



SOLUTION-FOCUSED BRIEF GROUP COUNSELING TO REDUCE STUDENTS' CAREER INDECISION

Destika Widya Rachma¹, Muhammad Arif Budiman Sucipto², Mulyani³

^{1,2,3} Universitas Pancasakti, Indonesia

Email: destikarachma@gmail.com



DOI: <https://doi.org/10.34125/jmp.v11i4.3319>

Sections Info

Article history:

Submitted: 13 June 2026

Final Revised: 21 June 2026

Accepted: 6 August 2026

Published: 26 August 2026

Keywords:

Career Indecision

Group Counseling

Solution-Focused Brief

Counseling (SFBC)



ABSTRACT

Objective: This study aimed to examine the effectiveness of Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) group counseling in reducing career indecision among tenth-grade students at SMA Negeri 3 Kota Tegal. **Method:** A quantitative pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design was employed. The population consisted of 357 tenth-grade students, with a purposive sample of eight students from Class X-9 who demonstrated high levels of career indecision. Data were collected through questionnaires, observations, and documentation, and analyzed using a paired-samples t-test. **Results:** The mean career indecision score decreased from 149.38 in the pretest to 123.25 in the posttest. The paired-samples t-test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that SFBC group counseling significantly reduced students' career indecision. **Novelty:** This study introduces an SFBC-based group counseling intervention specifically designed to address career indecision among high school students influenced by parental expectations, providing a brief, solution-oriented, and practical guidance and counseling intervention.

ABSTRAK

Objektif: Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam mereduksi career indecision pada peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Kota Tegal. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen dan desain one-group pretest-posttest. Populasi berjumlah 357 peserta didik, dengan sampel 8 peserta didik kelas X-9 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kategori career indecision tinggi. Data dikumpulkan melalui angket, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan paired sample t-test. **Hasil:** Rata-rata skor career indecision menurun dari 149,38 pada pretest menjadi 123,25 pada posttest. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC efektif mereduksi career indecision. **Kebaruan:** Penelitian ini menghadirkan penerapan konseling kelompok berbasis SFBC yang secara spesifik ditujukan untuk mengatasi career indecision peserta didik SMA akibat pengaruh ekspektasi orang tua, sehingga memperkaya alternatif intervensi bimbingan dan konseling yang singkat, berorientasi solusi, dan aplikatif.

Kata Kunci: Career Indecision, Konseling Kelompok, Solution-Focused Brief Counseling (SFBC).

PENDAHULUAN

Karier merupakan bagian dari perjalanan hidup individu yang tidak hanya menyangkut pemenuhan kebutuhan ekonomi, tetapi juga menjadi sarana aktualisasi diri, pencapaian kepuasan psikologis, dan ruang kontribusi bagi masyarakat. Menurut Conger (Syaimi, 2023), salah satu tugas perkembangan remaja adalah pemilihan dan persiapan karier. Pilihan karier adalah ketika seorang remaja menavigasi tahap baru dalam hidup mereka. Membuat keputusan karier adalah upaya seorang remaja untuk menemukan dan memilih di antara berbagai kemungkinan yang muncul dalam proses pemilihan karier. Sesuai dengan teori perkembangan karier oleh Super (Evriani & Indrijati, 2025) perencanaan karier yang matang dibangun sejak masa remaja, sebab pada periode inilah individu berada pada tahap eksplorasi tahap ketika individu mulai mengenali minat, menimbang alternatif, serta merumuskan arah pilihan pendidikan dan profesi di masa depan. Tahap eksplorasi ditandai dengan kesulitan dalam mengambil keputusan. Permasalahan arah karier yang tidak jelas, kurangnya kedewasaan, dan rendahnya kemampuan beradaptasi sangat penting karena memengaruhi seberapa percaya diri siswa dapat merencanakan dan memutuskan karier masa depan mereka (Rashid et al., 2025). Hal ini menjadi salah satu penyebab remaja mengalami krisis identitas dan tetap tidak stabil secara emosional (Rafiola et al., 2023). Hurlock (Luh et al., 2023) menyarankan agar siswa SMA mulai berpikir serius tentang masa depan mereka. Keterampilan guru dan konselor dibutuhkan untuk mengurangi dan mencegah masalah karier siswa melalui bantuan berbagai layanan. Sehingga pada usia ini jika tidak dilalui secara optimal, individu berisiko mengalami kebingungan berkepanjangan dalam menentukan pilihan kariernya, kondisi dikenal sebagai *career indecision*.

Urgensi permasalahan ini didukung oleh sejumlah data empiris. Survei terhadap ratusan ribu profil peserta didik dan mahasiswa di Indonesia mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta didik SMA/SMK mengalami kebingungan mengenai arah kariernya, bahkan tidak sedikit mahasiswa yang menyesali pilihan jurusan yang telah diambil (Christian & Kustanti, 2022). *Career indecision* didefinisikan sebagai kondisi ketidakmampuan individu menentukan pilihan karier akibat kurangnya informasi dan minimnya keyakinan diri (Wulandari & Fikry, 2023), yang berkaitan erat dengan proses penyelarasan antara pilihan profesi dan karakteristik diri individu (Fitri et al., 2025). Signifikansi masalah ini terletak pada dampak jangka panjangnya: apabila tidak segera ditangani, *career indecision* berpotensi menyebabkan penurunan prestasi akademik, kecemasan berlebihan, hingga hambatan penyesuaian diri di masa dewasa (Lipshits-Braziler et al., 2015; Xu & Bhang, 2019). Bahkan pada remaja dari latar belakang keluarga tertentu, kecemasan ini berkaitan dengan keputusan pengambilan arah karir (YILDIRIM et al., 2024). Penanganan *career indecision* pada usia remaja bukan sekadar kepentingan akademik jangka pendek, melainkan investasi bagi kematangan psikologis dan kesiapan individu memasuki dunia kerja.

