

Penerapan *Life-Design Counseling* Dalam Menangani Kebimbangan Karier Pada Dewasa Awal

Sekarini Andika Permatasari¹, Linda Primana²

Program Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia¹

Program Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia²

E-mail: sekarpermatasari@gmail.com¹, linda_p@ui.ac.id²

Abstrak

Kebimbangan karier merupakan masalah yang kerap dialami pada masa perkembangan dewasa awal. *Life-design counseling* merupakan metode konseling karier yang terbukti efektif untuk membantu individu yang memiliki masalah kebimbangan karier dalam menentukan kariernya. Namun, penerapan *life-design counseling* di Indonesia masih terbatas, terutama dalam bentuk konseling individual. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas *life-design counseling* dalam mengurangi tingkat kebimbangan karier dan membantu membuat keputusan karier pada individu dalam masa perkembangan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan desain subjek tunggal. Subjek adalah seorang laki-laki berusia 22 tahun yang mengalami kebimbangan karier. Pengumpulan data dilakukan melalui *Career Decision Scale* untuk mengukur tingkat kebimbangan karier sebelum dan sesudah konseling. Subjek juga diminta menuliskan *mission statement* dan *action plan* dalam menentukan keputusan karier. Hasil menunjukkan terdapat penurunan tingkat kebimbangan karier. Lebih lanjut, subjek yakin dalam menentukan kariernya dan membuat perencanaan karier. Dengan demikian, *life-design counseling* efektif untuk menangani kebimbangan karier pada individu di masa perkembangan dewasa awal.

Kata kunci: dewasa awal, kebimbangan karier, konseling karier, *life-design counseling*

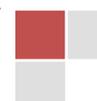
Abstract

Career indecision is a problem often experienced during early adulthood. Life-design counseling is a career counseling that proved to be effective to help individuals decide on their careers. However, its application in Indonesia is still limited, especially in the form of individual counseling. This research aims to examine the effectiveness of life-design counseling in decreasing career indecision level and helping career decision-making in early adulthood. This research used a single-case design. The subject was a 22-year-old man who experienced career indecision. Data collection was carried out through Career Decision Scale to assess the level of career indecision before and after the counseling program. The subject was also asked to write a mission statement and action plans. The results showed that there is a decrease in the level of career indecision. Furthermore, the subject feels assured in deciding his career and making career plans. Thus, life-design counseling is effective to treat career indecision for individuals in early adulthood.

Keywords: early adulthood, career indecision, career counseling, *life-design counseling*

Info Artikel

Diterima Maret 2023, disetujui April 2023, diterbitkan Agustus 2023

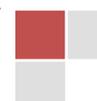


PENDAHULUAN

Seseorang yang dapat menetapkan keputusan karier adalah seseorang yang menyadari pentingnya untuk membuat keputusan karier, memiliki keinginan untuk membuatnya, dan mampu membuat keputusan yang “tepat” (Osipow & Gati, 1998). Menurut Osipow dan Gati (1998), keputusan karier yang tepat adalah keputusan yang sesuai dengan tujuan individu. Apabila seseorang tidak merasa membuat keputusan karier adalah hal yang penting, tidak ingin, atau tidak mampu membuatnya, maka seseorang akan mengalami kesulitan dalam menetapkan keputusan karier. Kesulitan yang dialami adalah (1) individu tidak dapat menetapkan keputusan atau (2) individu menetapkan keputusan yang kurang optimal. Kesulitan individu dalam melakukan keputusan terhadap kariernya dikenal sebagai kebimbangan karier (*career indecision*) (Saka et al., 2008). Kebimbangan karier merupakan kondisi dimana seseorang tidak dapat menentukan jalur karier, termasuk dalam edukasi maupun okupasi (Xu & Bhang, 2019). Beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kebimbangan karier antara lain *neuroticism/negative affectivity* (kecemasan akan konsekuensi negatif dari berbagai opsi karier dan rendahnya *self-efficacy*), *choice/commitment anxiety* (kecemasan untuk berkomitmen pada satu pilihan karier), *lack of readiness* (kurangnya perencanaan dan tujuan), *need for information* (kekurangan informasi yang dapat membantu untuk memutuskan karier), *interpersonal conflicts* (mendapat ketidaksetujuan atas karier yang dipilih dari orang yang dianggap penting) (Brown et al., 2012; Xu & Bhang, 2019).

