PENGARUH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TRAINING EKSISTENSI DIRI TERHADAP OPTIMISME PEMILIHAN KARIR SISWA KELAS XII DI MA IHYAUL ULUM DUKUN GRESIK

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar

Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh:

Zeni Zulfitasari NIM. B73214082

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2018

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama

: Zeni Zulfitasari

Nim

: B73214082

Jurusan

: Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat

Dusun Bandut Desa Bogobabadan Kecamatan Karangbinangun

Kabupaten Lamongan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

 Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.

 Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.

 Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 02 Januari 2018

nyatakan,

Zeni Zulfitasari Nim B73214082

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama

: Zeni Zulfitasari

Nim

: B73214082

Jurusan

: Bimbingan dan Konseling Islam

Judul

: Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan Training

Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas

XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 02 Januari 2018

Dosen Pembinabing,

Dr. H. Abd. Syakur, M. Ag

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Zeni Zulfitasari ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Surabaya, 31 Januari 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Div Hi Ka Suhartini, M.Si

Penbaji I

Dr. H. Abd. Syakur M.Ag Nip. 19660704200302100

Penguji II,

Dr. Arif Ainur Rofig, S.Sos.I., Pd., M.Pd., Kons

Nip. 197708082007 N 1004

Penguji III,

Lukman Fahmi, S.Ag., M.Po Nip,197811212005011002

∕Pengaji IV.∽

Mohamad Thohir, M.Pd.

Nip.197905172009011007



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300 E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Nama	: Zeni Zulfitasoni
NIM	: 673219082
Fakultas/Jurusan	: Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address	: Zeri_Zulfitasari@yahow.com
UIN Sunan Ampe	gan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan el Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah : Tesis Desertasi Lain-lain ()
UIN Sunan Ampe i⊠Sekripsi ⊏ yang berjudul : Pengaruh B	el Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah : Tesis Desertasi Lain-lain ()

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Februari 2018

Penulis

(Zeri Zulfitasari Nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Zeni Zulfitasari (B73214082), Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

Penelitian ini penting diteliti karena hasil penelitian ini dapat dijadikan intropeksi diri dan peningkatan optimisme dalam diri siswa agar mereka memiliki keyakinan bahwa mereka berhak menggapai cita-citanya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan eksperimen analisis uji-T (*Paired Sample T-test*). Pengumpulan data menggunakan angket pengambilan sampel, angket *pre-test post-test*, observasi, wawancara dan dokumentasi. Subyek penelitian adalah 26 siswa kelas XII MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik yang mengalami kebingungan dan pesimis dalam pemilihan karir.

Hasil penelitian ini berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan r hitung sebesar 0,5421 sedangkan r tabel sebesar 0,404. Berdasarkan hasil uji T, menunjukkan bahwa nilai Sig.(2-tailed) 0,00 < 0,05. Standart uji T menghasilkan 77,8%. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara optimisme pemilihan karir siswa kelas XII pada data *pre-test* dan *post-test* dan terdapat pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

Kata Kunci: Eksistensi Diri, Optimisme, Karir.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	V
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	. viii
DAFTAR TABEL	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masal <mark>ah</mark>	
C. Tujuan Penelitian.	
D. Manfaat Penelitian	
E. Metode Penelitian	
Pendekatan dan Jenis Penelitian	
2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	
3. Variabel dan Indikator Penelitian	9
4. Teknik Pengumpulan Data	11
5. Teknik Analisis Data	
6. Definisi Operasional	
F. Sistematika Pembahasan	
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
A. Kajian Teoritik	21
Bimbingan dan Konseling Islam	
a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam	
b. Ruang Lingkup Bimbingan dan Konseling Islam	
2. Karir	
a. Perkembangan Karir	
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Karir	
c. Hambatan Pengembangan Karir	
3. Bimbingan dan Konseling Karir di Sekolah	
a. Bimbingan dan Konseling Karir dalam Bimbingan	
Konseling Islam	
b. Asas- Asas Bimbingan dan Konseling Karir dalam Islam	
c. Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Karir	
4. <i>Training</i> Eksistensi Diri	

a. Pengertian <i>Training</i> Eksistensi Diri	35
b. Training Eksistensi Diri dalam Eksistensial Humanistik.	36
c. Langkah-Langkah <i>Training</i>	38
d. Perencanaan Program Training Eksistensi Diri	42
5. Optimisme Pemilihan Karir Siswa	49
a. Pengertian Optimisme	49
b. Pemilihan Karir Siswa	
c. Mengembangkan Optimisme Pemilihan Karir	55
B. Penelitian Terdahulu yang Relavan	57
C. Hipotesis Penelitian	
BAB III PENYAJIAN DATA	
A. Deskripsi umum Objek Penelitian	
1. Profil MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik	64
2. Visi, Misi dan Tujuan MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik	65
3. Struktur Organisasi MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik	66
4. Kondisi Obyektif MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik	66
5. Fasilitas MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik	67
6. Kegiatan Pengembangan Diri MA Ihyaul Ulum Dukun Gr	esik
	68
B. Deskripsi P <mark>ela</mark> ksan <mark>aan <i>Tra</i>ining</mark> Eksistensi Diri Terha	
Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII	
C. Deskripsi Ha <mark>sil</mark> Pe <mark>nelitian</mark>	
1. Uji Vali <mark>dit</mark> as <mark>Data</mark>	
2. Uji Real <mark>ibilitas Data</mark>	
D. Pengujian Hipotesis	90
BAB IV ANALISIS DATA	
A. Analisis Data Bimbingan dan Konseling Islam dengan Train	_
Eksistensi Diri terhadap Optimisme Karir Siswa Kelas XII Di	
Ihyaul Ulum Dukun Gresim Menggunakan Pengujian Hipotesis.	
B. Analisis Data Tingkat Signifikansi Optimisme Pemilihan K	
Siswa Kelas XII Sebelum dan Sesudah <i>Training</i> Eksistensi Diri	
C. Analisis Data Tingkat Pengaruh Bimbingan dan Konseling Is	
dengan Training Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemil	
Karir Siswa Kelas XII.	101
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	
B. Saran.	104
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia memiki perkembangan dalam hidupnya. Menurut Kartini Kartono perkembangan merupakan perubahan-perubahan psikofisis sebagai hasil dari proses pematangan fungsi-fungsi psikis dan fisik pada diri anak, yang ditunjang oleh faktor lingkungan dan proses belajar dalam *passage* waktu tertentu, menuju kedewasaan. Salah satu perkembangan manusia adalah masa remaja. Menurut Konopka masa remaja terbagi menjadi tiga yakni: (1) Remaja awal: Remaja awal merupakan remaja yang berusia 12-15 tahun, masa ini biasanya disebut masa negatif, karena ia merasa tidak tenang, kurang suka bekerja dan pesimistik. (2) Remaja madya: Remaja madya merupakan remaja yang berusia 15-18 tahun, masa ini biasanya mulai tumbuh dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahaminya. (3) Remaja akhir: Remaja akhir merupakan remaja yang berusia 19-22 tahun, masa ini sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai dan dia sudah menemukan pendirian hidup dan siap masuk ke dalam masa dewasa.