Kondisi tersebut turut tergambar di SMA Negeri 3 Kota Tegal. Hasil analisis Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) bidang karier menunjukkan kelas X-9 memiliki persentase kebutuhan tertinggi (11,73%) dibandingkan sembilan kelas X lainnya. Wawancara dengan guru BK turut menguatkan temuan bahwa *career indecision* peserta didik bersumber dari anggapan bahwa masa kuliah masih jauh, minimnya perencanaan matang, konflik dengan ekspektasi orang tua, serta kecenderungan mengikuti pilihan teman tanpa memahami prospek jurusan dan kemampuan diri sendiri. Meskipun sekolah telah menyelenggarakan program *career day*, bimbingan klasikal, dan konseling individu, masih terdapat peserta didik yang belum mampu memantapkan keputusan kariernya, sehingga dibutuhkan layanan intervensi yang lebih intensif dan terarah.

Merujuk pada Pasal 3 Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Layanan Bimbingan dan Konseling, guru BK bertanggung jawab memberikan layanan yang sistematis untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal pada aspek belajar, sosial, pribadi, dan karier. Di antara berbagai format layanan BK yang tersedia, penelitian ini memilih konseling kelompok sebagai wadah intervensi. Dibandingkan konseling individu yang hanya menjangkau satu konseli pada satu waktu, atau bimbingan klasikal yang bersifat satu arah dan minim eksplorasi personal, konseling kelompok menawarkan efisiensi sekaligus kedalaman: peserta kelompok didorong berpartisipasi aktif dalam berdiskusi, mengajukan pertanyaan, menanggapi, dan berbagi pengalaman untuk menemukan solusi bersama (Pratiwi & Karneli, 2024). Dinamika kelompok yang terbentuk memungkinkan munculnya rasa universalitas (bahwa permasalahan yang dialami tidak dialami sendirian), pembelajaran sosial melalui observasi terhadap anggota lain, serta umpan balik antaranggota yang memperluas sudut pandang dan menawarkan dukungan sosial (Hairlia et al., 2024). Karakteristik inilah yang menjadikan konseling kelompok secara khusus relevan untuk permasalahan *career indecision*, sebab keraguan karier pada remaja seringkali diperkuat oleh perasaan terisolasi dan kurangnya pembandingan sosial, sesuatu yang tidak tersedia dalam format layanan individual (Yandri et al., 2022).

Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai kerangka intervensi didasarkan pada karakteristik permasalahan *career indecision* itu sendiri, yang lebih menuntut pengambilan keputusan segera ketimbang penelusuran mendalam terhadap akar masalah psikologis. (Luh et al., 2023) *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah pendekatan konseling yang dapat dilakukan secara berkelompok, yang berfokus pada pencarian solusi untuk memecahkan masalah dan menggambarkan perubahan sebagai upaya untuk memecahkan masalah berdasarkan keyakinan bahwa seseorang meningkatkan kemampuannya untuk dapat mengendalikan solusi yang dapat berkontribusi pada kehidupan. SFBC berfokus pada kekuatan dan sumber daya yang telah dimiliki konseli serta mengarahkannya untuk merancang solusi konkret secara cepat (Evriani & Indrijati, 2025). Pendekatan ini dinilai efektif karena lebih fokus pada solusi daripada mencari tahu penyebab permasalahan secara mendalam, dan penerapannya relatif singkat (Dartina et al., 2024). SFBC cocok digunakan di lingkungan sekolah karena berfokus pada solusi, memprioritaskan masa depan daripada masalah, dan tidak memerlukan sesi yang panjang (Wahyudin et al., 2024). Penerapan pendekatan SFBC mengoptimalkan kemampuan peserta didik atau konseli untuk mencari jalan keluar atau solusi sehingga konseli akan memiliki kemampuan untuk memilih sendiri tujuan yang hendak ia capai (Wijayanti, 2020). Dalam pendekatan SFBC, konselor meminta klien untuk mendiskusikan tujuan, kekuatan, dan potensi mereka, untuk menemukan solusi (Indriani & Wibowo, 2022). Sifatnya yang future-oriented meyakini bahwa konseli sesungguhnya telah memiliki kapasitas untuk mengatasi masalahnya sendiri, sehingga proses konseling tidak perlu berkutat pada penyebab kebimbangan, melainkan pada langkah-langkah kecil yang dapat segera ditempuh menuju kondisi yang lebih baik. Pada proses konseling, konselor SFBC lebih aktif mendorong dan memberdayakan konseli supaya menilai bahwa dirinya mampu menjadi *problem solver* bagi diri sendiri (Dartina et al., 2024).

