

Hubungan Antara Overthinking dengan Minat Karier Siswa dalam Memilih Sekolah Lanjutan

Patricia Vonny Adelia^{1*}, Antonius Ian Bayu Setiawan²

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

*Email: adeliapatricia422@gmail.com

Info Artikel

Artikel Diterima: 2025-04-15

Artikel Direvisi: 2025-04-24

Artikel Disetujui: 2025-04-29

Artikel Dipublikasikan: 2025-04-29

Keyword:

Overthinking;

Career Interest;

Students;

Further Study

Abstract

This study aims to find out the relationship between overthinking and career interest in choosing a follow-up school for students. This research method uses a quantitative descriptive correlation approach. The analysis techniques carried out in the study were validity, reliability, linearity, normality and linear regression hypothesis tests. The scale used in data sampling is the overthinking scale with 29 items and the career interest scale with 33 items. The subjects in this study were junior high school students in Bentara Wacana Muntilan. The instruments in this study used the overthinking scale and career interest scale. The data collected were analyzed using quantitative correlational descriptive to determine the relationship between variables in the study. The results showed that there is a negative relationship between overthinking and career interest with the acquisition of a correlation value (R) of -.389, the level of overthinking in the low category with the acquisition of 87% and 78 students, and the level of career interest in the medium category with the acquisition of 40% and 36 students. Further discussion elaborates on the implications of these findings for efforts to develop students' career interests and intervention strategies to reduce overthinking in the context of career planning.

Pendahuluan

Masa remaja seringkali disebut sebagai masa transisi. Masa ini merupakan masa peralihan dari masa kanak – kanak menuju kearah kedewasaan. Remaja merupakan masa transisi dari anak – anak hingga fase dewasa. Fase remaja tersebut mencerminkan bahwa cara berpikir remaja masih bersifat berpikir konkret, dimana kondisi ini menunjukkan proses pendewasaan pada remaja terutama terkait dengan keputusan dalam pengambilan studi lanjutan. Pemilihan sekolah lanjutan setelah lulus SMP bukanlah merupakan suatu hal yang mudah. Apabila terjadi kesalahan dalam pemilihan sekolah lanjutan tentu akan memberikan dampak yang kurang baik pada proses pembelajaran serta karier anak di masa yang akan datang. Berdasarkan data dari detik.com yang ditulis oleh Zulfikar (2021) sebanyak 87% mahasiswa mengalami salah jurusan. Hal ini dikarenakan sejak SMP siswa tidak diberi pengenalan mengenai minat karier, kemudian mengalami *overthinking* terhadap pilihan karier di masa depan.

Overthinking dalam pemilihan sekolah lanjutan adalah proses berpikir berlebihan yang diwarnai kecemasan dan keraguan berlebihan tentang pilihan sekolah yang tepat. Hal ini dapat menyebabkan stres, frustrasi, dan kesulitan dalam membuat keputusan. Berikut beberapa ciri-ciri *overthinking* dalam pemilihan sekolah lanjutan: memikirkan semua kemungkinan terburuk, membandingkan diri dengan



orang lain dan merasa tertekan untuk membuat keputusan yang sempurna. Sedangkan minat merupakan kecenderungan dan kegairahan yang menetap pada diri seseorang untuk melakukan suatu kegiatan, dalam konteks pemilihan sekolah lanjutan, minat dapat diartikan sebagai keinginan dan ketertarikan siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya di sekolah tertentu. Minat memiliki peran penting dalam pemilihan sekolah lanjutan karena dapat membantu siswa dalam membuat keputusan yang tepat, meningkatkan motivasi dan meningkatkan peluang untuk sukses.

Dari hasil survei di lapangan menunjukkan para siswa dan siswi di SMP Bentara Wacana Muntian ini masih kesulitan dalam memilih sekolah lanjutan mereka ke jenjang SMA/SMK. Hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Mereka mengalami kesusahan dalam mengambil keputusan karena wawasan yang dituju masih kurang, informasi mengenai sekolah yang dituju juga masih kurang dan mereka masih bingung dengan bakat atau kemampuan yang mereka miliki. Padahal melalui bakat atau kemampuan itu mereka bisa lebih mudah dalam menentukan pilihan karier mereka.

Widia (2020) mengatakan bahwa ciri-ciri orang yang mengalami *overthinking* akan lebih hati-hati saat dihadapkan dengan pertimbangan suatu keputusan, sehingga dapat menjadi sosok *problem solver* yang baik. Namun Ayatilah & Savira (2021) mengatakan bahwa *overthinking* juga dapat menghambat manusia itu sendiri untuk berpikir rasional. Menurut Kharisma (2023), *overthinking* merupakan istilah yang merujuk pada aktivitas berpikir secara berlebihan tentang sesuatu yang belum tentu valid tanpa adanya usaha untuk mencari tahu akan kevalidan dari pikiran tersebut atau mencari jalan keluar. Pikiran berlebihan biasa dialami oleh para remaja awal hingga remaja akhir, dan biasanya akan semakin tidak terkendali pada fase remaja akhir. Memikirkan sesuatu secara berlebihan hanya akan menghabiskan energi, menghalangi manusia itu sendiri untuk bertindak bahkan sampai melumpuhkan kemampuan manusia dalam membuat keputusan dikarenakan semakin lama memikirkan sesuatu maka semakin terjebaknya pikiran akan hal tersebut yang kemudian membuat individu tidak dapat berpikir secara realistis.

