



PENGARUH KONSELING KELOMPOK *MINDFULNESS* TERHADAP PENINGKATAN KEMATANGAN KARIR SISWA SMA

Muhammad Alifio Erlangga Basuki¹, Nurlela², Ramtia Darma Putri³

Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}

e-mail: erlanggaalifio6063@gmail.com¹, nurlelampd97@gmail.com²,
tyadhuarrma27@gmail.com³

Diterima: 23/6/2026; Direvisi: 31/6/2026; Diterbitkan: 17/7/2026

ABSTRAK

Kesiapan siswa dalam menentukan arah pendidikan dan pekerjaan masih menghadapi berbagai hambatan yang berkaitan dengan rendahnya kesadaran terhadap potensi diri, keterbatasan eksplorasi karir, serta keraguan dalam mengambil keputusan. Situasi tersebut mendorong perlunya pendekatan layanan yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi karir, tetapi juga mengembangkan kesiapan psikologis peserta didik. Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh konseling kelompok berbasis *mindfulness* terhadap peningkatan kematangan karir siswa kelas XI SMA Negeri 15 Palembang. Kajian dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest pre-experimental*. Tujuh siswa yang memiliki tingkat kematangan karir rendah dipilih melalui teknik *purposive sampling*, kemudian mengikuti rangkaian layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan latihan *mindfulness*. Pengukuran dilakukan menggunakan angket kematangan karir sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan analisis data memanfaatkan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Perubahan skor memperlihatkan peningkatan rata-rata dari 47,0 pada pengukuran awal menjadi 95,5 setelah intervensi, dengan nilai signifikansi 0,008 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menegaskan bahwa integrasi *mindfulness* dalam konseling kelompok mampu memperkuat kesiapan karir melalui pengembangan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan refleksi terhadap pilihan masa depan. Pendekatan ini sekaligus menawarkan alternatif layanan bimbingan dan konseling berbasis bukti yang relevan untuk mendukung pengembangan karir siswa sekolah menengah.

Kata Kunci: *Mindfulness, Kematangan Karir, Konseling Kelompok*

ABSTRACT

Many high school students continue to encounter difficulties in preparing for future educational and occupational pathways due to limited self-understanding, insufficient career exploration, and uncertainty when making career-related decisions. These challenges highlight the need for counseling services that extend beyond career information delivery by strengthening students' psychological readiness for career planning. This study examined the effect of mindfulness-based group counseling on the career maturity of eleventh-grade students at SMA Negeri 15 Palembang. A quantitative approach was employed using a one-group pretest-posttest pre-experimental design. Seven students identified as having low levels of career maturity were selected through purposive sampling and participated in a series of group counseling sessions integrating mindfulness practices. Career maturity was measured before and after the intervention using a career maturity questionnaire, and the data were analyzed with the Wilcoxon Signed-Rank Test. The findings revealed that the mean career maturity score increased from 47.0 at the pretest to 95.5 at the posttest, with a significance value of 0.008 ($p < 0.05$). These findings indicate that integrating mindfulness into group counseling strengthens



career readiness by enhancing self-awareness, emotional regulation, and reflective decision-making. Furthermore, this intervention offers an evidence-based alternative for career counseling services while enriching the implementation of psychological approaches to promote career maturity among senior high school students.

Keywords: *Mindfulness, Career Maturity, Group Counseling*

PENDAHULUAN

Pilihan karir pada jenjang sekolah menengah tidak lagi dipahami sebagai keputusan yang muncul menjelang kelulusan, melainkan sebagai proses perkembangan yang berlangsung seiring pembentukan identitas remaja. Pada fase ini, individu dihadapkan pada tuntutan untuk mengenali karakteristik pribadinya, mempertimbangkan berbagai alternatif pendidikan maupun pekerjaan, serta menyelaraskan pilihan tersebut dengan nilai dan tujuan hidup yang ingin dicapai. Kemampuan tersebut merupakan representasi dari kematangan karir yang memungkinkan siswa mengambil keputusan secara rasional di tengah perubahan dunia pendidikan dan pasar kerja yang semakin kompleks. Dalam konteks tersebut, layanan bimbingan dan konseling tidak cukup berfungsi sebagai penyedia informasi karir, tetapi juga menjadi ruang yang memfasilitasi proses perkembangan psikologis agar siswa mampu membangun kesiapan menghadapi transisi menuju kehidupan dewasa (Nasution, 2024; Indrasari et al., 2025).