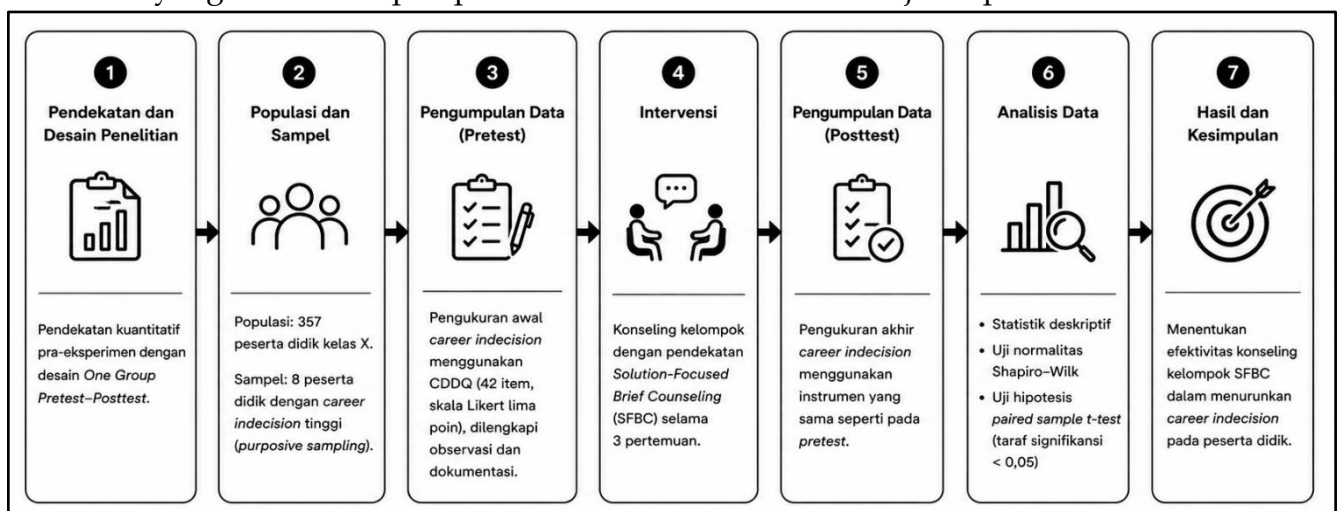
Teknik-teknik utama SFBC seperti exception question, miracle question, scaling question, serta pemberian feedback terstruktur (Habsy et al., 2024) menjadikan proses konseling singkat namun terarah pada tujuan, karakteristik yang selaras dengan kecenderungan peserta didik remaja yang relatif resisten terhadap pendekatan yang terlalu analitis dan menyalahkan (Boo & Kim, 2020). Kombinasi antara efisiensi waktu dan orientasi solusi menjadikan SFBC sebagai pendekatan yang secara teoretis paling sesuai untuk memecahkan kebimbangan karier secara

cepat dan efektif dalam konteks layanan BK di sekolah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan SFBC telah terbukti efektif, penelitian oleh (Jakenan et al., 2022) membuktikan bahwa pendekatan SFBC mampu mengentaskan permasalahan kecemasan akademik selama pembelajaran daring. Literatur lain oleh (Hanif et al., 2026) membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir siswa kelas XI SMK Sejahtera Surabayadan. Penelitian di luar negeri juga sudah membuktikan bahwa *career indecision* dapat direduksi melalui program daring pada peserta didik SMA di Turki (Korkut-Owen & Şeremet, 2023). Namun demikian, penerapan SFBC dalam format konseling kelompok masih jarang dikaji secara khusus, terutama pada kasus *career indecision* yang disebabkan oleh pengaruh pilihan orang tua terhadap peserta didik. Kebaruan penelitian ini terletak pada rancangan layanan konseling kelompok pendekatan SFBC yang ditujukan untuk mengatasi *career indecision* peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Kota Tegal, yang mengalami kebingungan akibat pengaruh pilihan orang tua dalam menentukan arah karier mereka. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan Solution-Focused Brief Counseling dalam mereduksi *career indecision* pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Kota Tegal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen dan desain *one-group pretest-posttest* untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* dalam mereduksi *career indecision* peserta didik. Alur penelitian diawali dengan penentuan desain penelitian, dilanjutkan dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* terhadap delapan peserta didik kelas X yang memiliki tingkat *career indecision* tinggi berdasarkan hasil *pretest* (Sugiyono, 2022). Selanjutnya, peserta didik diberikan layanan konseling kelompok berbasis SFBC selama tiga kali pertemuan sebelum dilakukan *posttest* menggunakan instrumen yang sama. Tahapan penelitian secara sistematis disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Penelitian Menggunakan Desain *One-Group Pretest-Posttest* dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan *Career Decision Difficulties Questionnaire (CDDQ)* yang telah dimodifikasi menjadi 42 butir pernyataan dengan skala Likert lima poin, serta didukung oleh observasi dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara bertahap

melalui statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, uji normalitas *Shapiro-Wilk* sebagai prasyarat analisis parametrik, dan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05 untuk menguji efektivitas intervensi terhadap penurunan *career indecision*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengukuran tingkat *career indecision* dilakukan pada 8 peserta didik kelas X-9 SMA Negeri 3 Kota Tegal (N = 8) yang teridentifikasi berkategori tinggi pada tahap *screening* awal, menggunakan instrumen dengan tiga aspek, sepuluh indikator, dan 42 butir pernyataan. Hasil analisis disajikan secara berurutan mulai dari kondisi *pretest*, kondisi *posttest*, perubahan skor antara kedua tahap, hingga hasil uji efektivitas.

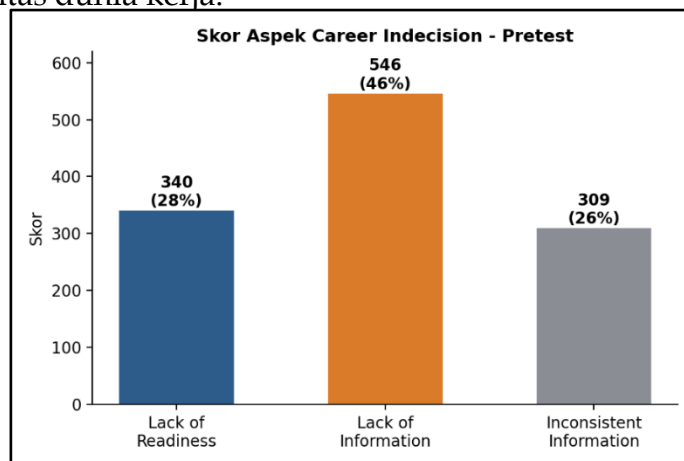
1. Data Tingkat Career Indecision pada Tahap Pretest