Tahap dewasa awal, yaitu usia 18 – 30 tahun memiliki karakteristik yang unik. Pada tahap ini, individu ingin mengklarifikasi identitasnya karena mereka mulai mandiri dari orang tua, tetapi masih dalam proses untuk menuju tahap kehidupan yang lebih stabil (misalnya dalam pekerjaan dan pernikahan) (Arnett, 2015; Papalia & Martorell, 2021). Individu yang berada dalam tahap dewasa awal mengalami kesulitan karier yang berbeda dengan tahap perkembangan lainnya. Hal ini dikarenakan dalam tahap dewasa awal, kebimbangan karier terjadi bersamaan dengan keharusan untuk membuat keputusan terkait pernikahan atau keluarga, keuangan, pertemanan, dan berbagai aspek lainnya dalam hidup (Arnett, 2015; Feldman, 2003). Kebimbangan karier memiliki konsekuensi negatif, seperti prokrastinasi (menunda untuk memikirkan kariernya), kepanikan sehingga membuat keputusan yang tidak matang, dan seringkali berpindah bidang pekerjaan (Feldman, 2003). Artinya, saat seseorang membuat keputusan karier dalam kondisi bimbang, maka ia dapat bekerja pada bidang yang tidak sesuai sehingga potensinya tidak dapat berfungsi secara optimal. Kebimbangan karier dapat menjadi sumber stres bagi individu di usia dewasa awal karena adanya kekhawatiran untuk dapat membuat keputusan yang paling tepat dan kekhawatiran akan konsekuensi apabila membuat keputusan yang salah (Lipshits-Braziler, 2018). Dengan demikian, konseling karier menjadi penting sebagai bentuk intervensi untuk membantu dewasa awal menghadapi kebimbangan kariernya dengan efektif (Lipshits-Braziler, 2018).

Salah satu metode konseling karier untuk menangani kasus kebimbangan karier adalah *life-design counseling* (LDC) (Savickas et al., 2009). LDC dianggap sebagai paradigma baru di abad 21 dalam intervensi karier (Savickas, 2012). LDC merupakan metode konseling yang dikembangkan dari sudut pandang *constructivist*. Menurut sudut pandang *constructivist*, kesulitan dalam menentukan karier adalah pengalaman yang bersifat subjektif, yang merupakan manifestasi dari adanya perubahan dan identitas baru yang diemban seseorang (Savickas, 1995). Dalam proses menjalani perubahan dan transisi identitas yang dialami dewasa awal, individu akan mencari makna dari tema kehidupan (*life-themes*) selama perjalanan kehidupannya. *Life-themes* meliputi siapa diri

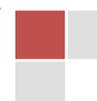


individu, nilai yang dipegang, dan apa yang diinginkan individu di dalam hidup. Semua peran, aktivitas, dan pengalaman individu selama hidup membangun konsep diri dan menggambarkan *core self* individu tersebut. Savickas (1995) beragumen bahwa kebanyakan kebimbangan karier yang dialami oleh individu di usia dewasa awal terjadi karena mereka belum mengetahui dan menyadari *life-themes* dari kehidupan mereka. Oleh sebab itu, LDC bekerja dengan cara membantu individu mengartikulasi dan mengklarifikasi *life themes*, kemudian mendiskusikan langkah individu selanjutnya ke arah tujuan mereka.