Menurut Muwakhidah, dkk (2023) minat karier dikonseptualkan sebagai keadaan situasional atau disposisi yang relatif stabil. Minat selalu memiliki objek tertentu, sehingga akan membedakan pilihannya pada orang "ekstravert" atau "teliti". Menurut Holland (dalam Yunani & Sumarto, 2021) individu tertarik pada suatu karier tertentu karena kepribadiannya dan berbagai variabel yang melatarbelakanginya. Pemilihan karier pada dasarnya merupakan ekspresi atau perluasan kepribadian ke dalam dunia kerja yang diikuti dengan pengidentifikasian terhadap stereotipe okupasional tertentu. Perbandingan antara *self* dengan persepsi tentang suatu okupasi dan penerimaan atau penolakannya merupakan faktor penentu utama dalam pemilihan karier. Penentuan karier sedini mungkin sangat diperlukan agar siswa tidak mengalami kecemasan, hal ini didukung penelitian dari Rahma & Rahayu (2018) bahwa dukungan sosial akan membantu siswa untuk membentuk kematangan karier, sehingga siswa tidak akan mengalami *overthinking*.

Berdasarkan permasalahan yang diungkapkan di atas, siswa mengalami *overthinking* dikarenakan mengalami kebingungan terhadap minat karier di masa depan. Kebingungan tersebut menyebabkan siswa dapat salah jurusan bahkan bekerja tidak sesuai dengan minat dan bakat pada siswa.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif. Penelitian ini didesain dengan penggunaan penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mencari dan menemukan hubungan yang menjelaskan sebab serta akibat dalam sebuah fenomena sosial dengan cara dilakukan pengumpulan data dari partisipan (Priyono, 2016).

Menurut Sugiyono (2019) penelitian kuantitatif merupakan populasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif dan korelasi. Hal yang dideskripsikan menyangkut tingkat *overthinking* para siswa, sedangkan yang korelasi ingin mengetahui minat karier pada siswa yang akan melakukan pemilihan sekolah lanjutan. Penelitian ini mengukur seberapa besar tingkat *overthinking* pada siswa sehingga berdampak kepada minat karier siswa dalam pemilihan sekolah lanjutan mereka. Maka dari penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui tingkat *overthinking* dengan minat karier siswa dalam pemilihan sekolah lanjutan pada siswa kelas IX SMP Bentara Wacana Muntilan.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 90 siswa/siswi, maka dari itu peneliti menggunakan teknik metode total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan dari hasil pengumpulan data didapatkan hasil skala *overthinking* sebanyak 64 item pernyataan dan skala minat karier sebanyak 60 item pernyataan. Dari item instrument yang telah disusun kemudian dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas untuk mengetahui kelayakan instrumen tersebut. Hasil uji validitas variabel *overthinking* terdapat 29 item valid karena *Corrected Item-Total Correlation* nya di atas 0,349. Untuk hasil uji validitas variabel minat karier terdapat 33 item valid karena *Corrected Item-Total Correlation* nya di atas 0,349. Kemudian setelah uji validitas dilakukan selanjutnya adalah uji reliabilitas, dan untuk hasil uji reliabilitas pada variabel *overthinking* sebagai berikut :

Tabel 1.1 Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Overthinking*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.905	29

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha untuk variabel *overthinking* lebih besar dari 0,7. Maka variabel *overthinking* dinyatakan reliabel.

Tabel 1.2 Hasil Uji Rliabilitas Variabel Minat Karier

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.925	33

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha untuk variabel minat karier lebih besar dari 0,7. Maka variable minat karier dinyatakan reliabel.

Kemudian setelah uji validitas dan uji reliabilitas sudah dilakukan kita lanjut untuk uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 1.3 Hasil Pengujian Normalitas *Kolmogorov-Smirov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			90
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		12.70199277
Most Extreme Differences	Absolute		.058
	Positive		.048
	Negative		-.058
Test Statistic			.058
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.651
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.634
		Upper Bound	.664

Berdasarkan Uji Normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel di atas dinyatakan bahwa, variabel *overthinking* dan minat karier memiliki nilai .651 sehingga data tersebut dapat dikatakan normal karena nilai yang diperoleh lebih dari 0,05. Selanjutnya untuk uji linearitas nya sendiri sebagai berikut :

Tabel 1.4 Hasil Uji Linieritas Skala

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Minat Karier Overthinking	Between Groups	(Combined)	8642.271	32	270.071	1.861	.020
		Linearity	2555.185	1	2555.185	17.607	.000
		Deviation from Linearity	6087.087	31	196.358	1.353	.160
	Within Groups		8272.229	57	145.127		
	Total		16914.500	89			

Berdasarkan hasil uji linearitas yang didapatkan, ditemukan bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* adalah sebesar .160, dimana nilai ini > dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linier antara variabel *overthinking* dan minat karier. Kemudian, penelitian dilanjutkan dengan uji hipotesis sebagai berikut :

Tabel 1.5 Hasil Uji Hipotesis Hubungan Variabel X dan Y

Correlations			
		Overthinking	Minat Karier
Overthinking	Pearson Correlation	1	-.389**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	90	90
Minat Karier	Pearson Correlation	-.389**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	90	90

Pada uji hipotesis hubungan menunjukkan nilai korelasi (r) sebesar -0,389. Berdasarkan klasifikasi perhitungan korelasi menurut Sarwono (2015), nilai koefisien korelasi (r) sebesar -.389 tergolong dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan adanya korelasi negative antara kedua variabel. Nilai negatif ini mengindikasikan bahwa kedua variabel bergerak berlawanan arah. Artinya, ketika tingkat *overthinking* seseorang meningkat, minat kariernya cenderung menurun, begitu pula sebaliknya jika tingkat *overthinking* seseorang menurun, minat kariernya cenderung meningkat. Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa nilai korelasi sebesar -0,389 menunjukkan kekuatan hubungan yang moderat, tidak terlalu kuat namun juga tidak terlalu lemah. Selain itu, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hubungan negatif ini sangat signifikan secara statistik. Artinya, kecil kemungkinan hubungan ini terjadi secara kebetulan.