Remaja memiliki tugas perkembangan karir. Salah satu tugas perkembangan karir remaja adalah aspek perencanaan dan pengambilan keputusan. Dalam aspek ini, remaja mampu memilih pekerjaan dari beberapa pekerjaan yang beragam, mampu mempertimbangkan berapa lama

¹ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), hal. 129.

menyelesaikan sekolahnya dan dapat menentukan keputusan dimanakah dia bekerja.²

Usia remaja madya biasanya dimiliki oleh siswa kelas XII. Ketika seorang siswa kelas XII dihadapkan dengan kelulusan sekolah, terkadang mereka mendapatkan masalah karir. Menurut A Mahmud Hana, masalah karir adalah masalah yang ditimbulkan dalam pekerjaan yang berhubungan dengan keberhasilan dan penyesuaian diri pada pekerjaan. Masalah pengembangan karir yang dialami siswa di sekolah dibagi menjadi dua yaitu masalah yang berasal dari dalam diri siswa dan dari luar diri siswa. Masalah yang berasal dari dalam diri siswa diantaranya adalah siswa yang belum mempunyai cita-cita karir yang jelas dan ada siswa yang mempunyai cita-cita karir tetapi kurang bersemangat untuk meraihnya. Masalah-masalah dari luar diri siswa di antaranya adalah pertimbangan kondisi ekonomi keluarga dan keinginan orang tua yang mempengaruhi karir siswa. ³ Maka dalam hal ini peran sekolah juga dibutuhkan untuk membantu para siswa dalam menjawab kebingungan tersebut.

Fakta di lapangan bahwa peneliti pernah menjumpai siswa kelas XII yang merasa kesulitan dalam memilih karirnya. Hal ini peneliti ketahui dari kegiatan sosialisasi kampus di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik pada tanggal 12 januari tahun 2015 yang dihadiri oleh para siswa kelas XII. Dalam sesi tanya jawab terdapat salah satu siswi yang mengatakan "Saya ingin kuliah di perguruan tinggi, namun karena faktor ekonomi, orang tua saya tidak

²Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rodaskarya, 2012), hal.184-191.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

³ Ulifa Rahma, *Bimbingan Karir Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal. 110-111.

menghendaki demikian, lalu apakah saya harus tetap memperjuangkan keinginan saya ataukah menuruti orang tua saya?". Pada tahun berikutnya yakni tanggal 22 januari tahun 2016 juga terdapat sosialisasi kampus yang dihadiri oleh para siswa kelas XII. Ketika terdapat informasi mengenai jalur masuk perguruan tinggi dan beberapa beasiswa yang ada di perguruan tinggi. Terdapat salah satu siswa yang mengatakan "Saya ingin kuliah di perguruan tinggi dan mendapat beasiswa karena perekonomian keluarga kurang mencukupi untuk membiayai kuliah saya, tetapi saya tidak yakin bisa mendapatkan beasiswa, apakah saya harus menuruti orang tua saya yang ingin saya bekerja dan melupakan cita-cita saya?". Kemudian pada tanggal 16 januari 2017 terdapat seminar yang dihadiri oleh siswa kelas XI dan XII MA Ihyaul Ulum. Kemudian peneliti berbincang dengan salah satu siswa kelas XII mengenai setelah lulus rencananya ingin melanjutkan ke mana, dia menjawab "Saya masih belum tau mbak, masih bingung". Berdasarkan fakta tersebut, dapat diketahui dari setiap tahunnya terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam menentukan karirnya.

Salah satu peran sekolah untuk membantu para siswa kelas XII yang mengalami kebingungan dan pesimis dalam pemilihan karir adalah dengan memberikan bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW

kedalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits. Salah satu layanan bimbingan dan konseling Islam di sekolah adalah layanan bimbingan dan konseling karir. Bimbingan karir Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam proses mencari pekerjaan dan bekerja selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Sedangkan konseling karir Islam yakni membantu individu untuk bisa melihat problem-problem yang dihadapinya dalam mencari pekerjaan dan melakukan pekerjaan terdapat kaitannya dengan ketentuan dan petunjuk Allah.

Pemberian layanan bimbingan dan konseling Islam di sekolah akan peneliti terapkan *training* eksistensi diri. *Training* adalah pelatihan dalam rangka memberikan *knowledge, skill* dan *attitude* mengenai hal-hal tertentu.⁶ *Training* eksistensi diri ini mengambil konsep eksistensial humanistik. Eksistensial humanistik bertujuan agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik yakni menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih bagaimana hidup pada saat sekarang dan memikul tanggung jawab untuk memilih.⁷

Dalam *training* ini terdapat lima materi yakni tujuan hidup, analisis diri, konsep kerja Islam, formula mencapai tujuan dan optimisme pemilihan

⁴ A Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal.16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁵ Ulifa Rahma, *Bimbingan Karir Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal. 28-29.