Hasil analisis deskriptif *pretest* menunjukkan skor tertinggi (*maximum*) sebesar 161 dan skor terendah (*minimum*) sebesar 144, dengan total skor 1195, rata-rata (*mean*) 149,38, dan standar deviasi 5,63. Rincian skor kedelapan peserta didik disajikan pada Tabel 1. *Skor Career Indecision Peserta Didik pada Tahap Pretest*

Tabel 1. Skor Career Indecision Peserta Didik pada Tahap Pretest

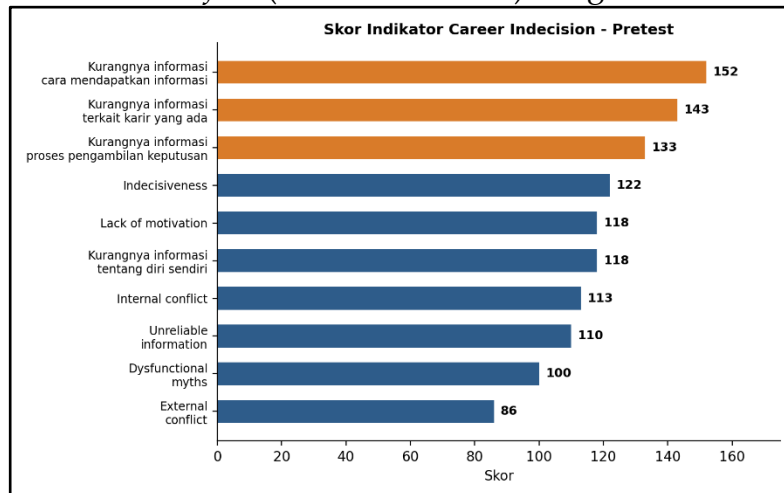
No.	Kode	Skor	Kategori
1	R-1	144	Tinggi
2	R-2	151	Tinggi
3	R-3	145	Tinggi
4	R-4	148	Tinggi
5	R-5	153	Tinggi
6	R-6	161	Tinggi
7	R-7	148	Tinggi
8	R-8	145	Tinggi
Total		1195	
Rata-rata		149,38	

Analisis pada tingkat aspek menunjukkan bahwa dari tiga aspek yang membentuk variabel *career indecision*, aspek *lack of information* (kurangnya informasi) menjadi aspek paling dominan dengan skor 546 (46%), diikuti aspek *lack of readiness* (kurangnya kesiapan) dengan skor 340 (28%), dan aspek *inconsistent information* (informasi yang tidak konsisten) dengan skor 309 (26%). Dominannya aspek *lack of information* mengindikasikan bahwa mayoritas peserta didik masih mengalami keterbatasan literasi informasi, baik terkait potensi diri, jenis-jenis profesi, maupun realitas dunia kerja.



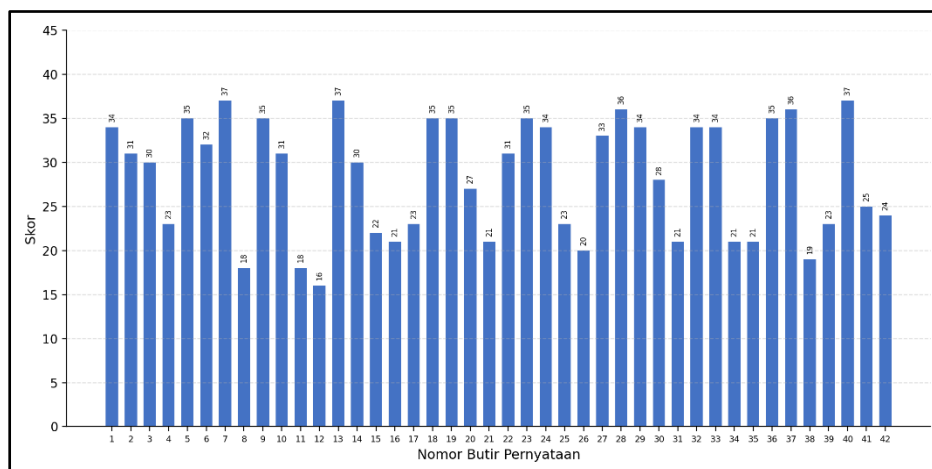
Gambar 1. Skor Aspek Career Indecision pada Tahap Pretest

Analisis lebih lanjut pada tingkat indikator menunjukkan tiga indikator dengan skor tertinggi, yaitu indikator "kurangnya informasi terkait cara untuk mendapatkan informasi" dengan skor 152, indikator "kurangnya informasi terkait karir yang ada" dengan skor 143, dan indikator "kurangnya informasi terkait proses pengambilan keputusan" dengan skor 133. Ketiga indikator tertinggi tersebut seluruhnya berasal dari aspek *lack of information*, sejalan dengan dominasi aspek tersebut pada tingkat skor keseluruhan. Adapun indikator dengan skor terendah adalah *external conflict* (konflik eksternal) dengan skor 86.



Gambar 2. Skor Indikator Career Indecision pada Tahap Pretest

Pada tingkat butir pernyataan, skor tertinggi pada tahap *pretest* dicapai oleh tiga butir yang masing-masing mewakili satu aspek dengan skor sama besar, yaitu 37. Berikut adalah skor item pernyataan *career indecision* pada tahap *pretest*:



Gambar 3. Skor Item Career Indecision Tahap Pretest

Pada aspek *lack of readiness*, skor tertinggi terdapat pada butir nomor 7 ("Saya cemas dan takut jika keputusan karir saya ternyata salah"). Pada aspek *lack of information*, skor tertinggi terdapat pada butir nomor 13 ("Saya bingung mulai dari mana untuk merencanakan pilihan karir"). Pada aspek *inconsistent information*, skor tertinggi terdapat pada butir nomor 40 ("Saya kesulitan memilih karena saran orang tua bertentangan dengan diri sendiri"). Temuan ini menunjukkan bahwa keraguan karier peserta didik pada kondisi awal tidak hanya bersumber dari minimnya informasi, melainkan juga diperberat oleh kecemasan emosional dan konflik harapan dengan orang tua.