Secara sederhana, hasil ini memberikan gambaran bahwa individu yang cenderung *overthinking* atau terlalu banyak berpikir dan khawatir tentang masa depan kariernya, justru cenderung memiliki minat dan semangat yang lebih rendah dalam berkarir. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keraguan diri, ketakutan akan kegagalan, atau ketidakpastian dalam memilih jalur karier yang tepat.

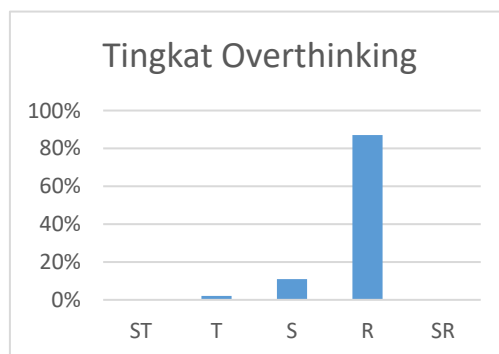
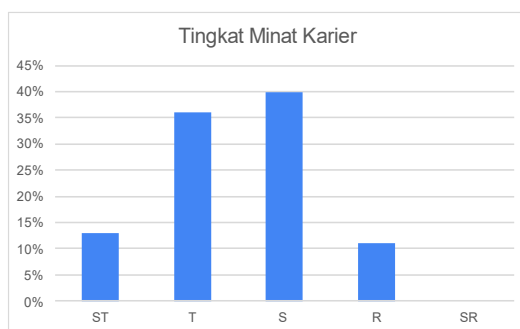


Table 1.1 Grafik Varibel *Overthinking*

Berdasarkan data tabel diatas dapat diketahui bahwa tidak terdapat siswa/siswi yang memiliki tingkat *overthinking* yang sangat tinggi. Terdapat 2 siswa/siswi dengan prosentase 2% yang memiliki tingkat *overthinking* yang tinggi. Terdapat 10 siswa/siswi dengan prosentase 11% yang memiliki tingkat *overthinking* sedang. Terdapat 78 siswa/siswi dengan prosentase 87% yang memiliki tingkat *overthinking* rendah. Tidak terdapat siswa/siswi yang memiliki tingkat *overthinking* sangat rendah.



Tabel 1.2 Grafik Variabel Minat Karier

Berdasarkan data tabel diatas dapat di simpukan bahwa terdapat 12 siswa/siswi dengan prosentase 13% yang memiliki tingkat minat karier yang sangat tinggi dalam pemilihan sekolah lanjutan. Terdapat 32 siswa/siswi dengan prosentase 36% yang memiliki tingkat minat karier yang tinggi dalam pemilihan sekolah lanjutan. Terdapat 36 siswa/siswi dengan prosentase 40% yang memiliki tingkat minat karier yang sedang dalam pemilihan sekolah lanjutan. Terdapat 10 siswa/siswi dengan

prosentase 11% yang memiliki tingkat minat karier yang rendah dalam pemilihan sekolah lanjutan. Tidak terdapat siswa/siswi yang memiliki tingkat minat karier sangat rendah dalam memilih sekolah lanjutan.

Menurut Smith (2020), kekhawatiran yang berlebihan perlu diperhatikan ketika sudah sampai pada titik mengganggu kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini terdapat dalam 4 aspek yang mempengaruhi minat karier, yaitu: *personalization*, *should must*, *magnification/minimization* dan mental filter. Dari keempat aspek *overthinking* ini lah yang kemudian mempengaruhi minat karier pada siswa. Jika semakin siswa terlalu banyak berpikir dan merasa cemas mengenai masa depan karier mereka, semakin kecil minat mereka dalam memilih dan merencanakan karier. *Overthinking* yang muncul pada siswa karena siswa memikirkan jangka panjang kehidupan mereka selanjutnya, mereka tidak ingin salah memilih, maka dari itu siswa merencanakan keputusan karier mereka sematang mungkin. Pemikiran negative ini atau yang sering kita sebut dengan *overthinking* ini bisa di cegah dengan cara siswa bisa lebih mencari referensi mendalam mengenai sekolah lanjutan yang hendak menjadi pilihannya, mencari informasi tambahan tentang jalur pendaftaran yang diadakan di sekolahan tersebut agar siswa bisa mempersiapkan matang-matang mulai dari segi nilai sampai penjurusannya, lalu siswa bisa lebih mengasah *soft skill* yang mereka miliki agar ada persiapan saat mengambil jurusan di sekolah lanjutan tersebut.

