdampak pada ketidakyakinan siswa dalam mengenali minat dan bakat serta mengambil keputusan terkait pemilihan karier. Secara teoritis, *self-doubt* mendorong individu untuk menghindari situasi yang dipersepsikan berisiko terhadap harga diri (*self-esteem*), seperti tantangan akademik atau tuntutan performa (Duru & Balkis, 2014). Perilaku penghindaran ini sering kali muncul dalam bentuk penundaan tugas dan ketidakaktifan belajar sebagai strategi perlindungan diri terhadap kemungkinan kegagalan. Apabila kondisi ini berlangsung secara berkelanjutan, *self-doubt* tidak hanya berdampak pada penurunan kualitas hasil belajar, tetapi juga memperkuat rendahnya kepercayaan diri individu (Duru & Balkis, 2014).

Fenomena tersebut tidak hanya terlihat pada saat proses pembelajaran berlangsung, tetapi juga mulai memengaruhi cara subjek memandang masa depannya, khususnya dalam menentukan pilihan karir setelah lulus dari sekolah. Subjek mengungkapkan bahwa ia sering membandingkan kemampuan yang dimilikinya dengan teman-teman yang dianggap lebih pintar dan lebih berprestasi. Akibatnya, subjek merasa kurang percaya diri terhadap potensi yang dimilikinya serta ragu apakah dirinya mampu bersaing ketika melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi maupun memasuki dunia kerja. Perasaan tersebut membuat subjek cenderung menghindari pembicaraan mengenai rencana karir karena khawatir tidak mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

Selain itu, subjek juga mengaku sering mengalami kebingungan ketika harus menentukan jurusan kuliah maupun bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuannya. Meskipun telah memperoleh informasi mengenai berbagai pilihan karir dari sekolah maupun media sosial, subjek masih merasa kesulitan dalam mengambil keputusan. Hal tersebut disebabkan oleh munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti takut gagal, takut membuat keputusan yang salah, serta merasa bahwa kemampuan yang dimilikinya tidak sebaik orang lain. Akibatnya, subjek lebih sering menunda pengambilan keputusan dan memilih mengikuti pendapat orang lain daripada mempercayai penilaiannya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa self-doubt yang dialami subjek tidak hanya memengaruhi kepercayaan dirinya dalam lingkungan sosial, tetapi juga berdampak pada proses pemilihan karir. Keraguan terhadap kemampuan diri menyebabkan subjek kesulitan mengenali potensi yang dimiliki, kurang yakin terhadap pilihan yang akan diambil, serta merasa cemas ketika memikirkan masa depan. Kondisi ini apabila tidak segera ditangani dapat menghambat perkembangan karir siswa, karena keputusan karir yang diambil berpotensi tidak sesuai dengan minat, bakat, maupun kemampuan yang sebenarnya dimiliki.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa membutuhkan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya memberikan informasi mengenai dunia pendidikan dan pekerjaan, tetapi juga membantu mengatasi hambatan psikologis yang menjadi penyebab munculnya self-doubt. Salah satu layanan

yang dinilai sesuai adalah bimbingan kelompok dengan teknik psikoedukasi. Melalui layanan ini, siswa diharapkan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai konsep diri, mengenali potensi yang dimiliki, serta mampu mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap kemampuan dirinya. Selain itu, dinamika kelompok yang tercipta selama proses bimbingan memungkinkan siswa saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya sehingga rasa percaya diri dalam menentukan pilihan karir dapat meningkat.

Hasil observasi dan wawancara tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai "Efektivitas Teknik Psikoedukasi Melalui Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Self-Doubt dalam Pemilihan Karir di SMAN 1 Karas." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas teknik psikoedukasi dalam membantu siswa mengurangi self-doubt sehingga mereka mampu mengambil keputusan karir secara lebih yakin, rasional, dan sesuai dengan potensi yang dimiliki. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa sebagai peserta layanan, tetapi juga dapat menjadi referensi bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan layanan bimbingan karir yang lebih efektif di lingkungan sekolah.