2. Data Tingkat Career Indecision pada Tahap Posttest

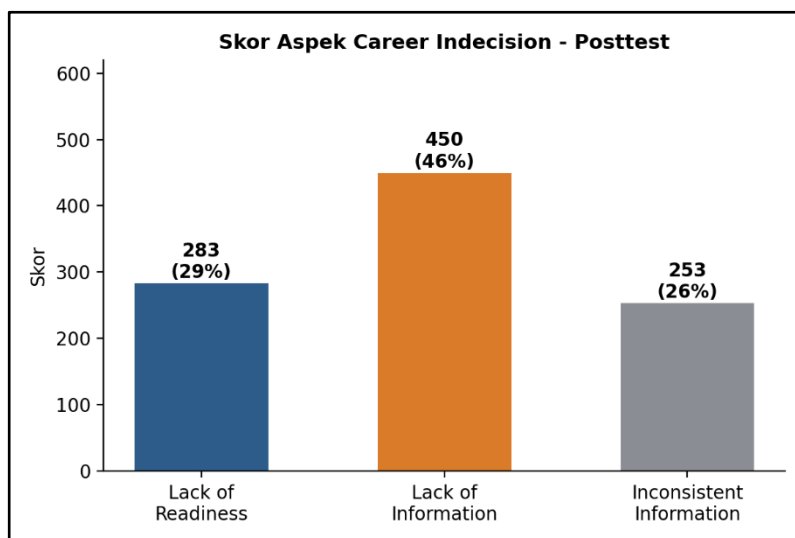
Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan SFBC selama tiga kali pertemuan, hasil analisis deskriptif *posttest* menunjukkan skor tertinggi sebesar 135 dan skor

terendah sebesar 110, dengan total skor 986, rata-rata 123,25, dan standar deviasi 8,66. Berdasarkan kategorisasi Penilaian Acuan Patokan, seluruh peserta didik (100%) berada pada kategori sedang, menurun dari kategori tinggi pada tahap *pretest*.

Tabel 2. Skor Career Indecision Peserta Didik pada Tahap Posttest

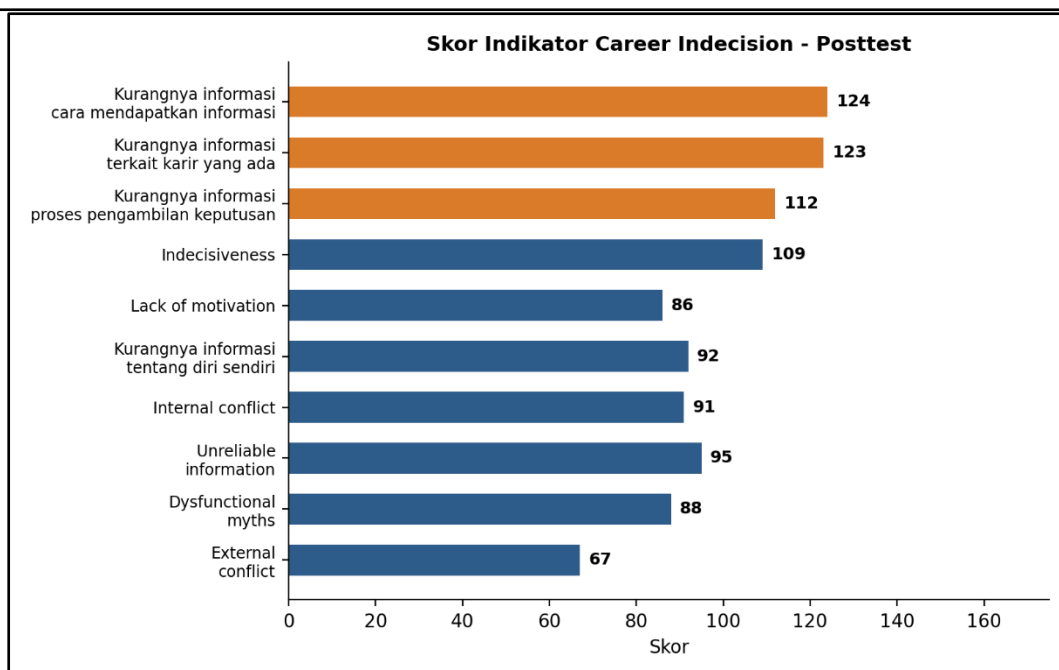
No.	Kode	Skor	Kategori
1.	R-1	126	Sedang
2.	R-2	114	Sedang
3.	R-3	118	Sedang
4.	R-4	123	Sedang
5.	R-5	130	Sedang
6.	R-6	135	Sedang
7.	R-7	130	Sedang
8.	R-8	110	Sedang
Total		986	
Rata-rata		123,25	

Pada tingkat aspek, aspek *lack of information* tetap menjadi aspek paling dominan dengan skor 450 (46%), diikuti aspek *lack of readiness* dengan skor 283 (29%), dan aspek *inconsistent information* dengan skor 253 (26%). Dibandingkan kondisi *pretest*, ketiga aspek mengalami penurunan skor, dan aspek *lack of information* mengalami penurunan skor absolut paling besar, yaitu dari 546 menjadi 450 (turun 96 poin), diikuti aspek *lack of readiness* yang turun 57 poin (dari 340 menjadi 283), dan aspek *inconsistent information* yang turun 56 poin (dari 309 menjadi 253).