Dalam LDC, konselor menggunakan pendekatan naratif dalam memberikan konseling terhadap klien. Pendekatan naratif digunakan karena menurut Savickas (2015), individu menggunakan cerita untuk mengorganisasi kehidupannya, membangun identitasnya, dan membangun pemahaman akan permasalahan yang ia hadapi. Klien diminta untuk menceritakan pengalaman dalam hidupnya sehingga ia dapat melakukan refleksi selama proses konseling berlangsung (Wen et al., 2022). Dari proses bercerita, mendengarkan ceritanya sendiri, dan berefleksi, individu dapat mengubah pemikiran yang selama ini menghambat pembuatan keputusan dan menumbuhkan kesadaran yang dapat memicu pilihan-pilihan sehingga bisa mendapatkan jawaban yang ia cari (Savickas, 2015). Selama konseling, individu akan melalui proses '*identity formation*', yaitu kondisi dimana individu tersebut mulai memahami *life-themes*nya (Savickas, 1995). Dengan begitu, individu dapat 'menulis kembali' identitasnya (misalnya: siapa aku dan apa yang aku inginkan dalam hidup), mengklarifikasi konsep hidup (misalnya: apa yang menjadi penting dalam hidupku), membuat tujuan, dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam mencapai tujuan (Wen et al., 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi LDC yang diberikan baik secara individual (Maree, 2016; Maree & Che, 2020) maupun kelompok (Maree & Symington, 2015; Pordelan et al., 2021; Ramdhani et al., 2020) dapat membantu individu dengan kebimbangan karier dalam menentukan langkah kariernya. Contohnya dalam intervensi kelompok, Pordelan et al. (2021) melakukan penelitian terhadap dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (yang diberikan intervensi LDC) dan kelompok kontrol. Hasilnya adalah kelompok yang diberikan LDC menunjukkan peningkatan dalam *career decision-making* dan *career decision-making self-efficacy* antara sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Hal serupa ditemukan oleh Maree dan Che (2020) dalam studinya, dimana mereka memberikan LDC sebagai penanganan kasus individual yang mengalami kebimbangan karier. Hasilnya adalah subjek dalam studi menemukan harapan dalam melihat kehidupan kariernya, merasa lebih percaya diri dalam mengendalikan pilihan kariernya, dan percaya diri dalam menentukan pekerjaan yang diinginkannya. Selain itu, subjek dalam studi tersebut juga menjadi percaya diri bahwa ia mampu mendapatkan pekerjaan yang ia inginkan dalam situasi yang ia hadapi saat ini. Sejalan dengan penemuan dalam studi tersebut, studi Maree (2016) terhadap subjek yang mengalami kebimbangan karier menunjukkan bahwa LDC membantu subjek menjadi sadar akan bidang pekerjaan yang ia inginkan dan kemudian dapat membuat perencanaan untuk mencapai tujuan.

A (inisial) adalah seorang mahasiswa berusia 22 tahun yang mengalami kebimbangan karier. Ia bingung dan tidak bisa menentukan apa yang ingin ia lakukan setelah lulus dari kuliah. A takut gagal dan kurang yakin akan kemampuannya dalam membuat tujuan dan memenuhi ekspektasi dari pekerjaan. A tampak kurang mengenal dirinya sendiri karena selama ini lebih banyak mengikuti arahan orang tua atas dirinya. A tidak memiliki perencanaan dan tujuan yang jelas terkait masa depannya. Untuk



mengatasi masalah kebimbangan karier pada A, peneliti melakukan intervensi menggunakan LDC. Intervensi berupa LDC diberikan kepada A dengan tujuan untuk membantunya memahami diri dengan lebih baik sehingga mengurangi kebimbangannya dalam memilih dan menentukan karier serta dapat membuat keputusan terhadap kariernya setelah lulus kuliah.

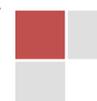
Efektivitas LDC sebagai bentuk intervensi karier telah terbukti dalam membantu individu menentukan karier di berbagai negara, seperti Portugal, Italia, Amerika Serikat, dan Afrika Selatan (Cahyawulan, 2017). Namun, literatur terkait penerapan LDC dalam menangani kasus kebimbangan karier di Indonesia masih terbatas sehingga diperlukan adanya studi terkait penerapan LDC di Indonesia (Cahyawulan, 2017). Di Indonesia, penelitian mengenai efektivitas LDC pernah dilakukan oleh Ramdhani et al. (2020) terhadap sekelompok mahasiswa usia dewasa awal. Dalam studi tersebut, terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (diberikan intervensi LDC) dan kelompok kontrol. Hasil studi menunjukkan terdapat peningkatan skor adaptabilitas karier pada kelompok eksperimen (dibandingkan kelompok kontrol) antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi LDC. Selebihnya, literatur mengenai penerapan LDC dalam konteks Indonesia masih terbatas, terutama terkait penerapannya secara individual. Dengan demikian, pemberian intervensi LDC kepada A menjadi studi yang dapat memperkaya informasi mengenai penanganan berbasis bukti menggunakan metode LDC. Secara spesifik, studi ini akan menjawab pertanyaan 1) Apakah LDC dapat mengurangi tingkat kebimbangan karier yang dialami individu dalam masa perkembangan dewasa awal? Dan 2) Apakah LDC dapat meyakinkan individu dalam masa perkembangan dewasa awal dalam membuat keputusan karier?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi-eksperimental dengan desain subjek tunggal (*single-subject design*.) Dengan desain subjek tunggal, peneliti dapat melihat efektivitas dari suatu program intervensi yang diberikan kepada satu individu dengan kondisi tertentu (Gravetter & Forzano, 2012). Efektivitas dilihat dari perbedaan skor sikap atau perilaku antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi diberikan (Byiers et al., 2012). Tingkat kebimbangan karier pada kondisi *baseline* akan dibandingkan dengan kondisi kebimbangan karier setelah diberikan intervensi.