Perasaan ragu tersebut membuat subjek memilih untuk diam, menghindari diskusi kelompok, serta menyerahkan tugas presentasi kepada anggota lain. Dalam konteks layanan karir, subjek juga mengungkapkan kebingungan dan ketidakyakinan dalam menentukan pilihan karier yang sesuai

dengan minat dan kemampuannya karena merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup dibandingkan teman sebayanya. Selain itu, subjek juga mengaku sering membandingkan dirinya dengan teman yang dianggap lebih pintar, sehingga semakin memperkuat keyakinan negatif terhadap diri sendiri dan menurunkan kepercayaan diri dalam mengikuti kegiatan belajar.

Kondisi yang dialami subjek tersebut menunjukkan bahwa *self-doubt* tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga mempengaruhi aspek afektif dan perilaku. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, *self-doubt* berpotensi berkembang menjadi permasalahan psikologis yang lebih kompleks, seperti kecemasan berlebih, rendahnya motivasi belajar, serta ketergantungan pada orang lain dalam menyelesaikan tugas. Dalam jangka panjang, *self-doubt* juga dapat menghambat kesiapan siswa dalam mengambil keputusan pemilihan karir yang realistis dan sesuai dengan potensi diri. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tepat dan sistematis untuk membantu individu memahami serta mengelola keraguan diri yang dialaminya.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk mereduksi *self-doubt* dalam pemilihan karir adalah melalui penerapan teknik psikoedukasi dalam setting bimbingan kelompok. Strategi ini dipilih karena psikoedukasi tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga membantu siswa memahami kondisi psikologis yang dialaminya, mengenali potensi diri, serta mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perencanaan karir. Melalui materi yang diberikan secara sistematis, siswa memperoleh pengetahuan mengenai konsep diri, minat, bakat,

kemampuan, nilai-nilai pribadi, serta berbagai alternatif pendidikan lanjutan dan dunia kerja sehingga mampu membangun keyakinan dalam menentukan pilihan karir yang sesuai dengan karakteristik dirinya.

Pelaksanaan psikoedukasi melalui bimbingan kelompok juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar dalam suasana yang interaktif melalui proses diskusi, berbagi pengalaman, saling memberikan umpan balik, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok yang tercipta memungkinkan siswa menyadari bahwa keraguan dalam menentukan pilihan karir bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri, tetapi juga dialami oleh teman-teman sebaya. Kondisi tersebut dapat mengurangi perasaan takut, cemas, dan kurang percaya diri, sekaligus meningkatkan keberanian siswa untuk mengemukakan pendapat, mengeksplorasi potensi diri, dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi. Melalui proses tersebut, siswa diharapkan mampu membangun persepsi yang lebih positif terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga tingkat self-doubt dapat berkurang secara bertahap.

Selain memberikan pemahaman mengenai pemilihan karir, teknik psikoedukasi dalam bimbingan kelompok juga berperan dalam mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan (*career decision making*). Siswa dibimbing untuk mengenali faktor-faktor yang memengaruhi keputusan karir, mengevaluasi berbagai alternatif pilihan, memahami konsekuensi dari setiap keputusan, serta menyusun rencana karir yang realistis sesuai dengan potensi dan tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian, siswa

tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga memiliki keterampilan untuk menghadapi tantangan dalam proses pemilihan karir secara lebih rasional dan percaya diri.

Melalui penerapan teknik psikoedukasi dalam bimbingan kelompok, diharapkan siswa mampu meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, mengembangkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, serta mengurangi keraguan dalam menentukan masa depan karirnya. Oleh karena itu, teknik ini dipandang sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa menghadapi permasalahan self-doubt dalam pemilihan karir, sehingga mereka dapat mengambil keputusan karir secara lebih mantap, objektif, dan sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Psikoedukasi merupakan suatu bentuk intervensi psikologis yang mengintegrasikan pendekatan edukatif dan terapeutik, yang diberikan oleh tenaga profesional kepada individu, keluarga, maupun kelompok dengan tujuan meningkatkan pemahaman psikologis serta mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih adaptif. Melalui penyampaian informasi yang terstruktur dan sistematis, psikoedukasi dirancang sebagai bagian dari rencana perawatan yang komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial. Selain itu, psikoedukasi juga berperan sebagai sarana sosialisasi dan pertukaran pandangan antara individu dengan tenaga profesional, sehingga dapat mengurangi stigma terhadap permasalahan psikologis serta meningkatkan kesadaran dan partisipasi individu dalam mengenali dan mengelola permasalahan yang dihadapi (Amalia dkk., 2024).