Realitas di sekolah memperlihatkan bahwa proses pengambilan keputusan karir belum selalu berkembang sejalan dengan tuntutan perkembangan remaja. Sebagian siswa masih mengalami keraguan ketika menentukan rencana studi lanjutan karena belum mampu menghubungkan potensi diri dengan peluang karir yang tersedia, sementara sebagian lainnya menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap pendapat orang tua maupun lingkungan sekitar. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa persoalan yang dihadapi bukan sekadar keterbatasan informasi mengenai dunia kerja, melainkan juga belum terbentuknya kesiapan internal dalam menyusun arah karir secara mandiri. Gambaran tersebut selaras dengan temuan Yani et al. (2023) yang melaporkan rendahnya kemampuan siswa kelas XI dalam menyusun perencanaan karir secara matang, serta diperkuat oleh Dewi et al. (2024) yang menemukan bahwa banyak peserta didik masih mengalami kesulitan menentukan pilihan studi lanjutan akibat terbatasnya pemahaman terhadap potensi diri dan alternatif karir yang dapat dipilih.

Persoalan kematangan karir sesungguhnya dibentuk oleh interaksi berbagai dimensi psikologis yang bekerja secara simultan selama individu mengevaluasi masa depannya. Keputusan karir tidak hanya dipengaruhi oleh luasnya informasi yang dimiliki, tetapi juga oleh kemampuan mengenali diri, mengelola respons emosional terhadap ketidakpastian, membangun keyakinan atas kemampuan pribadi, serta keberanian mengeksplorasi berbagai kemungkinan sebelum menentukan pilihan. Dinamika tersebut menjelaskan mengapa peningkatan pengetahuan karir belum tentu diikuti oleh meningkatnya kualitas keputusan apabila fondasi psikologis siswa belum berkembang secara optimal. Keterkaitan antaraspek tersebut diperlihatkan oleh Intan et al. (2025) melalui temuan mengenai kontribusi positif *self-awareness* terhadap ketepatan pemilihan karir, sementara Setiyani et al. (2023) mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan kemampuan mengambil keputusan karir. Sintesis yang dilakukan Indrasari et al. (2025) bahkan memperlihatkan bahwa pengembangan layanan bimbingan karir yang mendorong eksplorasi diri melalui media dan strategi yang inovatif menjadi salah satu pendekatan yang paling konsisten dalam mendukung perkembangan kematangan karir peserta didik.



Berbagai model intervensi telah dikembangkan untuk memperkuat kesiapan karir siswa, mulai dari layanan bimbingan karir, konseling kelompok, pendekatan *trait and factor*, hingga pemanfaatan teknologi informasi dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling. Masing-masing pendekatan memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman mengenai pilihan pendidikan dan pekerjaan, sebagaimana dibuktikan oleh Dewi et al. (2024) melalui efektivitas konseling kelompok berbasis *trait and factor* serta Nasution (2024) yang menyoroti perluasan akses informasi karir melalui teknologi digital. Meskipun demikian, arah pengembangan berbagai intervensi tersebut masih lebih dominan menempatkan eksplorasi informasi sebagai sasaran utama, sedangkan penguatan kapasitas psikologis yang menopang proses pengambilan keputusan belum memperoleh perhatian yang setara. Kondisi tersebut membuka ruang untuk mengembangkan pendekatan yang tidak hanya memperkaya wawasan karir siswa, tetapi juga membangun kesiapan emosional, kesadaran diri, serta kemampuan merefleksikan pilihan hidup sehingga proses pengambilan keputusan berlangsung secara lebih adaptif dan berkelanjutan.

Transformasi paradigma dalam layanan bimbingan dan konseling mendorong perhatian yang lebih besar terhadap pendekatan yang tidak hanya memperkaya aspek kognitif, tetapi juga mengembangkan kapasitas psikologis peserta didik. Salah satu pendekatan yang memperoleh perhatian dalam beberapa tahun terakhir ialah *mindfulness*, yaitu kemampuan individu memusatkan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap pikiran maupun emosi yang muncul. Proses tersebut memberikan kesempatan kepada individu untuk memahami respons internalnya secara lebih objektif sehingga tekanan psikologis yang sering menyertai pengambilan keputusan dapat dikelola dengan lebih adaptif. Dalam praktik konseling, latihan *mindfulness* telah dilaporkan mampu memperkuat *self-awareness*, meningkatkan regulasi emosi, serta mengurangi kecemasan yang berpotensi menghambat kemampuan individu dalam menentukan pilihan hidup. Efektivitas pendekatan tersebut tercermin pada penelitian Novita (2022) yang menemukan peningkatan regulasi emosi siswa setelah memperoleh latihan *mindfulness*, sementara Amalya dan Khaira (2025) menunjukkan bahwa teknik serupa dalam konseling kelompok mampu menurunkan tingkat stres akademik sehingga peserta menjadi lebih siap menghadapi berbagai tuntutan perkembangan.