Penelitian dilakukan kepada A (inisial), mahasiswa tingkat akhir berusia 22 tahun berjenis kelamin laki-laki. A mendaftarkan diri untuk melakukan pemeriksaan psikologis karena kekhawatiran akan apa yang harus ia lakukan setelah lulus kuliah. A merasa bingung dengan dirinya sendiri. Ia merasa dapat berpikir dan bekerja dengan cepat, tetapi ia takut memikirkan masa depannya dan seringkali merasa tidak optimal dalam berusaha. Pemeriksaan psikologis dan intervensi dilakukan oleh penulis pertama yang sedang menjalani praktek kerja profesi psikologi di bawah supervisi psikolog berlisensi (penulis ke-2).

Proses intervensi LDC dilakukan berdasarkan *Life-Design Counseling Manual* (Savickas, 2015). Terdapat 4 tahap dalam intervensi. Pada tahap 1, A mengisi kuesioner *pre-test* untuk mendapatkan gambaran terkait tingkat kebimbangan karier pada kondisi *baseline* (sebelum diberikan intervensi). Selanjutnya, A diberi pertanyaan pembuka *'Bagaimana saya bisa berguna untuk kamu?'* untuk mendapatkan gambaran masalah dan tujuan yang ia harapkan dari sesi konseling. Setelah A mengemukakan tujuan yang ia harapkan dari sesi konseling, tahap selanjutnya adalah melakukan *career construction interview* (CCI). CCI adalah wawancara semi-terstruktur yang terdiri dari 5 pertanyaan

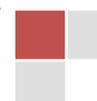


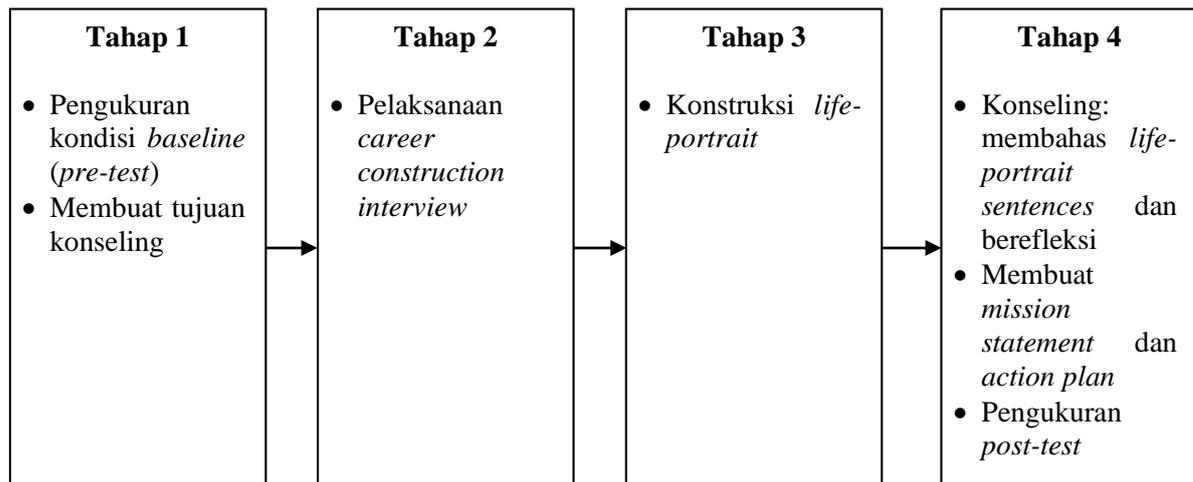
yang akan menggambarkan *life themes* A. Kelima pertanyaan masing-masing memiliki *rationale* (lihat tabel 1). Tahap 1 dan 2 dilakukan pada pertemuan pertama.