Overthinking yang terjadi pada siswa dalam pemilihan sekolah lanjutan ini juga bisa direda dengan cara *sharing* / berbagi informasi dengan orang tua, agar bisa memilah dan memilih yang terbaik untuk masa depan siswa tersebut. Karena dalam pemilihan sekolah siswa terkadang memendam sendiri dan mengambil keputusan sendiri, maka dari itu siswa membutuhkan bimbingan dari orang yang lebih dewasa agar tidak salah dalam mengambil keputusan. Dalam penelitian ini juga menyoroti peran penting orang tua dalam mendukung siswa menghadapi pilihan karier. Orang tua diharapkan dapat menjadi pendengar yang baik, memberikan dukungan emosional, dan membantu siswa mengeksplorasi berbagai pilihan karier tanpa memberikan tekanan yang berlebihan. Komunikasi yang terbuka dan saling percaya antara orang tua dan siswa sangat penting dalam proses ini. Penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut. Misalnya, penelitian tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi minat karier siswa, atau penelitian tentang efektivitas berbagai intervensi untuk mengatasi *overthinking* pada siswa. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *overthinking* dan minat karier, diharapkan siswa dapat membuat pilihan pendidikan dan karier yang lebih tepat, sehingga pada akhirnya dapat meraih kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup mereka.

Tingkat *overthinking* yang terjadi pada siswa/siswi kelas IX SMP Bentara Wacana Muntilan berada di tingkat sedang ke rendah. Yang artinya siswa/siswi SMP Bentara Wacana Muntilan ini masih mengalami *overthinking* dalam melakukan

pemilihan sekolah lanjutan, tetapi tidak yang menonjol. Sebagian besar dari mereka sudah mempunyai opsi minat karier dalam memilih sekolah lanjutan mereka, akan tetapi rasa *overthinking* itu masih ada namun tidak yang tinggi. Usia remaja seringkali mengalami *quarter life crisis* karena seringkali remaja mengalami keragu-raguan terkait karier, serta bingung terhadap masa depan yang tidak pasti (Hasyim & Purba, 2024). Remaja usia SMP mengalami krisis identitas karena selalu membandingkan diri dengan orang lain. Hal tersebut memicu remaja terjebak dengan gambaran ideal yang dianut dari orang lain, terlebih dalam pemilihan karier. *Quarter life crisis* yang dialami oleh siswa ini bisa diatasi lebih lanjut dengan cara mereka bisa lebih memahami mengenai aspek aspek pada minat karier menurut Holland (dalam Putri, 2019) yang terbagi dalam 6 aspek yaitu: *realistic*, *investigative*, *artistic*, *social*, *interprising*, dan *conventional*. Dari ke enam aspek tersebut, siswa diharapkan bisa terbantu dan lebih mengenali minat karier nya serta jelas membawa arah pilihan minat karier ke jalan yang pasti dan jelas lagi.

Dari data yang sudah di dapatkan tidak ditemukan jumlah anak yang berada di tingkat sangat rendah dalam pemilihan sekolah lanjutan. Siswa seringkali mengalami kecemasan bahkan panik ketika memikirkan masa depan (Irnanda dkk, 2023). Hal ini dikarenakan semakin beranjak usia, maka salah satu tugas perkembangan remaja adalah memikirkan karier di masa depan. Menurut Dewi (2021), permasalahan karier yang biasa dialami oleh individu di usia remaja, seringkali berhubungan dengan pemilihan jenis pendidikan, yang kemudian akan berimbas pada pemilihan jenis pekerjaan, perencanaan karier, pengambilan keputusan tentang karier di masa depan, dan informasi dengan kelompok kerja yang ada dengan persyaratan atau kompetensi yang harus dimiliki. Minat karier perlu dimiliki oleh siswa, terlebih dalam situasi yang serba tidak pasti serta keberagaman pilihan karier. Minat karier dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling melalui layanan bidang karier, sehingga siswa dapat lebih leluasa dalam menentukan arah hidupnya (Hasiana, 2023).

Muwakhidah, dkk (2023) minat karier berpengaruh secara signifikan menjadi salah satu faktor penentuan pengambilan keputusan karier selanjutnya. Kesadaran karier dalam diri setiap siswa tersebut melibatkan pemahaman terhadap diri sendiri terkait minat karier atau kemampuan diri yang kemudian disesuaikan dengan arah pilihan karier. Jika kesadaran karier dan pemahaman diri tersebut dapat dicapai, maka setiap siswa akan memiliki kemampuan untuk membuat keputusan karier dengan baik dan bijak. Sehingga upaya meminimalisir permasalahan karier terkait bingung hendak mengambil jenjang SMA/SMK dalam menentukan pilihan studi lanjutan dapat dioptimalkan. Untuk mempermudah minat karier serta perencanaan karier pada siswa, guru BK dapat mengembangkan media seperti google sites. Menurut penelitian Sari dkk (2023), google sites merupakan salah satu media yang mudah dikembangkan untuk pengenalan karier pada siswa. Apabila siswa mengenal dan mendapatkan informasi karier yang komprehensif, hal tersebut akan memudahkan siswa dalam membuat perencanaan karier di masa depan, sehingga siswa tidak akan lagi *overthinking* terhadap kariernya.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti terdapat hubungan antara variabel X *overthinking* dengan variabel Y minat karier. Namun hubungan antara variabel X dengan variabel Y negative dengan nilai korelasi (r) sebesar -0,389. Nilai negatif ini mengindikasikan bahwa kedua variabel bergerak berlawanan arah. Artinya, ketika tingkat *overthinking* seseorang meningkat, minat kariernya cenderung menurun, begitu pula sebaliknya jika tingkat *overthinking* seseorang menurun, minat kariernya cenderung meningkat. Setiap siswa pasti mengalami kecemasan (*overthinking*) terhadap karier mereka di masa depan, tetapi untuk mengatasi hal tersebut, siswa melakukan perencanaan dalam pengambilan keputusan karier. Pengambilan keputusan karier sudah direncanakan sedari kelas IX ini, beberapa siswa sudah ada yang mendapatkan sekolah lanjutan, dan beberapa juga masih mencari cari. Semua hal tersebut di persiapkan siswa secara matang matang demi masa depan dan cita-cita yang mereka inginkan.