Diskursus mengenai *mindfulness* juga semakin berkembang dalam kajian karir karena berbagai penelitian mulai mengaitkannya dengan kemampuan individu beradaptasi terhadap perubahan yang berlangsung sepanjang rentang kehidupan. Alih-alih diposisikan sebagai teknik relaksasi semata, *mindfulness* dipahami sebagai mekanisme yang memperkuat refleksi diri sehingga individu lebih mampu mengevaluasi tujuan, nilai personal, serta arah perkembangan karirnya. Perspektif tersebut memperoleh dukungan empiris melalui penelitian Yurayat et al. (2025) yang memperlihatkan peningkatan kecerdasan emosional dan kemampuan *mindfulness* setelah pelaksanaan *mindfulness-based therapy and counseling group*. Temuan de Abreu et al. (2024) memperluas pemahaman tersebut dengan menjelaskan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan *career adaptability* melalui penguatan *vocational identity*, sedangkan Kaufman et al. (2026) melaporkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* mendorong berkembangnya *self-compassion* dan *well-being*, dua kapasitas psikologis yang berperan dalam membangun kesiapan individu menghadapi berbagai keputusan pada masa depan. Rangkaian temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengembangan karir dan kesehatan psikologis bukan merupakan dua domain yang berdiri sendiri, melainkan saling memengaruhi dalam proses pembentukan kesiapan karir remaja.





Meskipun arah pengembangan penelitian mengenai kematangan karir maupun *mindfulness* menunjukkan kemajuan yang signifikan, keterhubungan kedua bidang tersebut masih belum banyak dieksplorasi pada konteks pendidikan menengah di Indonesia. Kajian mengenai kematangan karir lebih sering menempatkan layanan bimbingan karir konvensional, pendekatan *trait and factor*, atau pemanfaatan teknologi informasi sebagai fokus utama intervensi (Nasution, 2024; Dewi et al., 2024; Yani et al., 2023). Sebaliknya, penelitian mengenai *mindfulness* lebih banyak diarahkan pada isu regulasi emosi, stres akademik, maupun peningkatan *well-being* tanpa mengaitkannya secara langsung dengan perkembangan kematangan karir siswa (Novita, 2022; Amalya & Khaira, 2025). Situasi tersebut memperlihatkan adanya ruang ilmiah yang belum banyak disentuh, yaitu bagaimana integrasi *mindfulness* ke dalam dinamika konseling kelompok dapat memfasilitasi perkembangan kapasitas psikologis sekaligus memperkuat kesiapan siswa dalam merencanakan dan memutuskan pilihan karir. Dengan demikian, kebutuhan penelitian tidak lagi terletak pada pembuktian efektivitas masing-masing pendekatan secara terpisah, melainkan pada upaya memahami nilai tambah yang muncul ketika keduanya dipadukan dalam satu model intervensi.

Atas dasar pertimbangan tersebut, penelitian ini mengembangkan konseling kelompok berbasis *mindfulness* sebagai rancangan layanan yang memadukan eksplorasi karir dengan penguatan *self-awareness*, regulasi emosi, serta refleksi terhadap pilihan masa depan dalam satu proses yang terintegrasi. Kebaruan penelitian tidak hanya terletak pada penggunaan teknik *mindfulness*, tetapi juga pada cara pendekatan tersebut diintegrasikan ke dalam dinamika konseling kelompok untuk memfasilitasi perkembangan psikologis yang mendasari kematangan karir siswa sekolah menengah. Pendekatan tersebut diharapkan mampu menghasilkan proses pengambilan keputusan yang lebih reflektif, adaptif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja dibandingkan layanan yang berorientasi pada penyampaian informasi karir semata. Selain memberikan alternatif praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan berbasis bukti, penelitian ini juga diharapkan memperkaya kajian empiris mengenai pengembangan kematangan karir melalui pendekatan *mindfulness* pada konteks pendidikan Indonesia. Berdasarkan argumentasi tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konseling kelompok berbasis *mindfulness* terhadap peningkatan kematangan karir siswa kelas XI SMA Negeri 15 Palembang.

METODE PENELITIAN

Proses penelitian diawali dengan pemetaan tingkat kematangan karir seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 15 Palembang yang berjumlah 267 orang dan tersebar pada delapan kelas. Hasil pemetaan tersebut digunakan sebagai dasar untuk mengidentifikasi peserta yang menunjukkan tingkat kematangan karir paling rendah sehingga diperoleh tujuh siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* sebagai subjek penelitian. Pemilihan peserta difokuskan pada kelompok yang membutuhkan penguatan kemampuan perencanaan karir agar perubahan yang muncul setelah intervensi dapat diamati secara lebih optimal. Seluruh kegiatan dilaksanakan pada bulan April 2026 setelah memperoleh izin dari pihak sekolah, sedangkan setiap peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara sukarela setelah menerima penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta jaminan kerahasiaan data melalui mekanisme *informed consent*. Perubahan kondisi peserta diamati menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental* yang menerapkan desain *One Group Pretest–Posttest Design*.