⁶ Pramudianto, I'm A Coach, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2015), hal. 15.

⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 56.

karir. Setiap materi terdapat simulasi untuk membantu siswa memahami materi. Apabila materi telah disampaikan, peserta mengisi lembar kerja siswa. Hasil dari *training* tersebut diharapkan dapat muncul optimisme pada diri siswa dalam pemilihan karir.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penelitian yang diangkat oleh peneliti sebagai bahan skripsi dengan mengambil judul " Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka peneliti memfokuskan permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut "sejauh mana Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik?"

C. Tujuan Penelitian

Searah dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui sejauh mana Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini, diharapkan mampu memperluas khazanah keilmuan tentang *Training* Eksistensi Diri dan mampu mengembangkannya baik secara teoritis maupun praktis.

Adapun beberapa manfaat bimbingan dan konseling Islam dengan Training Eksistensi Diri adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Adanya penelitian ini, diharapkan mampu memberikan sumbangan penelitian (referensi) terhadap ilmu pengetahuan yang terkait penggunaan *Training* Eksistensi Diri dalam bimbingan dan konseling Islam sebagai media untuk mengarahkan pemilihan karir siswa, sehingga terciptanya optimisme siswa dalam pemilihan karirnya yang kemudian dilanjutkan dengan tindakan yang rasional untuk menggapai semua yang diimpikan maupun dicita-citakannya.

2. Manfaat Praktis

- **a. Bagi pendidik (guru) :** Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu media untuk mengarahkan pemilihan karir siswa, sehingga akan muncul optimisme dalam diri mereka pada pilihan karirnya.
- b. Bagi subyek penelitian: Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai instrumen intropeksi dan peningkatan optimisme dalam jiwa siswa, agar mereka memiliki keyakinan bahwa mereka berhak mengambil keputusan tentang karirnya dan dapat menggapai cita-citanya.

c. Bagi mahasiswa umum: Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai contoh konkret pengaplikasian *Training* Eksistensi Diri terhadap optimisme pemilihan karir siswa.

E. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian proses Bimbingan Dan Konseling Islam dengan Training Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika.⁸

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan meramalkan dan menjelaskan hal-hal yang terjadi atau yang akan terjadi di antara variable-variabel tertentu melalui upaya pengontrolan variabel-variabel tersebut di antara mereka, agar ditemukan hubungan, pengaruh, atau perbedaan salah satu atau lebih varibel.

Jenis eksperimen yang digunakan adalah eksperimen *The One Group Pre-Test Post-Test.* Di dalam disain ini, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.

⁸ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003), hal. 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁹ M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Public serta Ilmu-Ilmu Social Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2005), hal. 58.

Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*. ¹⁰

2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi merupakan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Oleh karenanya, populasi penelitian merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai peristiwa dan sikap hidup. Sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data penelitian. ¹¹

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik baik siswa maupun siswi yang mengalami kebingungan dan pesimis dalam pemilihan karirnya.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Karena ia merupakan bagian dari populasi , maka ia harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Populasi yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini merupakan siswa-siswi kelas XII (Tiga Aliyah) yang terdapat tiga kelas dengan total jumlah 77 siswa, yang terdiri dari kelas IPA 1, IPA 2 dan IPS 1. Dari jumlah tersebut, peneliti mengambil sampel

M. Burhan Bungin, Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Public serta Ilmu-Ilmu Social Lainnya, (Jakarta: Kencana, 2005), hal. 109.

¹⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 124.

¹² Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003), hal. 79.

dengan jumlah 26 siswa yang mengalami kebingungan dan pesimis dalam pemilihan karir.

c. Teknik Sampling

Adapun dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *Purposive Sample*. Syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam menggunakan metode *Purposive Sample* adalah sebagai berikut:

- 1) Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- 2) Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- 3) Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di studi pendahuluan.

Teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. ¹³

Maka dalam teknik ini, peneliti akan menyebar angket terbuka kepada seluruh siswa kelas XII untuk mengetahui siswa yang kebingungan dan pesimis dalam pemilihan karir. Dari angket tersebut, akan diambil 26 siswa yang sangat kebingungan dan pesimis dalam pemilihan karirnya.

3. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. 14 Untuk memudahkan peneliti dalam melakukan

 $^{^{\}rm 13}$ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik* . (Jakarta : Rineka Cipta, 2013), hal. 183.

penelitian, maka peneliti membuat variabel dan indikator untuk menuntut peneliti dalam melakukan pengumpulan data. Variabel dan indikator penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel Bebas (Independent Variabel)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel ini dipilih dan sengaja dimanipulasi oleh peneliti agar efeknya terhadap variabel lain dapat diamati dan diukur. Variabel bebas dalam penelitian ini terdapat satu yakni bimbingan dan konseling Islam dengan *training* eksistensi diri.

Dalam variabel ini, peneliti mengambil dua sub variabel yakni bimbingan dan konseling Islam dan *training* eksistensi diri. Indikator bimbingan dan konseling Islam berdasarkan tujuan layanan bimbingan dan konseling karir Islam. Adapun tujuan layanan bimbingan dan konseling karir Islam adalah membantu individu mencegah timbulnya masalah yang berkaitan dengan upaya mencari pekerjaan dan membantu individu untuk memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan upaya mencari pekerjaan. Sedangkan indikator *Training* Eksistensi Diri berdasarkan tiga karakteristik dari keberadaan otentik Eksistensi Humanistik yakni menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih

¹⁶ Ulifa Rahma, *Bimbingan Karir Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal. 29.

¹⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta : Rineka Cipta, 2013), hal. 161.