Daftar Pustaka

- Ayatilah, S., & Savira, S. (2021). Self-Compassion pada Perempuan yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 212–226.
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep diri pada masa remaja akhir dalam kematangan karir siswa. *Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), 46-62.
- Hasiana, I. (2023). Urgensi Pemahaman Minat Karier Peserta Didik Dalam Kurikulum Merdeka. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 3(2), 23-29.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology research and behavior management*, 1-12.
- Irnanda, E., Indari, I., & Aminah, T. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang. *Nursing Information Journal*, 3(1), 28-38.
- Kharisma, R. (2023). *Studi fenomenologi dalam menghadapi quarter-life crisis pada fresh graduate psikologi universitas jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Kharisma, R. (2023). *Studi fenomenologi dalam menghadapi quarter-life crisis pada fresh graduate psikologi universitas jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Muwakhidah, M., Mufidah, E. F., Mudhar, M., & Moesarofah, M. (2023). Pemberian Layanan Tes Bakat dan Minat Karier Berdasarkan Teori Holland. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 179-184.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing
- Putri, R. D., & Sari, S. P. (2018). IMPLEMENTATION OF JOHN HOLLAND'S CAREER THEORY IN GUIDANCE AND COUNSELING. *ENLIGHTEN (Jurnal*

- Bimbingan dan Konseling Islam*), 1(2), 126–132.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v1i2.768>
- Rahma, U., & Rahayu, E. W. (2018). Peran dukungan sosial keluarga dalam membentuk kematangan karier siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(3), 194-205.
- Sari, Y., Purwanta, E., & Setiawan, A. I. B. (2023, December). The Development of Career Information Service Models by Google Sites to Improve Career Planning Ability of High School Students. In *2nd Semarang International Conference on Counseling and Educational Psychology (SICCEP 2023)* (pp. 218-228). Atlantis Press.
- Smith, G. 2020. *The Book of Overthinking*. Shira Media Group, Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Widia, R. (2020). *You Are Overthinking!: Pada dasarnya, Semua Akan Baik-baik Saja*. Anak Hebat Indonesia, Anak Hebat Indonesia, 2020, 157, https://www.google.co.id/books/edition/You_Are_Overthinking/rhwFEAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Yunani, A., Yeni, A., & Sumarto, S. (2021). Peran konsep diri terhadap perencanaan dan kematangan karir siswa-siswi smK. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 216-226.
- Zulfika, F (2021). 87 Persen Mahasiswa RI merasa salah jurusan, apa penyebabnya?. Diakses dari detik.com <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5828770/87-persen-mahasiswa-ri-merasa-salah-jurusan-apa-sebabnya>



BERANDA TENTANG KAMI LOGIN DAFTAR CARI TERKINI ARSIP INFORMASI

ISSN JURNAL

ISSN ONLINE

ISSN 2964-5492



ISSN PRINT

ISSN 2964-5514



TEMPLATE



MANAJEMEN REFERENSI

PEMERIKSAAN
PLAGIARISME

ISI JURNAL

Cari

Lingkup Pencarian

Semua

Cari

Telusuri

- » Berdasarkan Terbitan
- » Berdasarkan Penulis
- » Berdasarkan Judul
- » Jurnal Lain

KATA KUNCI

Behavioristic Counseling

Burnout
Akademik Group Guidance
Kesulitan Belajar Konseling
Behavioristik Konseling Teman
Sebagai Learner-Centric Learning
Online Learning Online Learning
Saturation Rational Emotive
Behavior Therapy Rational Emotive
Therapy Rational Emotive
Therapy Counseling Reflection of
thoughts and feelings techniques Role
Playing Techniques Self
Management Self
Management
Techniques Siswa Social-
Emotional Student Discipline
learning motivation

Beranda > Vol 666, No 1 (2025)

Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)

Journal title	Jurnal Muria Research Guidance and Counseling
Initials	MRGC
Print ISSN	2964-5514
Online ISSN	2964-5492
DOI Prefix	10.24176
Sinta Score	-
Frequency	2 issues per year: April and October
Email	mrgc@umk.ac.id
Editor-in-Chief	Dr. Richma Hidayati, M.Pd.
Publisher	Badan Penerbit Universitas Muria Kudus
Citation Analysis	Google Scholar Garuda
OAI Address	https://jurnal.umk.ac.id/index.php/mrgc/oai?verb=Identify



Diterbitkan sebagai media publikasi dan desiminasi hasil penelitian dan karya ilmiah di bidang Bimbingan dan Konseling, dalam rangka memperkaya wawasan, ilmu pengetahuan, teori dan praksis pendidikan dan Bimbingan dan Konseling.

Jurnal Muria Research Guidance and Counseling terbit 2 kali dalam setahun pada bulan April dan Oktober setiap tahunnya. Jurnal ini merupakan media komunikasi, desiminasi dan publikasi karya ilmiah hasil penelitian dan gagasan ilmiah di bidang pendidikan dan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk memperkaya wawasan, ilmu pengetahuan, teori dan praksis Bimbingan dan Konseling. Oleh karena itu kami mawadahi berbagai pihak Mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk berkontribusi dalam pengembangan keilmuan melalui penulisan artikel ilmiah yang diterbitkan melalui Jurnal ini.