Sebelum layanan diberikan, seluruh peserta mengisi angket kematangan karir sebagai *pretest* untuk menggambarkan kondisi awal yang akan dijadikan dasar perbandingan. Tahap intervensi kemudian dilaksanakan melalui layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness* yang mengikuti tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran sesuai prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok. Selama kegiatan inti, konselor memandu latihan *mindfulness* yang dipadukan dengan aktivitas mengenali potensi diri, refleksi pengalaman pribadi, pengelolaan emosi, eksplorasi alternatif pendidikan dan pekerjaan, serta diskusi kelompok yang diarahkan pada penyusunan rencana karir secara lebih realistis. Setelah seluruh sesi layanan selesai dilaksanakan, peserta kembali mengisi angket yang sama sebagai *posttest* sehingga perubahan tingkat kematangan karir dapat diketahui melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah memperoleh intervensi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kematangan karir yang disusun berdasarkan empat indikator, yaitu kemampuan mengenali potensi diri, eksplorasi karir, pengambilan keputusan karir, dan perencanaan karir. Kelayakan instrumen dipastikan melalui penilaian *expert judgment* sebelum digunakan dalam pengambilan data, kemudian dilanjutkan dengan pengujian reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* sehingga instrumen dinyatakan memenuhi persyaratan sebagai alat ukur penelitian. Seluruh data diolah menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics dengan diawali uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui karakteristik distribusi data. Karena data berasal dari dua pengukuran yang saling berpasangan, jumlah subjek relatif terbatas, dan distribusi data tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada taraf signifikansi 0,05. Selama proses analisis hingga pelaporan hasil penelitian, identitas seluruh peserta dianonimkan sebagai bentuk penerapan prinsip etika penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

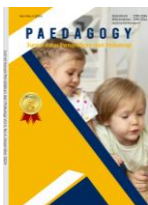
Hasil

Tahap analisis diawali dengan membandingkan kondisi kematangan karir peserta sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness*. Perubahan tersebut disajikan melalui statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi skor pada kedua waktu pengukuran. Ringkasan data awal dan akhir ditampilkan pada Tabel 1 sebagai dasar untuk melihat kecenderungan perubahan yang terjadi pada seluruh peserta. Penyajian ini menjadi langkah awal sebelum dilakukan analisis statistik lanjutan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Jumlah Skor	Rata-rata
<i>Pretest</i>	7	38	55	330	47,0
<i>Posttest</i>	7	85	108	669	95,5

Informasi pada Tabel 1 memperlihatkan adanya pergeseran skor pada seluruh ukuran statistik deskriptif setelah pelaksanaan layanan. Rata-rata meningkat dari 47,0 menjadi 95,5 dengan selisih sebesar 48,5 poin, sedangkan jumlah skor keseluruhan bertambah dari 330 menjadi 669. Rentang skor juga mengalami perubahan yang ditandai oleh meningkatnya nilai minimum dari 38 menjadi 85 serta nilai maksimum dari 55 menjadi 108. Pola tersebut menunjukkan bahwa pengukuran setelah intervensi berada pada tingkat skor yang lebih tinggi



dibandingkan pengukuran awal, sehingga analisis berikutnya diarahkan untuk memastikan karakteristik distribusi data sebelum pengujian hipotesis dilakukan.

Pemilihan teknik analisis inferensial diawali melalui pengujian asumsi distribusi data menggunakan uji *Shapiro–Wilk*. Ringkasan hasil pengujian tersebut disajikan pada Tabel 2 untuk menentukan prosedur statistik yang paling sesuai dengan karakteristik data penelitian. Informasi ini menjadi dasar dalam menetapkan jenis uji yang digunakan pada tahap pengujian hipotesis.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Menggunakan *Shapiro–Wilk*

Variabel	Statistik	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,812	0,024	Tidak berdistribusi normal
<i>Posttest</i>	0,785	0,011	Tidak berdistribusi normal

Nilai signifikansi yang tercantum pada Tabel 2 masing-masing sebesar 0,024 untuk *pretest* dan 0,011 untuk *posttest*. Kedua nilai tersebut berada di bawah taraf signifikansi 0,05 sehingga distribusi data tidak memenuhi asumsi normalitas. Karakteristik tersebut menjadi pertimbangan dalam menentukan teknik analisis berikutnya, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan prosedur statistik nonparametrik yang sesuai dengan kondisi data.

Pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah pemberian layanan. Ringkasan hasil analisis disajikan pada Tabel 3 yang memuat jumlah *positive ranks*, *negative ranks*, *ties*, nilai statistik uji, serta tingkat signifikansi. Penyajian tersebut memberikan gambaran mengenai arah perubahan skor yang terjadi pada setiap pasangan data.

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*

Komponen	Hasil
<i>Negative Ranks</i>	0
<i>Positive Ranks</i>	7
<i>Ties</i>	0
Nilai Z	-2,527
Sig. (<i>Asymp. Sig. 2-tailed</i>)	0,008

Seluruh pasangan data berada pada kategori *positive ranks*, sedangkan *negative ranks* maupun *ties* tidak ditemukan pada hasil pengujian. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -2,527 dengan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,008 ($<0,05$). Besaran *effect size* yang diperoleh mencapai 0,95, mengindikasikan bahwa intervensi konseling kelompok berbasis *mindfulness* memberikan efek yang sangat besar terhadap peningkatan kematangan karir peserta didik. Hasil tersebut menjadi landasan untuk mengkaji implikasi perubahan yang terjadi pada bagian pembahasan.



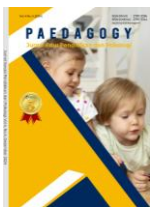
Pembahasan

Perubahan tingkat kematangan karir yang muncul setelah pelaksanaan konseling kelompok berbasis *mindfulness* memperlihatkan bahwa kesiapan karir tidak berkembang semata-mata melalui penambahan informasi mengenai dunia pendidikan atau pekerjaan. Proses tersebut berlangsung ketika peserta memperoleh kesempatan untuk meninjau kembali pengalaman, keyakinan, dan cara memandang dirinya sebelum menetapkan pilihan yang berkaitan dengan masa depan. Dalam konteks ini, latihan *mindfulness* berfungsi sebagai ruang reflektif yang membantu siswa mengarahkan perhatian pada pengalaman yang sedang dihadapi tanpa terburu-buru memberikan penilaian terhadap kemampuan maupun keterbatasan diri. Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa penguatan aspek psikologis menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pembentukan kematangan karir, sehingga proses pengambilan keputusan berkembang secara lebih sadar, terarah, dan realistis.

Fenomena tersebut dapat dipahami melalui perspektif teori perkembangan karir Donald E. Super yang menempatkan masa remaja sebagai fase eksplorasi, ketika individu mulai membangun konsep diri (*self-concept*) melalui pengalaman belajar, interaksi sosial, dan proses refleksi terhadap berbagai alternatif masa depan. Tahap perkembangan ini tidak hanya menuntut kemampuan memperoleh informasi karir, tetapi juga kesiapan memahami karakteristik pribadi agar pilihan yang diambil memiliki kesesuaian dengan minat, nilai, dan kemampuan individu. Dinamika yang terbentuk selama konseling kelompok berbasis *mindfulness* memberikan pengalaman yang sejalan dengan proses perkembangan tersebut karena peserta tidak hanya memperoleh wawasan baru, melainkan juga kesempatan menghubungkan pengalaman pribadi dengan tujuan karir yang ingin dicapai. Dengan demikian, peningkatan kematangan karir dalam penelitian ini lebih tepat dimaknai sebagai berkembangnya kemampuan menyelaraskan pemahaman diri dengan proses eksplorasi karir daripada sekadar bertambahnya pengetahuan mengenai pilihan pekerjaan.

Sudut pandang tersebut sekaligus memperlihatkan bahwa mekanisme kerja *mindfulness* tidak berhenti pada pengelolaan emosi, tetapi juga memengaruhi proses berpikir yang mendasari pengambilan keputusan. Ketika perhatian diarahkan pada pengalaman saat ini secara lebih sadar, kecenderungan untuk bereaksi secara impulsif terhadap kekhawatiran mengenai masa depan menjadi berkurang sehingga peserta memiliki ruang untuk mengevaluasi berbagai alternatif karir secara lebih objektif. Gambaran tersebut memiliki keterkaitan dengan temuan Sari dan Munawaroh (2022) mengenai meningkatnya resiliensi remaja setelah mengikuti latihan *mindfulness*, serta penjelasan Manan (2024) bahwa praktik tersebut mendukung berkembangnya regulasi emosi dalam menghadapi tuntutan perkembangan. Pada saat yang sama, penelitian Yurayat et al. (2025) memperlihatkan peningkatan kecerdasan emosional dan kemampuan *mindfulness* melalui intervensi kelompok, sedangkan Kaufman et al. (2026) mengaitkan latihan *mindfulness* dengan berkembangnya *well-being* dan kemampuan refleksi diri. Apabila berbagai temuan tersebut dipandang sebagai satu kesatuan, tampak bahwa kontribusi utama *mindfulness* bukan hanya terletak pada pengurangan tekanan psikologis, melainkan pada kemampuannya membangun kondisi mental yang mendukung berkembangnya kesiapan individu dalam merencanakan karir.