Tabel 1.
 Pertanyaan CCI Dan *Rationale*-Nya (Maree, 2016)

No.	Pertanyaan	<i>Rationale</i>
1	<i>Role models</i> : Siapakah tiga sosok yang kamu kagumi di usia 3-6 tahun? mengapa?	Merepresentasikan konsep diri dan tujuan utama klien; menjadi <i>blueprint</i> klien dalam mengkonstruksi diri (<i>self-construction</i>)
2	Majalah, acara TV, <i>website</i> favorit: Apakah (a) majalah, (b) acara TV, (3) <i>website</i> favoritmu? mengapa?	Merepresentasikan karakteristik lingkungan yang menjadi ketertarikan dan sesuai dengan klien
3	Cerita favorit: Saat ini, apakah cerita favoritmu dari buku atau film?	Bagaimana karakter dalam cerita menyelesaikan permasalahannya merefleksikan strategi implisit yang digunakan klien untuk menghadapi masa transisinya
4	<i>Quote</i> favorit: Apa <i>quote</i> favoritmu?	Menggambarkan saran terbaik yang diberikan klien untuk dirinya sendiri
5	Kisah masa kecil yang paling diingat: (Tiga) kisah masa kecil apa saja yang paling kamu ingat?	Menggambarkan perspektif klien dalam melihat transisinya; masalah utama yang dihadapi klien; hal yang dibutuhkan klien

Tahap 3 merupakan tahap konstruksi *life portrait* (LP) yaitu menggabungkan potongan-potongan cerita A menjadi cerita utuh yang mengungkapkan pemaknaan diri A. Peneliti memaknai cerita/respon A terhadap CCI ke dalam *Life Portrait Sentences* (LPS) dengan bantuan *Life-Design Counseling Manual* (Savickas, 2015). LPS merupakan kalimat yang menggambarkan pemaknaan diri subjek sesuai informasi pada Tabel 1 pada kolom *rationale*. Tahap ini dilakukan oleh peneliti tanpa A. Pada pertemuan ke-2 dengan A, dilakukan tahap 4. Tahap 4 meliputi konseling untuk mendiskusikan LPS, dimana A melakukan refleksi terhadap LPS. Selanjutnya, A membuat *mission statement* dan *action plan*, serta mengisi kuesioner *post-test*. Pada *mission statement*, A menuliskan tujuan kariernya, sedangkan pada *action plan*, A menuliskan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan kariernya. Sesi pertemuan dilakukan secara daring karena perbedaan kota tempat tinggal antara pelaksana dan A.





Gambar 1. Tahapan dalam penelitian

Career Decision Scale (CDS) yang sudah pernah diadaptasi dalam konteks Indonesia (Dharma & Akmal, 2019) digunakan untuk mengukur tingkat kebimbangan dalam menentukan karier. CDS diadministrasikan sebelum dan sesudah intervensi. CDS memiliki 16 item dengan skala likert 4 poin (1=sangat tidak setuju; 4=sangat setuju). CDS memiliki 4 dimensi, yaitu (1) *lack of structure* – kurangnya pengalaman dan pengetahuan terkait karier sehingga individu kurang percaya diri dalam membuat keputusan; (2) *perceived external barrier* – persepsi akan halangan eksternal yang menghambat dalam membuat keputusan; (3) *approach-approach conflict* – kesulitan membuat keputusan dari berbagai pilihan yang disukai; (4) *personal conflict* – konflik pribadi yang mengganggu proses pengambilan keputusan (Dharma & Akmal, 2019). Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat kebimbangan karier. Contoh itemnya adalah “*Saya ingin benar-benar yakin bahwa pilihan karir saya adalah pilihan yang tepat, tapi tidak ada satu pun pilihan karir yang saya ketahui terlihat sesuai untuk saya*”, “*Saya merasa bingung ketika saya harus membuat keputusan karir karena saya belum memiliki banyak pengalaman dalam membuat keputusan sendiri dan tidak memiliki informasi yang cukup untuk membuat keputusan karir*”. Hasil uji reliabilitas dan validitas menunjukkan item-item CDS reliabel ($\alpha=0.882$) dan valid ($CrIT=0.297-0.560$) pada kelompok mahasiswa tingkat akhir (21 – 25 tahun) (Dharma & Akmal, 2019).