¹⁵ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003), hal. 62.

bagaimana hidup pada saat sekarang dan memikul tanggung jawab untuk memilih.¹⁷

b. Variabel Terikat (Dependent Variabel)

Variabel terikat adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh veriabel lain. Besarnya efek tersebut diamati dari ada-tidaknya, timbul-hilangnya, membesarmengecilnya, atau berubahnya variasi yang tampak sebagai akibat perubahan variabel lain. Variabel terikat pada penelitian ini adalah optimisme pemilihan karir.

Indikator dalam optimisme pemilihan karir ini, peneliti mengambil dari pengertian optimis menurut Daniel Goelman, yakni optimisme merupakan kegigihan untuk memperjuangkan sasaran, kendati ada halangan dan kegagalan. Orang dengan kemampuan seperti itu tekun dalam mengejar sasaran, kendati banyak halangan dan kegagalan. Dia bekerja dengan harapan mendapatkan kesuksesan bukannya kegagalan. Sementara itu, dia memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan. 19

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah bagian instrument pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Kesalahan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

¹⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 56.

¹⁸ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003), hal. 62.

¹⁹M. Suyanto, Smart in Enterpreneur: 15 Rahasia Mengubah Kegagalan Menjadi Kesuksesan dengan Kecerdasan Spiritual. Belajar dari Kesuksesan Pengusaha Top, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2006), hal. 73.

dalam teknik pengumpulan data berakibat fatal terhadap hasil-hasil penelitian yang dilakukan. ²⁰

Adapun beberapa teknik pengumpulan data yang akan peneliti gunakan selama proses penelitian ini sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap orang objek yang sedang diteliti. Pada proses ini, peneliti mengamati secara langsung subjek penelitian pada siswa kelas XII MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik, yakni dengan melihat kedisiplinan dan antusias peserta ketika *training*.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik untuk memahami individu secara lisan, dengan mengadakan kontak langsung pada sumber data dengan menggunakan daftar pertanyaan. Wawancara ini akan peneliti lakukan kepada peserta setelah melakukan *training* eksistensi diri. Hasil dari wawancara ini digunakan untuk memperkuat data-data lainnya.

c. Kuesioner (Angket)

Kuesioner merupakan metode pengumpulan data untuk memahami individu dengan cara memberikan suatu daftar pertanyaan tentang berbagai aspek kepribadian individu. Menurut Sukardi, kuesioner adalah seperangkat pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh responden. Peneliti menggunakan inventori masalah

²⁰ M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Public serta Ilmu-Ilmu Social Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2005), hal. 133.

kepada seluruh siswa kelas XII untuk memilih 26 sampel kebingungan dan pesismis terhadap pemilihan karir. Kemudian sebelum Training Eksistensi Diri, peneliti menggunakan angket tertutup sebagai pre-test dan memberikan angket tertutup sebagai post-test setelah training tersebut. Pre-test dan post-test ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan dan konseling Islam dengan training eksistensi diri terhadap optimisme pemilihan karir siswa kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

d. Dokumentasi

Dokumentasi adalah cara memahami individu melalui upaya mengumpulkan data mempelajari dan menganalisis laporan tertulis, dan rekaman audio vi<mark>sual dari suatu</mark> peri<mark>sti</mark>wa yang isinya terdiri atas penjelasan dan pe<mark>mikiran yang berhubun</mark>gan dengan keperluan yang dibutuhkan.²¹ Peneliti menggunakan dokumentasi lembar pengerjaan siswa selama training dan foto sebagai bukti otentik visual selama kegiatan training eksistensi diri terdahap optimisme pemilihan karir siswa kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian. Sebab dari hasil itu dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan peneliti. Tujuannya adalah untuk

²¹ Susilo Rahardjo dan Gudnanto, *Pemahaman Individu: Teknik Non Tes*, (Jakarta: Kencana, 2013), hal. 24-174.

menganalisis perbedaan itu terjadi dalam sebuah sampel, bukan sepasang sampel yang dianalisis pada dua rancangan eksperimen terdahulu. ²²

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrument penelitian berupa angket. Setelah data terkumpul, hasil eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *pos- test one group design* dimasukkan formulasi analisis *uji paired sample T Test*. Tujuannya adalah untuk melihat pengaruh dan membandingkannya antara variabel bebas dan variabel terikat. Sehingga dapat menjawab rumusan masalah.

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}})(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}})}}$$

Keterangan:

炁

= Rata- rata sampel 1

憂

= Rata- rata sampel 2

Ser

= Simpangan baku sampel 1

额

= Simpangan baku sampel 2

13

= Varians sampel 1

20

= Varians sampel 2

r

= korelasi antara dua sampel.

²² M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Public serta Ilmu-Ilmu Social Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2005), hal. 201

6. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karaktetristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Suatu definisi operasional haruslah memiliki keunikan. Definisi operasional dapat diuraikan dengan tiga cara yakni berdasarkan proses apa yang harus dilakukan agar variabel yang didefinisikan itu terjadi, bagaimana cara kerja variabel yang bersangkutan dan kriteria pengukuran yang diterapkan pada variabel yang didefinisikan.²³

Untuk menghindari kesalahpahaman pengertian pembaca terhadap konsep yang diangkat dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tentang definisi semua konsep dengan rinci pada judul "Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik". Semua konsep yang akan dibahas tersebut, didefinisikan sebagaimana berikut:

a. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Training Eksistensi Diri

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu, terarah dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai

²³ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003), hal. 74-76

yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW. kedalam dirinya.²⁴

Salah satu layanan bimbingan dan konseling Islam di sekolah adalah layanan bimbingan dan konseling karir. Bimbingan karir Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam proses mencari pekerjaan dan bekerja selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Sedangkan konseling karir Islam yakni membantu individu untuk bisa melihat problem-problem yang dihadapinya dalam mencari pekerjaan dan melakukan pekerjaan terdapat kaitannya dengan ketentuan dan petunjuk Allah.²⁵

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan bimbingan dan konseling Islam ini, bertujuan untuk menumbuhkan optimisme para siswa dalam pemilihan karirnya dan proses perencanaan karirnya yang selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga bahagia dunia dan akhirat.

b. Training Eksistensi Diri

Training adalah pelatihan dalam rangka memberikan knowledge, skill dan attitude mengenai hal-hal tertentu. Training eksistensi diri merupakan training yang mengambil konsep dari Eksistensial Humanistik. Menurut Gerald Corey Eksistensial Humanistik bertujuan agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi

²⁶ Pramudianto, *I'm A Coach*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2015), hal. 15.