Bagi praktisi, akademisi dan mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang ingin artikel hasil penelitian dan gagasannya dimuat dalam jurnal ini, bisa mengirimkan naskah artikelnya melalui email: mrgc@umk.ac.id. atau silahkan submit melalui link pendaftaran berikut [Daftar/Register](#)

Pengiriman / upload artikel Paling lambat 28 Februari untuk Periode Terbit April dan 31 Agustus untuk Periode terbit Oktober.

Aturan penulisan dan template silahkan [download disini](#).

Informasi

Publikasi Artikel Jurnal Muria Research Guidance and Counseling Volume 4 Nomor 1 tahun 2025

Pengumuman Penting untuk Akademisi dan Peneliti!

Dikirimkan: 2025-04-30

[Lebih Lanjut...](#)

[Lebih banyak informasi...](#)

Vol 666, No 1 (2025)

Daftar Isi

00048184

[View My Stats](#)

Visitor:



Lisensi



Lisensi Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC) menggunakan lisensi [Creative Commons Attribution-](#)

PENGUNJA

Nama

Pengguna

Kata Sandi

☐ Ingat Saya

FOKUS DAN RUANG LINGKUP

DEWAN EDITOR

MITRA BESTARI

ETIKA PUBLIKASI

BIAYA PUBLIKASI

INDEKSASI

PETUNJUK PENULIS

KEBIJAKAN PLAGIASI

PROSES PEER REVIEW

FREKUENSI TERBITAN

KEBIJAKAN AKSES TERBUKA

KEBIJAKAN BAGIAN

KEBIJAKAN ARSIP

HAK CIPTA DAN LISENSI

KONTAK

PENERBIT

[BANTUAN JURNAL](#)

INFORMASI

- » Untuk Pembaca
- » Untuk Penulis
- » Untuk Pustakawan

NOTIFIKASI

- » Lihat
- » Langganan

BAHASA

Pilih bahasa

Bahasa Indonesia

Serahkan

UKURAN HURUF

Didedikasikan untuk:





BERANDA TENTANG KAMI LOGIN DAFTAR CARI TERKINI ARSIP INFORMASI

ISSN JURNAL

ISSN ONLINE

ISSN 2964-5492



ISSN PRINT

ISSN 2964-5514



TEMPLATE



MANAJEMEN REFERENSI

PEMERIKSAAN
PLAGIARISME

ISI JURNAL

Cari

Lingkup Pencarian

Semua

Cari

Telusuri

- » Berdasarkan Terbitan
- » Berdasarkan Penulis
- » Berdasarkan Judul
- » Jurnal Lain

KATA KUNCI

Behavioristic Counseling

Burnout
Akademik Group Guidance
Kesulitan Belajar Konseling
Behavioristik Konseling Teman
Sebagai a Learner-Centric Learning
Online Learning Online Learning
Saturation Rational Emotive
Behavior Therapy Rational Emotive
Therapy Rational Emotive
Therapy Counseling Reflection of
thoughts and feelings techniques Role
Playing Techniques Self
Management Self
Management
Techniques Siswa Social-
Emotional Student Discipline
learning motivation

Beranda > Arsip > **Vol 4, No 1 (2025)**

Vol 4, No 1 (2025)

JURNAL MURIA RESEARCH GUIDANCE AND COUNSELING APRIL 2025

DOI: <https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1>

Jurnal MRGC Volume 4 Nomor 1: April 2025

Daftar Isi

Articles

STRATEGI EFEKTIF BIMBINGAN KONSELING UNTUK MEMBANTU SISWA SD MENGATASI MASALAH BELAJAR

PDF
1 - 7

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14802](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14802) | Abstract views: 12 times
Teguh Marwantoro

STUDI KOMPARATIF ZOOM DAN GOOGLE MEET DALAM PEMBELAJARAN DARING: PREFERENSI DAN KETERLIBATAN MAHASISWA

PDF
8 - 17

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14809](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14809) | Abstract views: 8 times
Andromeda Valentino Sinaga, Rimma Sanjapar

PERAN GURU BK DALAM MENGATASI KONFLIK PERTEMANAN ANTAR SISWA DI SMA NEGERI 1 KOTA BENGKULU

PDF
18 - 24

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.13985](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.13985) | Abstract views: 3 times
Jalenchia Darin Saputri, Susi Hardianti, Winda Ade Ariani

PERENCANAAN KARIR MAHASISWA PENDIDIKAN TEKNIK MESIN DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PDF
25 - 31

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14791](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14791) | Abstract views: 19 times
Nadya Ramadinah, Tastiara Tastiara, Saniya Putri Ayu Febiolantika, Wahdania Wahdania, Juwita Madira, Alrefi Alrefi

ANALISIS VIDEO EDUKASI BERBASIS BEHAVIOR MODIFICATION (B-MOOD) DALAM PEMBENTUKAN PERILAKU POSITIF ANAK

PDF
32 - 36

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14704](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14704) | Abstract views: 3 times
Minhatul Maarif, Rizal Fauzi

GAMBARAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2021 FKIP UNIBA BANYUWANGI

PDF
37 - 45

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14838](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14838) | Abstract views: 11 times
Fajar Wahyu Prasetyo, Siti Napisah, Ratna Wulandari, Desi Yunita Putri

EFEKTIVITAS PROGRAM PENGHARGAAN DISIPLIN POSITIF BAGI SISWA TUNARUNGU: PERSPEKTIF KUALITATIF

PDF
46 - 53

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14681](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14681) | Abstract views: 14 times
Iqbal Muhammad Fauzan, Mamat Supriatna, Nadia Aula Nadhirah