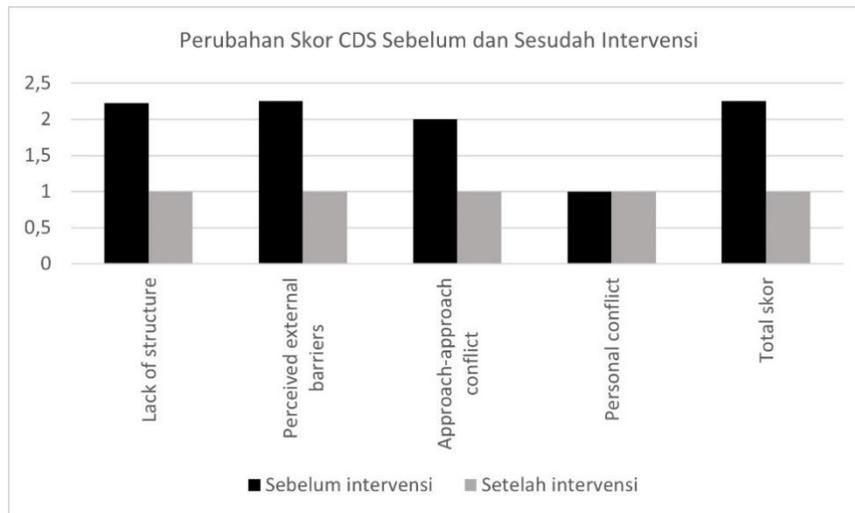
Sebagai informasi tambahan untuk melihat efektivitas dari intervensi yang diberikan, di akhir sesi intervensi A merefleksikan apakah tujuannya dalam mengikuti konseling tercapai dan bagaimana proses konseling yang diberikan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan kariernya. A juga diminta untuk membuat tujuan karier berupa *mission statement* dan langkah-langkah dalam mencapai tujuan tersebut (*action plan*).

Teknik analisis data dilakukan dengan inspeksi visual dari grafik data pada kondisi *baseline* dan sesudah intervensi (Gravetter & Forzano, 2012). Dari grafik data, aspek yang akan dilihat adalah perubahan pada *level*, yaitu penurunan skor CDS antara kondisi *baseline* dengan kondisi sesudah intervensi. Refleksi A terkait tercapai atau tidaknya tujuan konseling, perubahan diri setelah mengikuti LDC, *mission statement*, dan *action plan* yang dituliskan oleh A menjadi informasi kualitatif terkait efektivitas LDC dalam membantu subjek membuat keputusan karier.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 2 menunjukkan perubahan skor total dan skor per dimensi dalam CDS antara sebelum dan sesudah intervensi.



Grafik 1. Perubahan Skor *Career Decision Scale* Antara Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Pada Gambar 2 terlihat adanya penurunan tingkat kebingungan karier antara sebelum ($M=2.25$) dan sesudah intervensi LDC ($M=1.00$). Penurunan skor pada dimensi *lack of structure*, *perceived external barriers*, dan *approach-approach conflict* menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kebingungan karier yang disebabkan oleh sedikitnya pengalaman dan pengetahuan, persepsi akan hambatan dari kondisi di luar diri, serta akibat sulit menentukan antara berbagai pilihan. Sementara itu, sebelum intervensi, konflik personal tidak menjadi sumber dari kebingungan karier (skor=1) dan kondisi ini stabil antara sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 2 menunjukkan jawaban A terkait tujuan konseling, tercapai atau tidak tercapainya tujuan konseling, perubahan diri yang dirasakan setelah mengikuti LDC, *mission statement*, dan *action plan*.

