



Menghadapi Dilema Karir Dan Tekanan Sosial

Bunga Wahyu Nindi¹

Universitas Pamulang

bungawahyunindijuliandari@gmail.com

Fahmi Susanti²

Universitas Pamulang

dosen02024@unpam.ac.id

Rima Budiyantri³

Universitas Pamulang

rimabudiyantri08@gmail.com

Jhose Mariano Payong⁴

Universitas Pamulang

jhosemarianoaja@gmail.com

*Korespondensi: email: dosen02024@unpam.ac.id

Abstrak

History Artikel:
Diterima 1 Desember 2025
Direvisi 5 Desember 2025
Diterima 10 Desember 2025
Tersedia online 14
Desember 2025

High school students are at an important stage in determining their future career paths. The influence of family, friends, and society often adds to the confusion in making career choices, which can cause stress, uncertainty, and choices that are not in line with students' interests and abilities. This community service program aims to provide knowledge, skills, and strategies to Tadika Pertiwi high school students in facing career challenges and overcoming social pressures in an effective manner. Activities are carried out through interactive information delivery, training, group discussions, and individual guidance. The method of presenting material is combined with case studies and question and answer sessions to enhance students' understanding and active participation. A total of 15 students participated in this program with high enthusiasm and activity. The results of the pre-test and post-test evaluations showed significant progress in students' understanding of career exploration, decision making, and ways to cope with social pressures. The students admitted that they felt more confident in planning their future. This community service program was effective in equipping students with the knowledge and skills to deal with career dilemmas and social pressure.

Kata kunci:

Keywords: Career dilemmas, social pressure, high school students, decision making, community service.

Pendahuluan/ مقدمة

Periode Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah tahap penting dalam perkembangan seorang remaja. Dalam periode ini, siswa menghadapi beragam pilihan yang akan mempengaruhi masa depan mereka, khususnya dalam hal pendidikan dan karir. Keputusan untuk melanjutkan ke perguruan tinggi, langsung bekerja, atau mencari pilihan kombinasi dari keduanya merupakan masalah yang rumit dan sering kali membuat siswa SMA merasa bingung. Di era modern ini, tantangan sosial yang dihadapi siswa semakin rumit. Harapan dari orang tua agar anak mereka melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi, pengaruh dari

teman-teman yang memilih jalur lain, serta dampak dari media sosial yang menunjukkan berbagai ukuran kesuksesan, semuanya berkontribusi pada rasa bingung dan cemas siswa dalam memilih karir. Situasi ini bisa berdampak buruk pada kesehatan mental siswa dan kualitas keputusan yang mereka buat.

SMA Tadika Pertiwi, sebagai salah satu lembaga pendidikan menengah di Tangerang Selatan, juga memiliki siswa yang mengalami tantangan yang sama. Observasi awal menunjukkan bahwa banyak siswa di kelas XI dan XII masih kesulitan dalam menetapkan arah karir usai lulus. Beberapa siswa melaporkan adanya tekanan dari keluarga untuk memilih jurusan tertentu di perguruan tinggi, sementara yang lain merasa tertekan karena kondisi ekonomi keluarga yang tidak mendukung untuk melanjutkan studi. Dengan memperhatikan situasi tersebut, Program Studi Manajemen S1 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pamulang merasa terdorong untuk memberikan kontribusi nyata melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM). Program "Smart Career Navigator" dirancang untuk membantu siswa SMA Tadika Pertiwi dalam menghadapi kebingungan karir dan tekanan sosial yang mereka hadapi.

Metode/ منهجية البحث

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan pendekatan praktis dan partisipatif, di mana tim pelaksana dan siswa berinteraksi secara aktif melalui workshop dan sesi tanya jawab. Pendekatan ini dirancang untuk mendorong keterlibatan langsung peserta sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih bermakna dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan siswa. Tahapan pelaksanaan diawali dengan koordinasi dan identifikasi kebutuhan melalui komunikasi awal serta koordinasi intensif dengan pihak SMA Tadika Pertiwi, khususnya Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling. Pada tahap ini ditentukan jadwal kegiatan, sasaran peserta yaitu siswa kelas XI dan XII, serta dilakukan pemetaan kebutuhan spesifik siswa terkait dilema karir dan tekanan sosial yang mereka hadapi. Selanjutnya, dilakukan pengukuran awal (pre-test) kepada seluruh peserta sebelum sesi dimulai. Pre-test ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal siswa mengenai eksplorasi karir serta kemampuan mereka dalam mengelola tekanan sosial, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar dalam pelaksanaan kegiatan selanjutnya. Tahap inti kegiatan berupa pelaksanaan workshop dan pelatihan praktis yang diselenggarakan secara terstruktur dan terjadwal dalam beberapa sesi.