Berdasarkan peran dan manfaat tersebut, teknik psikoedukasi dipandang sebagai salah satu pendekatan yang relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok, khususnya dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang berkaitan dengan perkembangan karir. Psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pemahaman individu terhadap kondisi yang dialaminya sehingga mampu mengembangkan cara berpikir, bersikap, dan berperilaku secara lebih positif. Dalam pelaksanaannya, psikoedukasi memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh pengetahuan mengenai konsep diri, potensi yang dimiliki, minat dan bakat, pengambilan keputusan karir, serta strategi menghadapi berbagai hambatan psikologis yang muncul selama proses pemilihan karir. Dengan bekal pengetahuan tersebut, siswa diharapkan mampu memahami bahwa keraguan dalam menentukan pilihan karir merupakan kondisi yang dapat diatasi melalui proses belajar, eksplorasi diri, dan pengambilan keputusan yang tepat.

Implementasi teknik psikoedukasi dalam kegiatan bimbingan kelompok dilakukan secara terstruktur melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Tahap pertama diawali dengan membangun hubungan yang positif antara konselor dan anggota kelompok melalui kegiatan pembukaan (*building rapport*) serta penyampaian tujuan layanan. Pada tahap ini, konselor menciptakan suasana kelompok yang aman, nyaman, dan kondusif sehingga setiap anggota merasa diterima dan memiliki keberanian untuk menyampaikan pendapat

maupun pengalaman yang dimilikinya. Suasana kelompok yang suportif menjadi faktor penting karena siswa yang mengalami self-doubt umumnya cenderung menutup diri, merasa takut dinilai negatif, dan kurang percaya terhadap kemampuan yang dimiliki. Oleh sebab itu, pembentukan dinamika kelompok yang positif merupakan langkah awal yang menentukan keberhasilan pelaksanaan psikoedukasi.

Tahap berikutnya adalah pemberian materi psikoedukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Materi yang diberikan meliputi pemahaman mengenai konsep self-doubt, penyebab munculnya keraguan diri, dampak self-doubt terhadap proses pemilihan karir, pentingnya mengenali potensi diri, konsep minat dan bakat, serta berbagai alternatif pendidikan lanjutan dan dunia kerja. Selain itu, siswa juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya memiliki pola pikir positif (*positive thinking*), kemampuan mengelola emosi, serta strategi meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Penyampaian materi tidak hanya dilakukan melalui metode ceramah, tetapi juga dikombinasikan dengan media visual, studi kasus, permainan edukatif, maupun contoh-contoh situasi nyata yang dekat dengan kehidupan siswa sehingga materi menjadi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah memperoleh materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok sebagai sarana bagi siswa untuk mengemukakan pendapat, bertanya, maupun mendiskusikan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan pemilihan karir. Melalui proses diskusi, setiap anggota kelompok memperoleh

kesempatan untuk menyampaikan pengalaman pribadi, kekhawatiran, maupun hambatan yang dihadapi ketika menentukan pilihan karir. Interaksi tersebut memungkinkan siswa saling bertukar informasi, memberikan masukan, serta memperoleh sudut pandang baru dari anggota kelompok lainnya. Dalam kondisi ini, siswa akan menyadari bahwa keraguan terhadap masa depan karir bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri, tetapi juga dialami oleh teman-teman yang memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda. Kesadaran tersebut mampu mengurangi perasaan terisolasi, meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*), serta memperkuat dukungan sosial di antara anggota kelompok.