Selain karakteristik latihan *mindfulness*, proses perubahan yang ditemukan dalam penelitian ini juga berkaitan erat dengan dinamika yang tercipta selama konseling kelompok berlangsung. Interaksi antarpeserta membuka ruang untuk saling bertukar pengalaman, membandingkan cara pandang, serta memperoleh umpan balik yang sebelumnya mungkin tidak disadari ketika melakukan refleksi secara individual. Situasi tersebut memperkaya proses



pembentukan makna karena peserta tidak hanya mengevaluasi dirinya sendiri, tetapi juga belajar memahami berbagai kemungkinan pilihan karir melalui pengalaman anggota kelompok lainnya. Pola ini memberikan penjelasan yang lebih utuh terhadap temuan Dewi et al. (2024) mengenai efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kematangan pilihan karir, sekaligus memperluas pemaknaan hasil penelitian Pravitasari et al. (2025) dan Nurhidayah et al. (2025) yang menekankan pentingnya dinamika kelompok dalam mendukung keberhasilan layanan. Oleh karena itu, perubahan yang tampak pada penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai hasil interaksi antara proses refleksi yang dibangun melalui latihan *mindfulness* dengan pengalaman belajar sosial yang berkembang selama konseling kelompok, bukan sebagai akibat dari salah satu komponen intervensi secara terpisah.

Perkembangan kematangan karir yang tampak pada peserta juga memperlihatkan bahwa eksplorasi karir menjadi lebih bermakna ketika dilakukan bersamaan dengan proses memahami karakteristik diri. Selama konseling kelompok berlangsung, peserta tidak hanya mendiskusikan berbagai alternatif pendidikan dan pekerjaan, tetapi juga menilai kembali kesesuaian pilihan tersebut dengan minat, kemampuan, dan tujuan yang ingin dicapai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa eksplorasi karir merupakan proses reflektif yang membantu siswa menghubungkan informasi eksternal dengan kondisi internal yang dimiliki. Perspektif ini memperluas penjelasan Nasution (2024) mengenai pentingnya eksplorasi karir dalam membangun kematangan karir, sekaligus menguatkan sintesis yang disampaikan Indrasari et al. (2025) bahwa layanan bimbingan karir yang dirancang secara sistematis memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membangun pemahaman karir secara berkelanjutan. Dengan arah yang sama, Yani et al. (2023) memperlihatkan bahwa peningkatan kesiapan karir tidak hanya dipengaruhi oleh tersedianya informasi, tetapi juga oleh kualitas proses pendampingan yang membantu siswa mengolah informasi tersebut menjadi dasar pengambilan keputusan.

Apabila dicermati lebih jauh, perubahan yang muncul selama intervensi tidak hanya berkaitan dengan bertambahnya wawasan mengenai karir, melainkan juga berkembangnya kemampuan peserta dalam mengenali dirinya sendiri sebelum menentukan pilihan. Refleksi yang dilakukan secara berulang selama layanan memungkinkan peserta mengevaluasi kembali minat, bakat, nilai pribadi, dan tujuan jangka panjang tanpa dipengaruhi secara dominan oleh tekanan lingkungan maupun kecenderungan mengikuti pilihan teman sebaya. Proses tersebut memberikan gambaran bahwa penguatan *self-awareness* berfungsi sebagai fondasi yang mendukung berkembangnya keyakinan dalam mengambil keputusan karir. Penjelasan tersebut memiliki keterkaitan dengan temuan Intan et al. (2025) yang menempatkan *self-awareness* sebagai faktor yang berkontribusi terhadap ketepatan pemilihan karir, serta Al et al. (2026) yang menunjukkan bahwa pelatihan *self-awareness* mampu memperjelas arah perkembangan diri remaja. Pada saat yang sama, hubungan positif antara efikasi diri dan pengambilan keputusan karir yang dikemukakan Setiyani et al. (2023), serta sintesis Soraya et al. (2025) mengenai peran efikasi diri dan dukungan sosial keluarga, memperlihatkan bahwa kesiapan karir berkembang melalui interaksi berbagai faktor psikologis dan lingkungan yang saling melengkapi, sementara konseling kelompok berbasis *mindfulness* menyediakan ruang untuk mengintegrasikan faktor-faktor tersebut dalam satu pengalaman belajar.