Kegiatan meliputi pemaparan materi, workshop personal SWOT analysis, penyusunan peta jalan karir, serta pelatihan komunikasi. Metode yang digunakan mencakup pemaparan materi, diskusi kelompok, dan simulasi role-play guna meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa secara aktif. Setelah seluruh sesi materi dan pelatihan selesai, dilakukan pengukuran akhir (post-test) untuk mengetahui peningkatan pemahaman, keterampilan, dan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti intervensi. Selain itu, monitoring dan evaluasi dilaksanakan selama dan setelah kegiatan pelatihan untuk mengukur efektivitas program serta respons peserta terhadap seluruh rangkaian kegiatan PKM.

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Hasil observasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat "menghadapi dilema karir dan tekanan sosial" di SMA Tadika Pertiwi telah dilaksanakan dengan tingkat partisipasi dan antusiasme yang sangat tinggi. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 siswa dari kelas XI dan XII, dengan tingkat kehadiran 100%. Tingginya antusiasme peserta terlihat jelas melalui partisipasi aktif mereka dalam sesi ice breaking, keseriusan dalam mengikuti pemaparan materi, dan

keaktifan dalam mengajukan pertanyaan. Selain itu, peserta menunjukkan kesungguhan dalam mengerjakan worksheet SWOT Analysis dan menyusun Peta Jalan Karir mereka.

Setelah sesi workshop utama selesai, siswa menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi mengenai langkah konkret yang harus mereka ambil untuk masa depan. Langkah-langkah konkret yang paling banyak direncanakan oleh siswa meliputi Mencari informasi tentang universitas/program studi, Sementara itu, hasil dari sesi praktik Pelatihan Komunikasi Asertif melalui role play menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan interpersonal siswa, yang sangat penting untuk menghadapi tekanan sosial. Sebanyak 85% siswa mampu menyampaikan pilihan karir mereka dengan jelas dan percaya diri, dan 80% menunjukkan sikap menghormati sambil tetap mempertahankan pendapat mereka. Selain itu, 78% siswa mampu memberikan alasan yang rasional, dan 72% mampu mendengarkan serta merespons dengan baik terhadap keberatan orang tua (yang diperankan oleh teman). Secara keseluruhan, data pelaksanaan menunjukkan bahwa workshop ini berhasil melibatkan peserta secara mendalam dan membekali mereka dengan keterampilan praktis dan kepercayaan diri yang diperlukan untuk mengambil langkah karir di masa depan.

Pembahasan

Dampak terhadap Pengambilan Keputusan Karir

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri siswa dalam mengambil keputusan karir sebesar 43%, yang merupakan peningkatan tertinggi di antara semua aspek yang diukur. Hal ini mengindikasikan bahwa kombinasi pemahaman diri (melalui SWOT Analysis) dan keterampilan komunikasi (melalui pelatihan asertif) memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa untuk membuat keputusan yang lebih mantap.

Data menunjukkan bahwa 64% siswa memilih untuk melanjutkan kuliah, 16% langsung bekerja, dan 20% memilih untuk kuliah sambil bekerja. Keragaman pilihan ini menunjukkan bahwa siswa mulai membuat keputusan berdasarkan kondisi dan kebutuhan pribadi mereka, bukan semata-mata mengikuti tekanan sosial atau tren yang ada.

Efektivitas Metode Workshop Penilaian Diri

Metode self-assessment workshop yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam membantu siswa memahami diri mereka sendiri. Personal SWOT Analysis memberikan framework yang terstruktur bagi siswa untuk melakukan introspeksi dan evaluasi diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Greenbank (2010) yang menyatakan bahwa self-awareness merupakan fondasi penting dalam pengambilan keputusan karir.