²⁴ A. Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal. 16-17.

²⁵ Ulifa Rahma, *Bimbingan Karir Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal. 28-29.

sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik yakni menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih bagaimana hidup pada saat sekarang dan memikul tanggung jawab untuk memilih.²⁷

Dalam *training* ini terdapat lima materi yakni tujuan hidup, analisis diri, konsep kerja Islam, formula mencapai tujuan dan optimisme pemilihan karir. Setiap materi terdapat simulasi untuk membantu siswa memahami materi. Apabila materi telah disampaikan, peserta mengisi lembar "Perencanaan Karir Siswa Kelas XII". Hasil dari *training* tersebut diharapkan dapat muncul optimisme pada diri siswa dalam pemilihan karir.

c. Optimisme Pemilihan Karir Siswa

Siswa merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapai tujuannya secara optimal. ²⁸

Karir adalah jumlah total dari pengalaman hidup dan gaya hidup seseorang. Secara konseptual, karir erat kaitannya dengan pekerjaan,

²⁸ Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), hal. 109.

²⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 56.

perkembangan karir, pendidikan karir, bimbingan karir, konseling karir, informasi pekerjaan, jabatan dan pendidikan jabatan.²⁹

Pemilihan karir adalah kesanggupan memilih suatu rangkaian pekerjaan yang mengarah pada kehidupan dalam dunia kerja dan selanjutnya untuk masa depan yang ditentukan oleh sikap pemahaman diri (kemampuan atau kecakapan yang dimiliki, minat, cita-cita, ciri spesifik, kondisi fisik dan kesehatan), pemahaman dunia kerja (jenis pekerjaan yang relevan dengan program studi yang ditekuni, kompetensi untuk memasuki suatu pekerjaan industri tertentu, budaya industri yang mempengaruhi kesuksesan kerja, prospek pekerjaan di masa datang, pengaruh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi) dan merencanakan masa depan (menyusun informasi diri. mempertimbangkan alternatif dan menentukan masa depan).³⁰

Optimisme menurut Daniel Goelman, yakni "Optimisme merupakan kegigihan untuk memperjuangkan sasaran, kendati ada halangan dan kegagalan". Jadi seseorang yang optimisme dalam pemilihan karirnya yakni dia akan menghadapi segala sesuatu yang diharapkan dan ramalkan itu menjadi suatu kesuksesan.

Dalam *training* ini, peneliti tidak membatasi karir yang dipilih peserta. Semua pilihan terdapat pada peserta *training*, baik yang memilih melanjutkan ke perguruan tinggi, bekerja ataupun menikah. Namun

dengan Kecerdasan Spiritual. Belajar dari Kesuksesan Pengusaha Top, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2006), hal. 73.

-

²⁹ Mukhlisah, *Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 185.

Ulifa Rahma, Bimbingan Karir Siswa, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal. 17.
 M. Suyanto, Smart in Enterpreneur: 15 Rahasia Mengubah Kegagalan Menjadi Kesuksesan

peneliti akan menumbuhkan optimisme dalam diri peserta terhadap pemilihan karirnya dan membantu untuk merencanakan kegiatan apa saja yang akan dilakukan demi pencapaian karirnya.

F. Sistematika Pembahasan

Secara subtansial isi dari skripsi ini saling memiliki relevansi, mulai dari bab pertama sampai bab kelima. Tujuan penulisan sistematika pembahasan adalah untuk memberikan gambaran alur pembahasan agar pembaca dengan mudah memahami dan mengetahui isi dari skripsi yang peneliti lakukan. Adapun sistematika pembahasan penelitian Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Dalam sub bab pendahuluan akan membahas latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, metode penelitian dan sistematika pemahasan .

BAB II Tinjauan Pustaka

Dalam sub bab tinjauan pustaka akan membahas kajian teoritik, penelitian terdahulu yang relevan dan hipotesis penelitian. Kajian teoritik terdapat lima pembahasan yakni bimbingan dan konseling Islam, karir, bimbingan dan konseling karir di sekolah, *training* eksistensi diri dan optimisme pemilihan karir siswa.

BAB III Penyajian Data

Dalam sub bab penyajian data akan membahasn deskripsi umum objek penelitian, deskripsi pelaksanaan penelitian dan deskripsi hasil penelitian.

BAB IV Analisis Data

Dalam sub bab analisis data akan membahas tentang analisis data bimbingan dan konseling Islam dengan *training* eksistensi diri terhadap optimisme pemilihan karir siswa kelas XII, analisis data tingkat signifikansi optimisme pemilihan karir siswa kelas xii sebelum dan sesudah *training* eksistensi diri, analisis data tingkat pengaruh bimbingan dan konseling Islam dengan *training* eksistensi diri terhadap optimisme pemilihan karir siswa kelas XII.

BAB V PENUTUP

Dalam sub bab penutup akan membahas tentang kesimpulan dan saran.

BABII

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Smith, "Bimbingan adalah proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk penyesuaian diri yang baik". Sedangkan menurut Pitrofesa, "Konseling adalah proses yang melibatkan seorang professional yang berusaha membantu orang lain dalam mencapai pemahaman dirinya dalam membuat keputusan-keputusan dan pemecahan-pemecahan masalah". 33

Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan yang bersifat mental spiritual di mana diharapkan dengan melalui kekuatan iman dan takwanya kepada Tuhan seseorang mampu mengatasi sendiri problema yang sedang dihadapinya. Bimbingan dan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan

³² Daryanto dan Muhammad farid, *Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum*, (Yogyakarta: Penerbit Gava Media, 2015), hal. 2-3.