Berdasarkan peran dan manfaat tersebut, teknik psikoedukasi dipandang relevan untuk diterapkan dalam konteks bimbingan kelompok. Oleh karena itu, langkah yang akan dilakukan adalah mengimplementasikan teknik psikoedukasi tersebut dalam kegiatan bimbingan kelompok yang terstruktur, meliputi pemberian materi, diskusi, berbagi pengalaman, serta latihan refleksi diri, guna membantu siswa mengurangi *self-doubt* dan meningkatkan keyakinan dalam mengambil keputusan karir. Dalam konteks regulasi layanan karir, psikoedukasi membantu siswa memahami diri, peluang karir, serta proses pemilihan karier secara rasional dan percaya diri. Sementara itu, konseling kelompok memberikan ruang bagi individu untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Melalui dinamika kelompok yang suportif, individu diharapkan mampu mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi *self-doubt* yang dialaminya.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *psikoedukasi* memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Buatan (2020) menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai konsep diri berpengaruh signifikan terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa kelas IX di SMP Hikmah Yapis Jayapura. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang terstruktur mampu membantu remaja memahami potensi diri secara lebih positif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fania dan Ladapase (2023) menemukan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja yang berasal dari keluarga broken home di SMK Yohanes XXIII Maumere, sehingga menunjukkan bahwa intervensi ini dapat diterapkan pada remaja dengan latar belakang psikososial yang beragam. Penelitian Mufida (2025) juga membuktikan bahwa psikoedukasi berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja yang mengalami perundungan (*bullying*), sekaligus membantu mengurangi dampak psikologis negatif yang dialami korban. Hasil penelitian Dewi, Tiatri, dan Agnestiara (2025) menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dikombinasikan dengan pemanfaatan teknologi mampu meningkatkan kepercayaan diri dan mendorong pencapaian prestasi, sehingga memperluas konteks penerapan psikoedukasi dalam lingkungan pendidikan.

Berbagai penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa psikoedukasi berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Namun demikian, kajian yang secara khusus membahas *self-doubt* dalam konteks pemilihan karier masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya

lebih menitikberatkan pada peningkatan kepercayaan diri secara umum, tanpa mengkaji secara mendalam bagaimana psikoedukasi dapat mereduksi *self-doubt* yang berkaitan dengan partisipasi akademik dan keterlibatan sosial, serta pengambilan keputusan karir siswa dalam layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, pendekatan intervensi yang digunakan cenderung dilakukan secara individual atau difokuskan pada kondisi psikososial tertentu, seperti remaja dengan latar belakang keluarga broken home atau pengalaman perundungan, sehingga efektivitas psikoedukasi dalam setting bimbingan kelompok belum banyak diteliti secara sistematis.

Penelitian mengenai layanan bimbingan kelompok dalam bidang bimbingan karir telah banyak dilakukan dan menunjukkan bahwa layanan tersebut efektif dalam meningkatkan berbagai aspek perkembangan karir siswa, seperti kemampuan pemilihan karir, perencanaan karir, adaptabilitas karir, optimisme karir, identitas karir, dan self-efficacy karir. Misalnya, penelitian Zahroh dan Winingsih (2023) membuktikan bahwa bimbingan kelompok berbasis teori Holland mampu meningkatkan kemampuan pemilihan karir peserta didik. Penelitian Mursal et al. (2023) juga menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis future time perspective efektif meningkatkan perencanaan karir siswa. Selain itu, Hanun et al. (2023) menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan pencapaian identitas diri dalam bidang karir, sedangkan Widigdo et al. (2023) membuktikan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan career self-efficacy. Berbagai

penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi kelompok memiliki kontribusi yang positif terhadap pengembangan aspek-aspek karir peserta didik.

Meskipun demikian, berdasarkan telaah penelitian terdahulu, kajian yang secara khusus menguji efektivitas teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok untuk mereduksi self-doubt dalam pemilihan karir masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada peningkatan kemampuan perencanaan karir, adaptabilitas karir, optimisme, maupun efikasi diri, sedangkan self-doubt sebagai bentuk keraguan terhadap kemampuan diri dalam menentukan pilihan karir belum banyak dijadikan variabel utama penelitian. Padahal, self-doubt merupakan salah satu hambatan psikologis yang sering dialami siswa SMA ketika menghadapi keputusan penting mengenai studi lanjut maupun pilihan pekerjaan.