Gambar 4. Skor Aspek Career Indecision pada Tahap Posttest

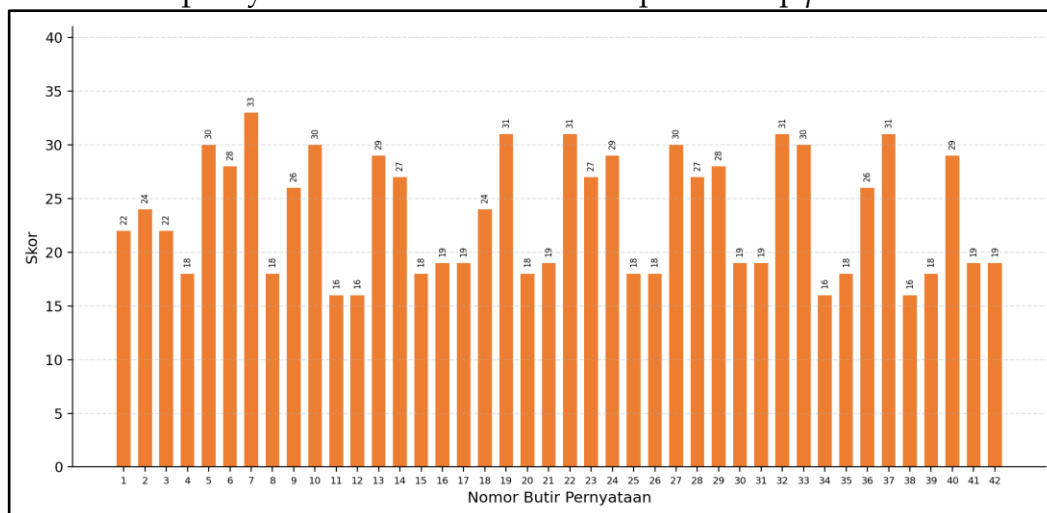
Pada tingkat indikator, tiga indikator dengan skor tertinggi pada tahap *posttest* adalah indikator "kurangnya informasi terkait cara untuk mendapatkan informasi" dengan skor 124, indikator "kurangnya informasi terkait karir yang ada" dengan skor 123, dan indikator "kurangnya informasi terkait proses pengambilan keputusan" dengan skor 112 – pola yang sama dengan tahap *pretest*. Berikut skor indikator *career indecision* pada tahap *posttest*:



Gambar 5. Skor Indikator Career Indecision pada Tahap Posttest

Adapun indikator yang mengalami penurunan skor paling tinggi dibandingkan *pretest* adalah indikator *lack of motivation* (kurangnya motivasi), yang turun 32 poin, dari 118 menjadi 86. Indikator dengan skor terendah pada tahap *posttest* adalah *external conflict* dengan skor 67.

Pada tingkat butir pernyataan, skor tertinggi pada tahap *posttest* terdapat pada butir nomor 7 ("Saya cemas dan takut jika keputusan karir saya ternyata salah") dengan skor 33. Adapun butir yang mengalami perubahan (penurunan) skor paling tinggi di antara butir-butir yang menonjol pada masing-masing aspek adalah butir nomor 13 ("Saya bingung mulai dari mana untuk merencanakan pilihan karir"), yang turun dari 37 menjadi 29 (selisih 8 poin). Berikut adalah skor item pernyataan dari *career indecision* pada tahap *posttest*:



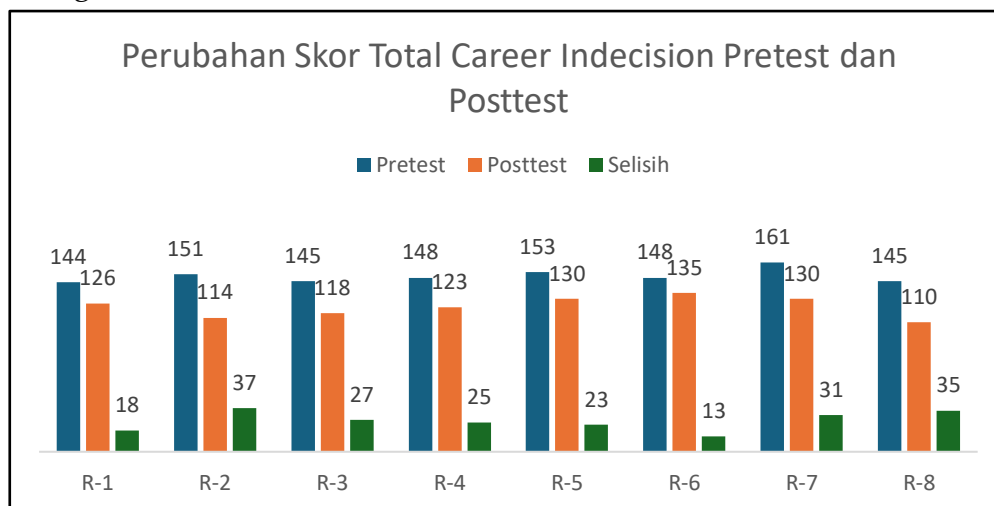
Gambar 6. Skor Item Career Indecision Tahap Posttest

Penurunan ini menunjukkan bahwa peserta didik mulai memiliki gambaran langkah awal yang lebih jelas dalam merencanakan kariernya setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

3. Perubahan Skor Career Indecision antara Pretest dan Posttest

Secara keseluruhan, skor rata-rata *career indecision* peserta didik mengalami penurunan dari 149,38 pada tahap *pretest* menjadi 123,25 pada tahap *posttest*, atau berkurang sebesar 26,13 poin. Perubahan ini mengindikasikan pergeseran kategori dari tinggi menjadi sedang pada

seluruh peserta didik. Rincian skor total masing-masing peserta didik pada kedua tahap disajikan pada diagram berikut:



Gambar 7. Perubahan Skor Total Career Indecision Pretest dan Posttest

Pada tingkat aspek, seluruh aspek *career indecision* mengalami penurunan skor setelah intervensi, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 6. Aspek *lack of information* tetap menjadi kontributor paling dominan pada kedua tahap, namun juga mengalami penurunan skor absolut paling besar. Pada tingkat indikator, penurunan paling tinggi terjadi pada indikator *lack of motivation* (turun 32 poin), sedangkan pada tingkat butir pernyataan, penurunan paling tinggi terjadi pada butir nomor 13 terkait kebingungan memulai perencanaan karir (turun 8 poin). Secara umum, pola perubahan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan SFBC memberikan dampak yang merata pada seluruh aspek, indikator, dan butir pernyataan *career indecision* peserta didik.

4. Hasil Uji Efektivitas (Paired Sample T-Test)

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas data menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel penelitian berjumlah kecil (< 50 responden). Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,140 pada data *pretest* dan 0,808 pada data *posttest*, yang keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan analisis dapat dilanjutkan menggunakan statistik parametrik, yaitu *paired sample t-test*.

Gambar 8. Hasil Uji Paired Sample Statistics

Variabel	Mean	N	Standar Deviasi	Standar Error Mean
PreTestCI	149.38	8	5.630	1.990
PostTestCI	123.25	8	8.664	3.063

Hasil uji *paired sample statistics* menegaskan adanya penurunan rata-rata skor dari 149,38 pada tahap *pretest* menjadi 123,25 pada tahap *posttest*. Untuk mengetahui signifikansi perbedaan tersebut, dilakukan uji *paired sample t-test* dengan hasil sebagaimana disajikan pada Gambar 8.

Gambar 9. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Pasangan Variabel	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
PreTestCI – PostTestCI	26.125	8.202	2.900	19.268	32.982	9.009	7	0.000

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan

antara skor *career indecision* pada tahap *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) terbukti efektif dalam mereduksi tingkat *career indecision* pada peserta didik kelas X-9 SMA Negeri 3 Kota Tegal, sehingga hipotesis penelitian yang diajukan dinyatakan diterima.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif menurunkan tingkat *career indecision* peserta didik kelas X. Konseling kelompok memungkinkan konseli menyelesaikan permasalahannya melalui dinamika kelompok, di mana setiap anggota didorong mengemukakan pendapat dan saling mendukung dalam mencari solusi (Hairlia et al., n.d.) Penerapan teknik *scaling question* dalam tiga kali pertemuan mendorong anggota kelompok mengidentifikasi skala permasalahan *career indecision* yang dialami serta merumuskan langkah konkret untuk meningkatkannya, sejalan dengan prinsip SFBC yang berorientasi pada solusi dan masa depan, bukan pada penelusuran akar masalah (Habsy et al., 2024).

Penurunan skor rata-rata dari kategori tinggi (149,38) menjadi kategori sedang (123,25) mengindikasikan bahwa proses konseling kelompok berhasil membangun kembali keyakinan peserta didik terhadap kemampuan dirinya dalam merencanakan karir. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan konseling kelompok pendekatan SFBC efektif meningkatkan motivasi belajar peserta didik melalui teknik *miracle question* (Wijayanti, 2020), serta program intervensi berbasis daring yang efektif mengurangi *career indecision* peserta didik SMA di Turki (Korkut-Owen & Şeremet, 2023). Kesamaan arah temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa pendekatan SFBC secara konsisten efektif diterapkan lintas konteks budaya dan jenjang sekolah untuk menangani permasalahan *career indecision*.

Meskipun terjadi penurunan yang signifikan pada skor total, aspek *lack of information* tetap menjadi kontributor dominan baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Keterbatasan informasi dan akses terhadap peluang karier seringkali menyebabkan kebingungan bagi siswa dalam merencanakan pilihan karier dan studi lanjutan mereka. Masalah ini diperparah oleh kurangnya akses terhadap informasi tentang pekerjaan dan pendidikan lanjutan, serta kecenderungan siswa untuk memilih studi lanjutan berdasarkan faktor-faktor non-rasional seperti solidaritas antar teman sebaya atau meniru idola (Setyorini et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa keterbatasan literasi informasi karier peserta didik memerlukan penguatan lebih lanjut melalui layanan informasi karier yang berkesinambungan, di luar layanan konseling kelompok itu sendiri. Sementara itu, menurunnya hambatan pada aspek *lack of readiness* dan *inconsistent information* menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan SFBC cukup efektif membantu peserta didik meredakan kecemasan emosional dan konflik interpersonal terkait ekspektasi orang tua, karena teknik *scaling question* memfasilitasi peserta didik untuk mengenali sumber daya serta kekuatan yang telah dimilikinya (Boo & Kim, 2020; Evriani & Indrijati, 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat relevansi teori bahwa layanan konseling kelompok yang bersifat singkat (*brief*) dan berorientasi solusi sesuai diterapkan pada peserta didik SMA yang berada pada tahap eksplorasi karier, karena mampu memfasilitasi pengambilan keputusan karier secara lebih cepat, terstruktur, dan aplikatif dibandingkan pendekatan konseling yang berfokus pada analisis mendalam akar masalah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dalam mereduksi *career indecision* peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Kota Tegal. Sebelum intervensi, tingkat *career indecision* berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 149,38, yang didominasi oleh aspek *lack of information* (46%). Setelah mengikuti tiga sesi konseling kelompok berbasis SFBC, skor rata-rata menurun menjadi 123,25 atau berada pada kategori sedang. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga hipotesis penelitian diterima dan SFBC dinyatakan efektif sebagai intervensi untuk mengurangi *career indecision*. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada durasi intervensi dan jumlah subjek yang relatif sedikit. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi maupun jumlah sesi konseling, melakukan follow-up guna mengevaluasi keberlanjutan efektivitas intervensi, serta melibatkan sampel yang lebih luas pada jenjang atau institusi pendidikan yang berbeda agar diperoleh temuan yang lebih komprehensif dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.