Tabel 2.
 Respon A Sebagai Informasi Kualitatif

Pertanyaan	Respon A
Tujuan yang ingin dicapai dari sesi konseling (ditanyakan di awal sesi, yaitu pada tahap 1)	Dapat menentukan karier yang akan dipilih, apakah menjadi <i>data scientist</i> atau mengambil tawaran pekerjaan sebagai <i>business developer</i>
Apakah tujuan yang ingin dicapai dari sesi konseling tercapai? (ditanyakan di akhir sesi)	Ya, tercapai. Mencapai pada kesimpulan saya yakin untuk mengambil tawaran pekerjaan tersebut (sebagai <i>business developer</i>)
Refleksi perubahan diri setelah mengikuti LDC	Dari program intervensi ini saya mengetahui lebih baik tentang diri saya dan langkah karier yang harus saya ambil

	ke depannya. Akhirnya saya dapat mengetahui secara eksplisit tentang diri saya. Saya lebih tahu minat pekerjaan saya, kisah hidup saya, bagaimana diri saya, bagaimana karier yang saya minati, langkah yang harus saya ambil, menentukan tujuan. Sesi ini menjadikan saya yakin untuk melangkah lebih jauh ke depan karena hari ini saya lebih mengenal diri saya sendiri.
<i>Mission statement</i>	Tujuan karierku saat ini adalah mengambil tawaran karier menjadi <i>business developer</i> B (inisial perusahaan)
<i>Action plan</i>	Untuk meraih tujuan tersebut, aku akan (1) Mempersiapkan untuk pertemuan dengan bos dengan menambah pengetahuan melalui buku-buku dan bacaan yang relevan dengan <i>Business Development</i> , (2) Pematangan rencana 3 bulan awal untuk <i>development</i> B bersama rekan, (3) Mencapai kontrak pekerjaan dengan bos untuk menjadi <i>Business Developer</i> , (4) Melakukan semua rencana yang sudah dibuat (di poin 2)

Dari Tabel 2, dapat terlihat bahwa A merasa tujuannya dalam mengikuti konseling tercapai, yaitu ia yakin dalam menentukan langkah kariernya. Ia juga mampu membuat tujuan karier dan langkah-langkah konkret untuk mencapainya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, program LDC mampu menurunkan tingkat kebingungan karier pada subjek. Dari tujuan konseling yang ditetapkan oleh subjek, subjek mengalami kebingungan untuk menentukan satu di antara dua pilihan. Di dalam LDC, narasi yang disampaikan oleh subjek direfleksikan dan dimaknai oleh subjek sehingga ia mendapatkan pemahaman mengenai dirinya sendiri. A mendapatkan pemahaman akan karakteristik dirinya dan apa yang selama ini menjadi minatnya. Selama ini ia sudah menjalani beberapa kegiatan yang menjadi minatnya, tetapi LDC membuatnya tersadar dan dapat memahami dirinya dengan pemahaman yang lebih dalam. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Savickas (2015) bahwa dalam proses LDC, dimana klien memaknai *life-portraitnya*, membuat ia berefleksi akan hal yang sebenarnya secara implisit sudah ia ketahui, tetapi belum disadari dan dikemukakan secara eksplisit kepada diri sendiri dan orang lain. Proses ini disebut sebagai proses refleksi dan *sense-making* (Savickas, 2015).

A mendapatkan apa yang ia cari dari mengikuti konseling. A datang dengan kebingungan dalam menentukan langkah kariernya. Dari sesi konseling menggunakan LDC, A dapat merasa yakin dalam membuat keputusan terkait kariernya. Lebih lanjut, A dapat membuat perencanaan karier. Hasil intervensi ini sejalan dengan hasil intervensi individu (*single-case design*) yang dilakukan oleh Maree (2016) dan Maree dan Che (2020). Selain itu, sejalan dengan yang dikemukakan oleh Savickas et al. (2009), melalui LDC, A tidak hanya memahami langkah apa yang akan ia ambil dalam karier, tetapi ia



juga merasa lebih memahami diri secara keseluruhan.

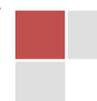
Implikasi dari penelitian ini adalah penelitian ini telah memberikan wawasan mengenai penerapan konseling karier menggunakan LDC terhadap subjek di masa perkembangan dewasa awal. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh praktisi dalam bidang psikologi dan pendidikan untuk membantu klien yang sedang mengalami kebingungan dalam menentukan kariernya. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi bagaimana penerapan LDC terhadap subjek dengan karakteristik lain, baik dalam bentuk konseling individual maupun kelompok. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menerapkan LDC dengan cara-cara kreatif, misalnya melalui kegiatan latihan tertulis (*written exercises*), *career collages*, atau *career portfolios* (lihat Barclay, 2019).