Oleh karena itu, kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada penggunaan teknik psikoedukasi yang dipadukan dengan layanan bimbingan kelompok sebagai intervensi untuk mereduksi self-doubt dalam pemilihan karir pada siswa SMAN 1 Karas. Penelitian ini tidak hanya mengukur perubahan kondisi psikologis siswa melalui desain pre-test dan post-test, tetapi juga memberikan bukti empiris mengenai efektivitas psikoedukasi dalam membantu siswa mengenali potensi diri, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta mengurangi keraguan dalam menentukan pilihan karir. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian bimbingan dan konseling, khususnya pada pengembangan layanan bimbingan

karir berbasis psikoedukasi yang berfokus pada penanganan self-doubt sebagai salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami peserta didik.

Berdasarkan hasil telaah penelitian terdahulu, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok efektif dalam meningkatkan aspek perkembangan karir peserta didik. Penelitian Widigdo et al. (2023) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) maupun konseling realitas efektif meningkatkan career self-efficacy siswa SMK. Penelitian Mursal et al. (2023) juga menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis *Future Time Perspective* dengan teknik *mind mapping* efektif meningkatkan perencanaan karir peserta didik. Selain itu, Hidayat dan Venty (2023) melalui kajian *Systematic Literature Review* menyimpulkan bahwa berbagai layanan bimbingan dan konseling kelompok terbukti efektif dalam memantapkan pemilihan karir siswa SMA. Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan kelompok merupakan intervensi yang efektif dalam membantu perkembangan karir peserta didik.

Namun demikian, masih terdapat beberapa kesenjangan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Pertama, penelitian Rahmadani dan Winingsih (2023) lebih berfokus pada penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan self-efficacy karier, sehingga belum mengkaji self-doubt sebagai permasalahan psikologis yang memengaruhi pemilihan karir. Kedua, penelitian Putri dan Suastini (2023)

menggunakan model konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dengan tujuan meningkatkan career self-efficacy, bukan menguji efektivitas teknik psikoedukasi dalam mereduksi self-doubt siswa. Ketiga, penelitian Wahyuningsih et al. (2025) juga berfokus pada peningkatan career self-efficacy melalui konseling kelompok SFBC pada siswa SMA, sehingga belum memberikan bukti empiris mengenai efektivitas teknik psikoedukasi untuk mengurangi keraguan diri (*self-doubt*) dalam proses pemilihan karir.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan karena memfokuskan intervensi pada teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok dengan tujuan mereduksi self-doubt dalam pemilihan karir pada siswa SMAN 1 Karas. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menitikberatkan pada peningkatan *career self-efficacy* atau perencanaan karir, penelitian ini menguji perubahan tingkat self-doubt menggunakan desain eksperimen pre-test dan post-test, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling karir di tingkat sekolah menengah

Berdasarkan uraian tersebut, *self-doubt* merupakan permasalahan psikologis yang berpotensi menghambat perkembangan akademik, sosial dan kesiapan dalam pemilihan karir siswa apabila tidak ditangani secara tepat. Intervensi yang bersifat preventif dan edukatif menjadi penting untuk membantu siswa memahami, mengelola, serta mereduksi keraguan diri yang dialaminya. Teknik psikoedukasi yang diberikan melalui bimbingan kelompok dipandang relevan karena tidak hanya memberikan pemahaman psikologis,

tetapi juga memfasilitasi dukungan sosial dan pembelajaran interpersonal antaranggota kelompok. Keterbatasan penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas psikoedukasi dalam konseling kelompok untuk mereduksi *self-doubt* dalam pemilihan karier menunjukkan adanya kebutuhan akan kajian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas teknik *psikoedukasi* melalui bimbingan kelompok dalam mereduksi *self-doubt* dalam pemilihan karier di SMAN 1 Karas, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini difokuskan pada permasalahan *self-doubt* (keraguan diri) yang dialami oleh siswa Sekolah Menengah Atas dalam konteks perencanaan dan pengambilan keputusan karir.
2. Subjek penelitian dibatasi pada siswa SMAN 1 Karas Magetan yang memiliki tingkat *self-doubt* sedang hingga tinggi berdasarkan hasil asesmen awal.
3. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik psikoedukasi melalui konseling kelompok yang dilaksanakan dalam layanan bimbingan dan konseling.
4. Penelitian ini hanya mengkaji efektivitas teknik psikoedukasi melalui konseling kelompok dalam mereduksi *self-doubt* , tanpa mengkaji secara

mendalam variabel psikologis lain seperti kecemasan, stres, atau motivasi belajar.