³³ Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 4-5.

³⁴ Achmad Mubarok, *Al irsyad An Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara, 2000), hal. 5.

potensi atau fitrah beragama yang dimiliki secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW. kedalam dirinya.³⁵

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka bimbingan dan konseling Islam adalah pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada konseli dengan harapan konseli mampu menemukan pemahaman dirinya dan dapat mengatasi problem yang dihadapi serta mengembangkan potensi yang dimiliki melalui kekuatan iman dan takwanya kepada Allah.

b. Ruang Lingkup Bimbingan dan Konseling Islam

Manusia memiliki dua predikat, yaitu sebagai 'abdullah atau hamba Allah dan sebagai khalifah atau wakil Allah di muka bumi. Predikat pertama menunjukkan manusia sebagai makhluk yang lemah, suatu ketika manusia tidak tahan menghadapi realita kehidupan yang pahit, sempit dan berat. Predikat kedua menunjukkan manusia sebagai khalifah Allah, manusia diberi kebebasan untuk memutuskan sendiri apa yang baik untuk dirinya. Dari sudut pandang tersebut, maka urgensi bimbingan dan konseling Islam bagi manusia merujuk kepada dua predikat tersebut. 36

Dalam penelitian ini, berfokus pada bidang pekerjaan (karir) siswa kelas XII. Berdasarkan dua predikat tersebut yakni manusia sebagai *'abdun* dan *khalifah*, maka fokus pada bidang pekerjaan

³⁵ A. Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal. 16-17.

³⁶ Achmad Mubarok, *Al irsyad An Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara, 2000), hal 23.

(karir) ini diharapkan agar para siswa dapat memahami potensi dirinya dan melakukan pemilihan karir setelah lulus serta tanggung jawab dia terhadap hasil pemilihan tersebut.

2. Karir

a. Perkembangan Karir

Karir adalah jumlah total dari pengalaman hidup dan gaya hidup seseorang. Secara konseptual, karir erat kaitannya dengan pekerjaan, perkembangan karir, pendidikan karir, bimbingan karir, konseling karir, informasi pekerjaan, jabatan dan pendidikan jabatan.³⁷ Sedangkan menurut Edwin B Flippo, "Karir adalah serangkaian kegiatan pekerjaan yang terpisah tetapi yang ada hubungannya, yang memberikan kelangsungan, kedudukan dan arti dalam riwayat hidup seseorang".

Menurut Hadari Nawawi, "Pengembangan karir adalah suatu rangkaian posisi atau jabatan yang ditempati seseorang selama masa kehidupan tertentu". 38 Adapun teori perkembangan karir adalah sebagai berikut:

1) Teori Donald Super

Teori ini dasarnya bahwa kerja merupakan perwujudan konsep diri artinya orang mempunyai konsep diri dan dia berusaha menetapkan konsep diri itu dengan memilih pekerjaan. Teori perkembangan memandang bahwa pilihan karir bukanlah peristiwa

³⁸ Maisah, *Manajemen Pendidikan*, (Jakarta: Gaung Persada Press Group, 2013), hal. 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

³⁷ Mukhlisah, *Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 185.

yang sekali dalam seumur hidup karena konsep diri orang itu berubah-ubah melalaui tahap-tahap kemunduran.

2) Teori Ginzberg, dkk

Kelompok ini berpandangan bahwa proses perkembangan karir berlangsung dalam kurun waktu yang relative panjang, dan melalui fase-fase perkembangan tertentu mengikuti irama kronologis manusia meliputi:

a) Fase fantasi

Fase ini mencakup usia sampai kira-kira sepuluh atau dua belas tahun, ciri utama dari fase ini adalah dalam memilih pekerjaan anak bersifat sembarangan artinya asal pilih saja

b) Fase tentative

Fase ini mencakup usia lebih kurang sebelas sampai delapan belas tahun, yang memiliki ciri-ciri bahwa pilihan karir seseorang mengalami perkembangan yaitu timbulnya minat terhadap apa yang disukai, mampu secara aspiratif terhadap pekerjaan, nilai-nilai kehidupan yang dicita-citakan dan perpaduan di antaranya sehingga tergambar profil kematangan diri.

c) Fase Realistis

Fase ini masa anak mengikuti kuliah atau mulai bekerja, pada fase ini anak memiliki kemampuan menilai dan mempertimbangkan dua atau lebih alternative pekerjaan secara

mantap dalam memilih dan mengambil keputusan tentang pekerjaan tertentu.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka karir merupakan keseluruhan pengalaman hidup dan gaya hidup seseorang. Karir mencakup pekerjaan, perkembangan karir, pendidikan karir, bimbingan karir, konseling karir, informasi pekerjaan, jabatan dan pendidikan jabatan. Karir seseorang dapat menunjukkan perkembangan dia selama hidupnya karena karir dapat menunjukkan riwayat hidup seseorang.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Karir

Beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan karir, di antaranya faktor internal dan faktor eksternal. Adapun penjelasan kedua faktor tersebut yakni:

1) Faktor internal

Beberapa faktor internal yang dapat membentuk keunikan kepribadian individu yakni taraf intelegensi, bakat khusus, minat, sifat-sifat kepribadian, nilai-nilai kehidupan, pengetahuan dan keadaan jasmani.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah sejumlah hal atau faktor yang berada di luar diri seseorang yang berpengaruh langsung maupun tidak langsung dengan diri seseorang. Faktor-faktor eksternal antara lain status ekonomi keluarga, prestasi akademik siswa, pendidikan sekolah, tuntutan yang melekat pada masing- masing jabatan dan pada setiap program studi atau latihan dan lingkungan.