KESIMPULAN

Menjawab pertanyaan studi, hasil menunjukkan bahwa metode LDC efektif untuk menangani kasus kebingungan karier pada subjek di masa perkembangan dewasa awal. Metode LDC berhasil menurunkan tingkat kebingungan karier yang dialami subjek dan membuat subjek dapat menentukan langkah kariernya dengan mantap. Lebih lanjut, subjek dapat membuat perencanaan karier, yaitu langkah-langkah yang akan ia lakukan terkait kariernya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Barclay, S. R. (2019). Creative Use of the Career Construction Interview. *The Career Development Quarterly*, 67(2), 126-138. <https://doi.org/10.1002/cdq.12176>
- Brown, S. D., Hacker, J., Abrams, M., Carr, A., Rector, C., Lamp, K., Telander, K., & Siena, A. (2012). Validation of a Four-Factor Model of Career Indecision. *Journal of Career Assessment*, 20(1), 3-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1069072711417154>
- Byiers, B. J., Reichle, J., & Symons, F. J. (2012, Nov). Single-subject experimental design for evidence-based practice. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 21(4), 397-414. [https://doi.org/10.1044/1058-0360\(2012/11-0036\)](https://doi.org/10.1044/1058-0360(2012/11-0036))
- Cahyawulan, W. (2017). *Konseling karier life design: analisis konten jurnal the career development quarterly tahun 2016*. PROCEEDING SEMINAR DAN LOKAKARYA NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2017
- Feldman, D. C. (2003). The antecedents and consequences of early career indecision among young adults. *Human Resource Management Review*, 13, 499-531. [https://doi.org/10.1016/S1053-4822\(03\)00048-2](https://doi.org/10.1016/S1053-4822(03)00048-2)
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences* (4th ed.). Wadsworth.
- Lipshits-Braziler, Y. (2018). Coping with career indecision among young adults: Implications for career counseling. In *New perspectives on career counseling and guidance in Europe* (pp. 71-85). Springer International Publishing.
- Maree, J. G. (2016). Career construction as a way of resolving career indecision. *South African Journal of Higher Education*, 30(3). <https://doi.org/10.20853/30-3-665>
- Maree, J. G., & Che, J. (2020). The effect of life-design counselling on the self-efficacy of a learner from an environment challenged by disadvantages. *Early Child Development and Care*, 190(6), 822-838. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1495629>



- Maree, J. G., & Symington, C. (2015). Life design counselling effects on the career adaptability of learners in a selective independent school setting. *Journal of Psychology in Africa*, 25(3), 262-269. <https://doi.org/10.1080/14330237.2015.1065076>
- Osipow, S. H., & Gati, I. (1998). Construct and Concurrent Validity of the Career Decision-Making Difficulties Questionnaire. *Journal of Career Assessment*, 6(3), 347-364.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experinece human development* (14 ed.). McGraw-Hill Education.
- Pordelan, N., Hosseinian, S., & Baei Lashaki, A. (2021). Digital storytelling: a tool for life design career intervention. *Education and Information Technologies*, 26(3), 3445-3457. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10403-0>
- Ramdhani, R. N., Budiamin, A., & Budiman, N. (2020). Career Meta-Competencies and Counseling Career Intervention 4.0 Era Using Life Design Career Counseling to Develop Career Adaptability 1st International Conference On Information Technology And Education (ICITE 2020),
- Saka, N., Gati, I., & Kelly, K. R. (2008). Emotional and Personality-Related Aspects of Career-Decision-Making Difficulties. *Journal of Career Assessment*, 16(4), 403-424.
- Savickas, M. L. (1995). Constructivist Counseling for Career Indecision. *The Career Development Quarterly*, 43(4), 363-373.
- Savickas, M. L. (2012). Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 13-19.
- Savickas, M. L. (2015). *Life-Design Counseling Manual*. Mark L. Savickas.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J.-P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, R., & van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239-250. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004>
- Wen, Y., Li, K., Chen, H., & Liu, F. (2022). Life Design Counseling: Theory, Methodology, Challenges, and Future Trends. *Front Psychol*, 13, 814458. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.814458>
- Xu, H., & Bhang, C. H. (2019). The Structure and Measurement of Career Indecision: A Critical Review. *The Career Development Quarterly*, 67(1), 2-20. <https://doi.org/10.1002/cdq.12159>