5. Penelitian dilaksanakan dalam konteks regulasi layanan karir pada satuan pendidikan menengah atas, sehingga hasil penelitian dibatasi pada lingkup layanan bimbingan dan konseling karir di sekolah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self-doubt* siswa SMAN 1 Karas Magetan dalam pemilihan karir sebelum diberikan teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok?
2. Bagaimana tingkat *self-doubt* siswa SMAN 1 Karas Magetan dalam pemilihan karir setelah diberikan teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat *self-doubt* siswa dalam pemilihan karier sebelum dan sesudah diberikan teknik psikoedukasi melalui teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok ?
4. Apakah teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok efektif dalam mereduksi *self-doubt* siswa dalam pemilihan karier?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *self-doubt* siswa SMAN 1 Karas Magetan dalam pemilihan karier sebelum diberikan teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok.
2. Untuk mengetahui tingkat *self-doubt* siswa SMAN 1 Karas Magetan dalam pemilihan karier setelah diberikan teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok.
3. Untuk menganalisis perbedaan tingkat *self-doubt* siswa dalam pemilihan karier sebelum dan sesudah diberikan teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok.
4. Untuk mengetahui efektivitas teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok dalam mereduksi *self-doubt* siswa dalam pemilihan karier.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya terkait penerapan teknik psikoedukasi melalui konseling kelompok dalam mereduksi *self-doubt* pada siswa sekolah menengah atas.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa di SMAN 1 Karas Magetan dalam memahami dan mengelola *self-doubt* secara lebih adaptif, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan partisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi dalam layanan konseling kelompok untuk membantu siswa yang mengalami *self-doubt*.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak SMAN 1 Karas Magetan dalam mengembangkan program layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan kepercayaan diri dan kesehatan psikologis siswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji permasalahan *self-doubt* maupun intervensi psikoedukasi, baik dalam konteks pendidikan maupun dalam berbagai bidang lainnya.

F. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari perbedaan pemahaman mengenai istilah yang ada dalam penelitian ini serta untuk memfokuskan permasalahan yang akan dibahas. Maka diperlukan penyelarasan mengenai definisi istilah yang ada dalam judul penelitian untuk proposal sebagai berikut :

1. *Self-doubt* dalam pemilihan karir

Self-doubt dalam pemilihan karir merupakan kondisi psikologis ketika individu mengalami keraguan terhadap kemampuan, potensi, minat, maupun keputusan dirinya dalam menentukan pilihan karir di masa depan.

Self-doubt dapat memengaruhi keyakinan siswa dalam mengenali kemampuan diri, mengeksplorasi pilihan karir, serta mengambil keputusan karir secara tepat. Indikator *self-doubt* dalam pemilihan karir meliputi keraguan terhadap kemampuan diri, rasa takut mengambil keputusan, kecemasan terhadap masa depan karir, serta rendahnya kepercayaan diri dalam menentukan pilihan karir. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-doubt* siswa adalah skala Likert.

2. Teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok

Psikoedukasi melalui bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok dengan memberikan pemahaman psikologis, informasi, serta keterampilan kepada siswa agar mampu mengenali, memahami, dan mengatasi permasalahan yang dialami, khususnya terkait *self-doubt* dalam pemilihan karir. Melalui kegiatan kelompok, siswa diberikan materi, pengalaman belajar, diskusi, serta latihan yang bertujuan meningkatkan pemahaman diri dan keyakinan dalam menentukan karir. Adapun langkah-langkah pelaksanaan teknik psikoedukasi melalui bimbingan kelompok meliputi: 1) pembentukan kelompok dan penyampaian tujuan kegiatan; 2) identifikasi permasalahan atau keraguan siswa terkait pemilihan karir; 3) pemberian materi psikoedukasi mengenai *self-doubt*, potensi diri, dan perencanaan karir; 4) diskusi kelompok mengenai pengalaman dan hambatan dalam menentukan karir; 5) latihan penguatan diri dan pengembangan pola pikir positif dalam

pengambilan keputusan karir; 6) evaluasi kegiatan dan penarikan kesimpulan terhadap hasil layanan yang telah diberikan.