ASESMEN MINAT DAN BAKAT: KUNCI PENGEMBANGAN KARIER YANG EFEKTIF DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

PDF
54 - 66

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14732](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14732) | Abstract views: 31 times
Caesaria Az-zahra, Salbiyah Salbiyah, Hany Natari Adha, Alrefi Alrefi

HUBUNGAN ANTARA OVERTHINKING DENGAN MINAT KARIER SISWA DALAM MEMILIH SEKOLAH LANJUTAN

PDF
67 - 76

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14856](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14856) | Abstract views: 6 times
Patricia Vonny Adela, Antonius Ian Bayu Setiawan

IMPLEMENTASI PROYEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA MELALUI PENGENALAN KEARIFAN LOKAL TOKOH SAMIN DI TK AISYIYAH 1 BLORA

PDF
77 - 86

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14703](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14703) | Abstract views: 5 times
Achmad Irchanmi

IMPLEMENTASI METODE SHOW AND TELL DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERBICARA PADA PESERTA DIDIK KELAS V DALAM PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA

PDF
87 - 95

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14694](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14694) | Abstract views: 3 times
Inayatul Fauziah

STRESS MANAGEMENT STRATEGIES FRO ELEMENTARY SCHOOL: MPLICATIONS FOR CHILD MENTAL HEALT

PDF
96 - 101

DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14780](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14780) | Abstract views: 6 times
Maharani Lintang Corneasari, Tito Zethaldo Rinding Padang

STUDI LITERATUR: MENGAJAI KONTRIBUSI KONSELING KELOMPOK TERHADAP MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA

PDF
102 - 112

PENGUNA

Nama Pengguna Kata Sandi ☐ Ingat Saya

FOKUS DAN RUANG LINGKUP

DEWAN EDITOR

MITRA BESTARI

ETIKA PUBLIKASI

BIAYA PUBLIKASI

INDEKSASI

PETUNJUK PENULIS

KEBIJAKAN PLAGIASI

PROSES PEER REVIEW

FREKUENSI TERBITAN

KEBIJAKAN AKSES TERBUKA

KEBIJAKAN BAGIAN

KEBIJAKAN ARSIP

HAK CIPTA DAN LISENSI

KONTAK

PENERBIT

INFORMASI

- » Untuk Pembaca
- » Untuk Penulis
- » Untuk Pustakawan

NOTIFIKASI

- » Lihat
- » Langganan

BAHASA

Pilih bahasa

Bahasa Indonesia

UKURAN HURUF

 DOI : [10.24176/mrgc.v4i1.14778](https://doi.org/10.24176/mrgc.v4i1.14778) |  Abstract views: 50 times
Muhammad Bagas Putra Pratama, Yesi Amelinda, Nova Tri Wulan Wahyu Ningsih, Ajeng Chandra Prameswari, Ratna Sari Dewi, Minarsi Minarsi

00048181

[View My Stats](#)

Visitor:



Lisensi



Lisensi Jurnal Muria Reseach Guidance and Counseling (MRGC) menggunakan lisensi [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

Didedikasikan untuk:





BERANDA TENTANG KAMI LOGIN DAFTAR CARI TERKINI ARSIP INFORMASI

ISSN JURNAL

ISSN ONLINE



ISSN PRINT



TEMPLATE



MANAJEMEN REFERENSI



PEMERIKSAAN
PLAGIARISME



ISI JURNAL

Cari

Lingkup Pencarian

Semua

Cari

Telusuri

- » Berdasarkan Terbitan
- » Berdasarkan Penulis
- » Berdasarkan Judul
- » Jurnal Lain

KATA KUNCI

Behavioristic Counseling

Burnout
Akademik Group Guidance
Kesulitan Belajar Konseling
Behavioristik Konseling Teman
Sebagai Learner-Centric Learning
Online Learning Online Learning
Saturation Rational Emotive
Behavior Therapy Rational Emotive
Therapy Rational Emotive
Therapy Counseling Reflection of
thoughts and feelings techniques Role
Playing Techniques Self
Management Self
Management
Techniques Siswa Social-
Emotional Student Discipline
learning motivation

Beranda > **DEWAN EDITOR**

DEWAN EDITOR

DEWAN EDITOR JURNAL MRGC

Editor In Chief

- Dr. Richma Hidayati, M.Pd., (SINTA ID : 6071767) Universitas Muria Kudus

Associate Editor

- Tatsuya Kusakabe, (SCOPUS AUTHOR ID : 57191165810) Hiroshima University, Japan
- Wiel Veugelers, (SCOPUS AUTHOR ID : 15752233200), Universiteit voor Humanistiek, Netherland
- Craig Geoffrey Deed, (SCOPUS AUTHOR ID : 22034173500) La Trobe University, Bendigo Campus, Australia
- Dr. Mohd Ahsani bin A. Malek, UUM College of Arts and Science, Malaysia
- Adnan Fadkhurosi, S.Pd., M.Pd., (SINTA ID : 6800648) Universitas Muria Kudus
- Siwi Vilia Intan Sari, M.Pd. (SINTA ID : 6915976) Universitas Muria Kudus
- Prof. Dr. Sitti Hartinah DS, M.M , (SCOPUS AUTHOR ID 57202252492) Universitas Pancasakti Tegal
- Kadek Suhardita, S.Pd.,M.Pd., (SCOPUS AUTHOR ID 57202252492) Universitas PGRI Mahadewa Indonesia
- Ayu Siska Tri Mayasari, M.Pd. (SINTA ID : 6754924) STIKP NU Tegal
- Anita Dewi Astuti, M.Pd, (SINTA ID : 6097046) IKIP PGRI Wates
- Dr. Devi Permatasari, M. Pd. (SINTA ID : 5990679) Universitas Kanjuruhan Malang
- Dwi Yuwono Puji Sugiharto, (SINTA ID : 5984975) Universitas Negeri Semarang
- Prof. Lobby Loekmono Ph.D., Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
- Eko Susanto M.Pd., Kons., (Google Scholar) Universitas Muhammadiyah Metro, Indonesia

Managing Editor

- Rizka Aristyana Mirawan, S.Pd. (ORCID 0000-0003-3987-0161) Universitas Muria Kudus

00048182

View My Stats

Visitor:



Lisensi



Lisensi Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC) menggunakan lisensi **Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License**.