Kedua faktor tersebut dapat memengaruhi kemajuan atau kemunduran karir seseorang. Hal ini dikarenakan terkadang seseorang belum dapat menemukan potensi dirinya dan kelemahan diri yang harus dia rubah. Sehingga dia berkarir hanya untuk mencari pengalaman dan terkadang sulit memperoleh kenyamanan dalam karirnya. Penyebab lain yakni kebingungan karena banyak sekali pertimbangan seperti mempertimbangkan pendapat orang lain, faktor ekonomi, prestasi akademik dan tingkat pendidikan. Sehingga dia hanya mengikuti alur kehidupan tanpa gigih untuk mencapai keinginannya.

c. Hambatan Pengembangan Karir

Masalah karir adalah masalah yang dialami oleh individu dalam merencanakan, mengarahkan dan mengambil keputusan mengenai masa depannya. Masalah karir timbul dari terhambatnya berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan karir. Di antaranya adalah masalah karir yang timbul dari dalam yaitu ada tidaknya dorongan atau keinginan individu dalam meraih cita-cita dan minat terhadap suatu pekerjaan dan dari luar yaitu pengetahuan individu mengenai pekerjaan. Menurut A Mahmud Hana masalah karir adalah masalah-masalah yang ditimbulkan dalam pekerjaan yang berhubungan dengan keberhasilan dan penyesuaian diri pada pekerjaan.

Faktor-faktor penyebab timbulnya masalah-masalah pengembangan karir yakni dari kelompok primer dan sekunder. Pemicu atau penyebab timbulnya masalah yang termasuk dalam kelompok primer ialah orang tua yang kurang mendukung dalam proses perkembangan karir siswa dan kondisi social ekonomi orang tua. Sedangkan pemicu atau penyebab timbulnya masalah yang termasuk dalam kelompok sekunder adalah masyarakat yang kurang mendukung proses pemilihan karir siswa dan pola pergaulan individu itu sendiri. ³⁹

Beberapa aspek masalah karir yang membutuhkan pelayanan bimbingan karir di sekolah dan madrasah adalah pemahaman terhadap dunia kerja, perencanaan dan pemilihan karir atau jabatan tertentu, penyediaan berbagai program studi yang berorientasi karir, cita-cita masa depan, minat terhadap karir tertentu, kamampuan dalam bidang karir tertentu, bakat khusus terhadap karir tertentu, kepribadian yang berkenaan dengan karir tertentu, harapan keluarga, masa depan karir yang akan diperoleh, penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan yang terkandung dalam karir atau jabatan tertentu, pasar kerja dan kemungkinan pengembangan karir dan lain sebagainya. ⁴⁰

Bimbingan karir di sekolah dapat membantu para siswa untuk menyelesaikan masalah karirnya terutama pada siswa kelas XII yang akan memasuki dunia kerja. Dengan adanya bimbingan karir ini, diharapkan para siswa dapat mennetukan pilihan karir dan mereka tetap bisa mengasa potensinya dalam karir tersebut serta mereka menemukan kenyamanan dalam pilihan karirnya.

³⁹ Ulifa Rahma, *Bimbingan Karir Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal. 36-54.

⁴⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2007), hal. 133.

3. Bimbingan dan Konseling Karir di Sekolah

a. Bimbingan dan Konseling Karir dalam Bimbingan dan Konseling Islam

Fokus pelayanan bimbingan dan konseling adalah manusia. Oleh sebab itu, relevansi tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling dengan Islam harus melihat bagaimana Islam memandang manusia, tujuan penciptaannya dan tugas atau tanggung jawabnya serta penjelasan-penjelasan lain yang berkenaan dengan syari'at Islam. Islam adalah agama wahyu yang langsung dari Dzat Yang Maha Suci, Maha Besar dan Maha Sempurna. Oleh sebab itu, ajaran-Nya tidak akan mungkin bertentangan dengan fitrah (potensi) manusia. Ajaran Islam justru akan membimbing manusia ke arah fitrahnya dalam rel yang benar. 41

Kehidupan nyata tidaklah mulus. Ada saja masalah yang harus dihadapi manusia, termasuk yang berkaitan dengan kerja. Problem-problem yang berkaitan dengan kerja dapat dikelompokkan sebagai problem yang dihadapi orang sebelum bekerja dan setelah bekerja. Problem sebelum bekerja yakni problem mencari pekerjaan dan problem menemukan pekerjaan yang cocok. Kecocokan dapat dilihat dari berbagai sudut yakni kecocokan dengan bakat, minat, niat, latar belakang pendidikan dan kemampuan keahlian. Sedangkan problem setelah kerja yakni problem ketidakcocokan, problem karir dan problem iklim sosio-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁴¹Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2007), hal. 51

emosional.⁴² Problem tersebut dapat diselesaikan dengan bimbingan dan konseling karir Islam.

Bimbingan karir adalah kegiatan dan layanan bantuan kepada para siswa dengan tujuan untuk memperoleh penyesuaian diri, pemahaman tentang dunia kerja dan pada akhirnya mampu menentukan pilihan kerja dan menyusun perencanaan karir. Bimbingan karir Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam proses mencari pekerjaan dan bekerja senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Seperti diketahui, bimbingan lebih bersifat preventif. dengan demikian proses pemberian bantuan bimbingan itu lebih banyak menekankan agar seseorang manakala akan mencari pekerjaan jangan sampai menyimpang dari ketentuan dan petunjuk Allah.

Di sisi lain konseling lebih bersifat kuratif (pemecahan masalah dan pembinaan agar masalah tidak muncul kembali). Konseling karir Islami adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam mencari dan melakukan pekerjaan senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. 44

_

⁴² Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 130- 132

⁴³ Ulifa Rahma, *Bimbingan Karir Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal. 15.

⁴⁴ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 132-133.