REFERENSI

- Boo, S., & Kim, S. (2020). Career Indecision and Coping Strategies among Undergraduate Students. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 00(00), 1–14. <https://doi.org/10.1080/10963758.2020.1730860>
- Christian, Y. A., & Kustanti, E. R. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dan Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas Xi Sma Pangudi Luhur Van Lith. *Jurnal EMPATI*, 11, 394–401.
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (2024). *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING Systematic Literature Review : Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*. 8(1), 36–46. <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>
- Evriani, T., & Indrijati, H. (2025). *Building Confidence , Reducing Anxiety : Solution-Focused Brief Therapy for Career Indecision in High School Students*. 76.
- Fitri, I., Hidayat, D. R., & Wahyuni, E. (2025). Career indecision: a systematic literature review. *JKPI: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 392–400. <https://doi.org/10.1108/jhass-06-2022-0083>
- Habsy, B. A., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Ramadhan, H. (2024). *Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok*. 3, 1–14.
- Hairlia, K. N., Mufidah, C. I., Fi, K., & Sa, N. (n.d.). *Konsep Dasar Konseling Kelompok : Sebuah Kajian Literatur*.
- Hairlia, K. N., Mufidah, C. I., Fi, K., & Sa, N. (2024). *Konsep Dasar Konseling Kelompok : Sebuah Kajian Literatur*.
- Hanif, S., Fathoni, G., Wahyu, A., Ardyanti, T., Surabaya, U. N., Timur, J., & Artikel, R. (2026). *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Solution Focused Brief Counseling (Sfbc) Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan*. 7(2), 532–541. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/madinasika.v7i2.18257>
- Indriani, I., & Wibowo, M. E. (2022). *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Effectiveness of Solution-Focused Brief Counseling and Motivational Interviewing in Improving Students ' Self-Disclosure Effectiveness of Solution-Focused Brief Counseling and Motivational Interviewing in Improving Students ' Self-Disclosure*. 7(2). <https://doi.org/10.17977/um001v7i22022p81-88>
- Jakenan, D. S. M. A. N., Larasati, N. G., Lestari, I., & Rahardjo, S. (2022). *Penerapan Solution Focus Brief Counseling Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Daring*. 1(1), 47–53.

- Korkut-Owen, F., & Şeremet, R. R. (2023). An Online Program to Reduce Students' Career Indecision: A Turkish Pilot Study. *Asia Pasific Career Development Journal*, 6(2).
- Lipshits-Braziler, Y., Gati, I., & Tatar, M. (2015). Strategies for coping with career indecision: Concurrent and predictive validity. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 170–179.
- Luh, N., Wia, M., Putri, D., & Suastini, N. W. (2023). *Indonesian Journal of Educational Development (IJED) implementation of group counseling services with solution focused brief counseling model to improve career self-efficacy*. 4(1), 50–57.
- Pratiwi, U., & Karneli, Y. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66.
- Rafiola, R. H., Hulukati, W., Idris, I., & Hamidah, A. U. (2023). *Increasing Career Decision-Making Self-efficacy Through Solution-Focused Career Counseling*. 7(2), 223–229.
- Rashid, N. A., Mahmud, M. I., & Johari, K. S. K. (2025). *Conceptual Framework of A Career Module to Address Career Thinking Dysfunction , Enhance Career Maturity , and Career Adaptability among Pre- Abstract : 1–13*. <https://doi.org/10.2174/0118743501422268251118104352>
- Setyorini, D. W., Zahra, F., Rajbina, W., & Muslihati, M. (2024). *Implementing Solution-Focused Brief Model of Group Career Counseling : Elevating Students ' Career Aspirations*. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um001v7i22022p81-88>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitati, Kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Syaimi, K. U. (2023). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kemandirian Pengambilan Keputusan pada Pemilihan Karir Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Pangkalan Berandan*. 05(02), 2895–2898.
- Wahyudin, H., Ramli, M., Chusniyah, T., Eva, N., & Oktasari, M. (2024). *Solution-Focused Brief Counseling : An Effective Strategy for Reducing Student Exam Anxiety*. 5(1). <https://doi.org/10.19105/ec.v5i1.12262>
- Wijayanti, T. (2020). Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan SFBC (Teknik Miracle Question). *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(2), 106–114.
- Wulandari, D., & Fikry, Z. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Career Indecision pada Mahasiswa Program Sarjana. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Volume 7 N, 3769–3775.
- Xu, H., & Bhang, C. H. (2019). *Major Review The Structure and Measurement of Career Indecision : A Critical Review*. 67(March), 2–20. <https://doi.org/10.1002/cdq.12159>
- Yandri, H., Rahayu, G., & Neviyarni, S. (2022). *Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan*. 4(2), 59–69.
- Yildirim, O., Köser, İ. E., & Kumcağiz, H. (2024). *The Effecr of Solution Focused Brief Group Psychological Counseling on the Anxiety and Hopelessness Levels of Adolescenst with Broken Family*. 0–2. <https://doi.org/10.47793/hp.1413319>

Copyright holder:

© Author

First publication right:

Jurnal Manajemen Pendidikan

This article is licensed under:

CC-BY-SA