Didedikasikan untuk:



PENGUNGA

Nama

Pengguna

Kata Sandi

☐ Ingat Saya

Login

FOKUS DAN RUANG LINGKUP

DEWAN EDITOR

MITRA BESTARI

ETIKA PUBLIKASI

BIAYA PUBLIKASI

INDEKSASI

PETUNJUK PENULIS

KEBIJAKAN PLAGIASI

PROSES PEER REVIEW

FREKUENSI TERBITAN

KEBIJAKAN AKSES TERBUKA

KEBIJAKAN BAGIAN

KEBIJAKAN ARSIP

HAK CIPTA DAN LISENSI

KONTAK

PENERBIT

BANTUAN JURNAL

INFORMASI

- » Untuk Pembaca
- » Untuk Penulis
- » Untuk Pustakawan

NOTIFIKASI

- » Lihat
- » Langganan

BAHASA

Pilih bahasa

Bahasa Indonesia

Serahkan

UKURAN HURUF



BERANDA TENTANG KAMI LOGIN DAFTAR CARI TERKINI ARSIP INFORMASI

ISSN JURNAL

ISSN ONLINE

ISSN 2964-5492



ISSN PRINT

ISSN 2964-5514



TEMPLATE



MANAJEMEN REFERENSI



PEMERIKSAAN
PLAGIARISME



ISI JURNAL

Cari

Lingkup Pencarian
Semua

Cari

Telusuri

- » Berdasarkan Terbitan
- » Berdasarkan Penulis
- » Berdasarkan Judul
- » Jurnal Lain

KATA KUNCI

Behavioristic Counseling

Burnout
Akademik Group Guidance
Kesulitan Belajar Konseling
Behavioristik Konseling Teman
Sebagai Learner-Centric Learning
Online Learning Online Learning
Saturation Rational Emotive
Behavior Therapy Rational Emotive
Therapy Rational Emotive
Therapy Counseling Reflection of
thoughts and feelings techniques Role
Playing Techniques Self
Management Self
Management
Techniques Siswa Social-
Emotional Student Discipline
learning motivation

Beranda > **MITRA BESTARI**

MITRA BESTARI

Peer Reviewers

- Ethel Joy V. Sebastian, MAEd. (SCOPUS Author ID : 59346961000) Nueva Ecija University of Science and Technology Philippines
- Aida Surya Md. Yunus, (Scopus Author ID 24400340500), Universiti Putra Malaysia, Malaysia
- Aminuddin Hassan, (Scopus Author ID 24474572900) Universiti Putra Malaysia
- Dr. Mohd Ahsani bin A. Malek, UUM College of Arts and Science, Malaysia
- Dr. Muwahhidah, M.Pd. (SINTA ID : 6716448) Universitas Adi Buana Surabaya
- Dr. Tyas Martika Anggriana M.Pd. (SINTA ID : 6008905) Universitas PGRI Madiun
- Dr. Rusmiyati, M.Pd, (SINTA ID : 6128285) STKIP PGRI Sumenep
- Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi (SINTA ID : 5982098) Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Mahmuddah Dewi Edmawati , M.Pd. (SINTA ID : 6763721) Universitas Veteran Bangun Nusantara
- Taufik Sani Santoso, M.Pd. (SINTA ID : 6886898) Universitas Slamet Riyadi
- Fajar Wahyu Prasetyo, M.Pd. (SINTA ID : 6834399) Universitas PGRI Banyuwangi
- Dr. Rohmatius Naini, S.Pd., M.Pd (SCOPUS Author ID : 57224186187) Universitas Ahmad Dahlan
- Endang Rifani, S.Pd., M.Pd (SCOPUS ID : 57224198279) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
- Bildy Saputra, M.Pd (SINTA ID : 6759608) Universitas Veteran Bangun Nusantara

00846183

View My Stats

Visitor:



Lisensi



Lisensi Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC) menggunakan lisensi **Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License**.

Didedikasikan untuk:



PENGUNGA

Nama
Pengguna
Kata Sandi
☐ Ingat Saya

FOKUS DAN RUANG LINGKUP

DEWAN EDITOR

MITRA BESTARI

ETIKA PUBLIKASI

BIAYA PUBLIKASI

INDEKSASI

PETUNJUK PENULIS

KEBIJAKAN PLAGIASI

PROSES PEER REVIEW

FREKUENSI TERBITAN

KEBIJAKAN AKSES TERBUKA

KEBIJAKAN BAGIAN

KEBIJAKAN ARSIP

HAK CIPTA DAN LISENSI

KONTAK

PENERBIT

BANTUAN JURNAL

INFORMASI

- » Untuk Pembaca
- » Untuk Penulis
- » Untuk Pustakawan

NOTIFIKASI

- » Lihat
- » Langganan

BAHASA

Pilih bahasa

Bahasa Indonesia

Serahkan

UKURAN HURUF