Pengelolaan Tekanan Sosial

Identifikasi tekanan dari orang tua sebagai salah satu ancaman utama (38 dari 30 siswa) menunjukkan bahwa ekspektasi orang tua merupakan faktor signifikan yang mempengaruhi keputusan karir siswa. Hal ini konsisten dengan penelitian Dietrich dan Kracke (2009) yang menemukan bahwa dukungan dan ekspektasi orang tua memiliki pengaruh kuat terhadap pilihan karir remaja. Pelatihan komunikasi asertif memberikan siswa keterampilan untuk menyampaikan pilihan mereka kepada orang tua dengan cara yang efektif. Hasil role play menunjukkan bahwa 85% siswa mampu menyampaikan pilihan karir mereka dengan jelas dan percaya diri, yang merupakan peningkatan signifikan dibandingkan dengan kondisi awal.

Pengembangan Resiliensi Mental

Melalui pemahaman tentang teknik coping dan komunikasi asertif, siswa mengembangkan resiliensi mental yang lebih kuat. Kemampuan untuk mengidentifikasi ancaman dan merencanakan strategi menghadapinya (melalui SWOT Analysis dan Peta Jalan Karir) membantu siswa merasa lebih siap dan kurang cemas terhadap masa depan.

Peningkatan pemahaman tentang tekanan sosial sebesar 33% menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih aware terhadap berbagai bentuk tekanan yang mereka hadapi dan memiliki strategi untuk mengelolanya.

Kesimpulan/ الخلاصة

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa program PKM ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai dilema karir dan tekanan sosial. Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test, terdapat rata-rata peningkatan pemahaman sebesar 38,6%, yang mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam memperluas wawasan dan kesadaran siswa terkait permasalahan karir yang mereka hadapi.

Workshop Personal SWOT Analysis terbukti efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman diri dalam konteks perencanaan karir. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi kekuatan diri sebesar 40%, sehingga siswa memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap potensi dan keterbatasan yang dimiliki sebagai dasar pengambilan keputusan karir.

Selain itu, seluruh siswa peserta kegiatan berhasil menyusun peta jalan karir yang terstruktur berdasarkan hasil self-assessment yang telah dilakukan. Capaian ini ditandai dengan 100% peserta mampu menyelesaikan peta jalan karir pribadi, yang mencerminkan tingkat keterlibatan dan keseriusan siswa dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Pelatihan komunikasi asertif juga memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam menyampaikan pilihan karir kepada orang tua dan lingkungan sosial. Sebanyak 85% siswa menunjukkan peningkatan kemampuan berkomunikasi secara jelas dan percaya diri, sehingga mereka lebih siap menghadapi tekanan maupun ekspektasi sosial terkait pilihan karir.

Aspek kepercayaan diri dalam mengambil keputusan karir mengalami peningkatan paling signifikan, yaitu sebesar 43%, yang merupakan peningkatan tertinggi dibandingkan aspek lainnya. Secara keseluruhan, program PKM ini berhasil membekali siswa dengan fondasi psikologis dan analitis yang esensial, sehingga mereka mampu mengambil keputusan karir secara mandiri, terencana, dan penuh percaya diri di tengah berbagai tantangan sosial yang dihadapi.

Referensi/ المصادر والمراجع

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. New Harbinger Publications.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in human behavior*, 55, 190-197.
- Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: *Compliance and conformity*. *Annu. Rev. Psychol.*, 55(1), 591-621.
- Dietrich, J., & Kracke, B. (2009). Career-specific parental behaviors in adolescents' development. *Journal of vocational behavior*, 75(2), 109-119.
- Greenbank, P. (2011). 'I'd rather talk to someone I know than somebody who knows'—the role of networks in undergraduate career decision-making. *Research in post-compulsory education*, 16(1), 31-45.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*. Psychological Assessment Resources.
- Keller, B. K., & Whiston, S. C. (2008). The role of parental influences on young adolescents' career development. *Journal of career assessment*, 16(2), 198-217.

- Pickton, D. W., & Wright, S. (1998). What's swot in strategic analysis?. *Strategic change*, 7(2), 101-109.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-spate approach to career development. *Journal of vocational behavior*, 16, 282-298.
- Vondracek, F. W., Silbereisen, R. K., Reitzle, M., & Wiesner, M. (1999). Vocational preferences of early adolescents: Their development in social context. *Journal of Adolescent Research*, 14(3), 267-288.