Karakteristik tersebut sekaligus memperlihatkan letak kontribusi penelitian ini dibandingkan berbagai penelitian sebelumnya. Sejumlah penelitian lebih banyak memosisikan *mindfulness* sebagai pendekatan untuk meningkatkan regulasi emosi, menurunkan tingkat stres, atau memperkuat kesejahteraan psikologis peserta didik sebagaimana dilaporkan Novita



(2022), Amalya dan Khaira (2025), serta Kaufman et al. (2026). Penelitian de Abreu et al. (2024) memang telah menghubungkan *mindfulness* dengan *career adaptability* melalui penguatan *vocational identity*, sedangkan Pernandes dan Hayati (2025) menunjukkan bahwa teknik *journaling* mampu mendukung *career decision making* melalui refleksi diri. Sementara itu, penelitian ini menawarkan sudut pandang yang berbeda dengan menempatkan latihan *mindfulness* sebagai bagian integral dari dinamika konseling kelompok sehingga refleksi diri, regulasi emosi, eksplorasi karir, dan pengambilan keputusan berkembang secara simultan dalam satu rangkaian layanan. Pandangan tersebut juga sejalan dengan rekomendasi Sureshkumar et al. (2025) yang menekankan bahwa keberhasilan implementasi program *mindfulness* sangat dipengaruhi oleh kesesuaian strategi intervensi dengan karakteristik peserta, sehingga integrasi teknik tersebut ke dalam layanan konseling kelompok menjadi salah satu alternatif yang relevan bagi konteks pendidikan menengah.

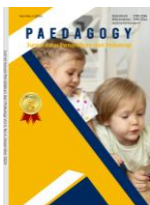
Implikasi dari temuan ini tidak hanya memperluas pemahaman mengenai pengembangan kematangan karir, tetapi juga memberikan arah baru bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Integrasi *mindfulness* ke dalam konseling kelompok memperlihatkan bahwa pengembangan karir akan lebih optimal apabila disertai penguatan aspek psikologis yang mendukung kemampuan peserta dalam mengenali diri, mengelola respons emosional, dan menyusun keputusan secara bertahap. Temuan tersebut melengkapi hasil Rahmiyati et al. (2025), Mardiana et al. (2025), dan Liwun dan Sembiring (2025) yang menekankan pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung perkembangan karir siswa, dengan menghadirkan pendekatan yang mengintegrasikan dimensi kognitif, emosional, dan reflektif dalam satu proses layanan. Meskipun demikian, temuan ini perlu dipahami secara proporsional karena penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan jumlah peserta yang terbatas dan tanpa kelompok kontrol, sehingga ruang untuk melakukan generalisasi masih terbatas. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, serta menguji penerapan konseling kelompok berbasis *mindfulness* pada jenjang pendidikan dan karakteristik peserta yang lebih beragam agar konsistensi efektivitas intervensi dapat dikaji secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok berbasis *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kematangan karir siswa kelas XI SMA Negeri 15 Palembang, sehingga tujuan penelitian telah tercapai. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa integrasi latihan *mindfulness* dalam dinamika konseling kelompok mampu memperkuat kesiapan siswa dalam mengenali potensi diri, mengelola respons emosional, dan mengambil keputusan karir secara lebih terarah. Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan kematangan karir tidak hanya bergantung pada penyediaan informasi karir, tetapi juga pada penguatan kapasitas psikologis peserta didik. Dengan demikian, pendekatan ini menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang relevan untuk mendukung perencanaan karir di lingkungan sekolah.

Secara praktis, hasil penelitian memberikan dasar bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengintegrasikan *mindfulness* dalam layanan pengembangan karir sebagai upaya meningkatkan kesiapan peserta didik menghadapi pilihan pendidikan dan pekerjaan. Meskipun demikian, interpretasi temuan perlu mempertimbangkan penggunaan desain *pre-experimental* dengan jumlah sampel yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan

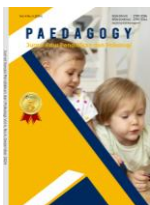




menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, jumlah peserta yang lebih besar, serta pengukuran *follow-up* agar efektivitas intervensi dapat dievaluasi secara lebih komprehensif. Pengujian pada jenjang pendidikan maupun karakteristik peserta didik yang berbeda juga diperlukan untuk memperkuat penerapan *evidence-based practice* dalam layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, S., Yuliana, L., Sudradjat, F. W., Arifianza, A. R., & Fadhlurrahman, M. R. (2026). Pelatihan *self-awareness* bagi remaja. *SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal*, 4(1), 26–30. <https://doi.org/10.36728/scsej.v4i1.106>
- Amalya, N., & Khaira, W. (2025). Efektivitas teknik *mindfulness* dalam konseling kelompok untuk menurunkan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 6(2), 108–116. <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jgcj/article/view/3907>
- de Abreu, N., Kleynhans, R., & Nel, P. (2024). Vocational identity as a mediator in the relationship between *mindfulness* and career adaptability among graduates in the early career stage. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(3), 431–441. <https://doi.org/10.1080/03069885.2022.2106549>
- Dewi, L. P. M. A., Dharmayanti, P. A., & Suranata, K. (2024). Konseling kelompok menggunakan pendekatan *trait and factor* untuk meningkatkan kematangan pilihan karir siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 117–127. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i1.82024>
- Indrasari, G., Habsy, B. A., Nursalim, M., & Hariastuti, R. T. (2025). *Systematic literature review* e-modul bimbingan karier untuk mendukung kematangan karier siswa SMK. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1247–1261. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7198>
- Intan, N., Puswiartika, D., Rasido, I., & Riyadi, N. E. W. (2025). The effect of *self-awareness* on students' career choice: Pengaruh *self-awareness* terhadap pemilihan karir siswa. *Jurnal Inovasi, Evaluasi dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 5(3), 282–288. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v5i3.1090>
- Kaufman, S. R., Damiao, J., Paljevic, E. D., Lazaros Amendola, C., Camenisch, C., & Westphal, M. (2026). Developing *self-compassion* and well-being with a hybrid *mindfulness-based intervention*: Lessons learned from health professions students, faculty and staff. *Journal of American College Health*, 74(1), 240–247. <https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2516604>
- Liwun, A. B., & Sembiring, K. (2025). Layanan informasi karir dalam pengambilan keputusan karir siswa di SMA Katolik Giovanni Kupang. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 135–145. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i2.4824>
- Manan, A. (2024). Pengaruh *mindfulness* Islami dalam pendidikan agama Islam terhadap regulasi emosi siswa di era teknologi. *Scholastica: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(2), 67–74. <https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/scholastica/article/view/2757>
- Mardiana, T., Khamid, A., & Amalia, K. (2025). Manajemen layanan konseling individual dalam meningkatkan kematangan karir siswa kelas XII di SMAN 1 Menganti. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 231–242. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/23298>



- Nasution, Z. I. (2024). Penerapan teknologi informasi dalam bimbingan karir: Implikasi terhadap kematangan karir siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 239–254. <https://doi.org/10.22373/je.v10i2.26838>
- Novita, R. (2022). Efektifitas teknik konseling *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 283–296. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v7i1.2264>
- Nurhidayah, I., Anasari, A., Roihan, M., Maghfiroh, F., & Dewi, R. S. (2025). Pemimpin kelompok sebagai katalisator: Peran kunci dalam efektivitas dan harmonisasi dinamika konseling kelompok. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 3(3), 210–222. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v3i2.3844>
- Pernandes, P. C., & Hayati, I. R. (2025). Pengaruh teknik *journaling* dalam layanan konseling kelompok terhadap *career decision making* siswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 11–19. <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/bki/article/view/1883>
- Pravitasari, O., Cahyani, A. D., Nur, L. A. P., Putri, I. A., & Dewi, R. S. (2025). Konseling kelompok sebagai sarana untuk menyusun strategi karir yang efektif. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 307–320. <https://doi.org/10.62383/hardik.v2i2.1529>
- Rahmiyati, E., Martunis, M., & Ummah, I. (2025). Career maturity of Southwest Aceh State High School students. *Journal of English Language and Education*, 10(6), 139–146. <https://www.jele.or.id/index.php/jele/article/view/1458>
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi pada siswa remaja SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 198–208. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1210
- Setiyani, P., Ismanto, H. S., & Ajie, G. R. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan pengambilan keputusan karier siswa kelas XI SMA Negeri 1 Juwana. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(2), 83–95. <http://jurnal.umbaru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/426>
- Soraya, K., Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2025). Efikasi diri dan dukungan sosial keluarga terhadap pengambilan keputusan karir siswa sekolah menengah atas: Sebuah *systematic literature review*. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 8(2), 397–410. <https://doi.org/10.54069/attadrib.v8i2.909>
- Sureshkumar, A., Luong, D., Munce, S., Bayley, M., Kastner, M., Scandiffio, J., ... & Simpson, R. (2025). Implementation considerations of key knowledge users for building online *mindfulness-based interventions* for people with multiple sclerosis. *Disability and Rehabilitation*, 47(26), 6978–6990. <https://doi.org/10.1080/09638288.2025.2492312>
- Yani, I., Fikriyani, D. N., & Delano, V. (2023). Efektivitas program bimbingan karir untuk meningkatkan kematangan karir siswa SMA kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarsari tahun ajaran 2023/2024. *Madrasah: Journal on Education and Teacher Professionalism*, 1(1), 156–160. <https://journal.alshobar.or.id/index.php/madrasah/article/view/69>
- Yurayat, P., Katsatasri, P., & Savatsomboon, G. (2025). Effects of *mindfulness-based therapy* and counseling group on emotional intelligence and *mindfulness* of clinical psychology students. *International Education Studies*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.5539/ies.v18n1p33>