Menurut Faqih tujuan bimbingan karir Islam dapat dirumuskan sebagai berikut:

- Membantu individu mencegah timbulnya masalah yang berkaitan dengan upaya mencari pekerjaan.
- 2) Membantu individu mencegah timbulnya problem-problem yang berkaitan dengan kegiatan kerja dan hubungan kerja.
- 3) Membantu individu untuk memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan upaya mencari pekerjaan:
- 4) Membantu individu untuk mampu mengatasi problem-problem yang berkaitan dengan kerja dan hubungan kerja.⁴⁵

Bimbingan dan konseling karir dalam bimbingan dan konseling Islam diharapkan mampu membantu seseorang untuk menyelesaikan permasalahannya yang berkaitan dengan sebelum bekerja dan setelah bekerja. Ketika seseorang sebelum bekerja, diharapkan dia mampu mencari pekerjaan yang sesuai dengan bakatnya dan dia berani untuk melangkah mencari pekerjaan. Sedangkan ketika seseorang sudah bekerja, diharapkan dia mampu menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan maksimal dan dia mendapatkan kenyamanan dalam pekerjaan tersebut.

b. Asas Bimbingan dan Konseling Karir Islam

Asas-asas bimbingan dan konseling karir Islam merujuk asas bimbingan dan konseling Islam yang umum dan tata nilai serta etos kerja

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁴⁵ Ulifa Rahma, *Bimbingan Karir Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal.29-31.

Islami. Dengan demikian, asas-asas bimbingan dan konseling karir Islami sebagai berikut:

1) Asas kebahagiaan dunia akhirat

Hal ini selaras dengan Hadits Riwayat Ibnu 'Asakir:

"Bekerjalah untuk duniamu seolah-olah kamu akan hidup selamalamanya, dan bekerjalah untuk akhiratmu seolah-olah kamu akan mati esok." HR. Ibnu 'Asakir.

2) Asas bekerja sebagai kewajiban dan tugas mulia

Hal ini selaras dengan Al Qur'an Surat Huud Ayat 93:

Dan wahai kaumku! Berbuatlah menurut kemampuanmu, sesungguhnya aku pun berbuat (pula). Kelak kamu akan mengetahui siapa yang akan ditimpa azab yang menghinakan dan siapa yang berdusta. Dan tunggulah! Sesungguhnya aku bersamamu adalah orang yang menunggu". QS. Huud: 93.

3) Asas melakukan pekerjaan yang halal dan baik

Hal ini selaras dengan Al Qur'an Surat Al Mukminun Ayat 51:

Allah Berfirman, "Wahai para rasul! Makanlah dari (makanan) yang baik-baik, dan kerjakanlah kebajikan. Sungguh, Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan." QS. Al Mu'minun: 51.

4) Asas kemampuan dan keahlian

Hal ini selaras dengan Al Qur'an Surat Huud Ayat 93:

وَيَا قَوْمِ اعْمَلُواْ عَلَى مَكَانَتِكُمْ إِنَّي عَامِلٌ سَوْفَ تَعْلَمُونَ مَن يَأْتِيهِ عَذَابٌ يُخْزِيهِ وَمَنْ هُوَ كَاذَبٌ وَارْنَقِبُواْ إِنِّي مَعَكُمْ رَقِيبٌ ٩٣-

Dan wahai kaumku! Berbuatlah menurut kemampuanmu, sesungguhnya aku pun berbuat (pula). Kelak kamu akan mengetahui siapa yang akan ditimpa azab yang menghinakan dan siapa yang berdusta. Dan tunggulah! Sesungguhnya aku bersamamu adalah orang yang menunggu". QS. Huud: 93.

5) Asas hubungan kerja yang manusiawi

Hal ini selaras dengan Hadits Riwayat Imam Ahmad dari Sa'id:

"Rasulullah SA<mark>W</mark> melarang mempekerjakan seorang pekerja sampai jelas baginya tentang upah yang akan diterimanya."

HR. Imam Ahmad dari Sa'id. 46

Apabila kelima asas tersebut ada pada diri seseorang, maka akan muncul produktivitas kerja. Hal ini dikarenakan jika seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan bahagia dan merasa bahwa pekerjaan tersebut adalah tugas mulia, maka ia tidak merasakan beban dalam mengerjakannya. Jika seseorang melakukan pekerjaan yang halal maka dia tidak akan dihantui rasa bersalah dari melakukan pekerjaan yang tidak baik. Jika seseorang melakukan pekerjaan sesuai dengan kemampuan dan keahliannya maka ia akan mudah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Dan

-

⁴⁶ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 135-137.

jika seseorang mampu menjaga persaudaraan antar rekan kerja maka dia juga akan mudah melakukan pekerjaan tersebut.

c. Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Karir

Proses pelaksanaan bimbingan dan konseling karir di sekolah melalui empat tahap, yakni:

1) Perencanaan

Perencanaan program bimbingan dan konseling karir di sekolah adalah seperangkat kegiatan yang dilakukan melalui berbagai bentuk survey untuk menginventarisasikan tujuan, kebutuhan, kemampuan sekolah, kesehatan sekolah untuk melaksanakan program bimbingan dan konseling karir. Kegiatan perencanaan ini terdapat beberapa tahap yakni meneliti kebutuhan siswa, rapat koordinasi dengan seluruh konselor, membuat batasan program, meneliti program yang sudah ada, mengupayakan dukungan dan kerjasama, menentukan prioritas program dan meminta persetujuan.

2) Penyusunan Program Bimbingan dan Konseling Karir

Dalam penyusunan program bimbingan dan konseling karir terdapat empat tahap yakni dasar penyusunan kurikulum, merumuskan program secara operasional dalam bentuk RLI (Rencana Layanan Informasi), memilih strategi pelaksanaan program dan menentukan sasaran program.

3) Pelaksanaan program bimbingan dan konseling karir

Pelaksanaan program adalah usaha melakukan suatu program yang telah disusun dalam tahap perencanaan. Dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling karir terdapat enam tahap yakni menentukan layanan yang diberikan, materi bidang pengembangan, penggunaan fasilitas, pelaksana, cara pelaksana dan waktu pelaksana.

4) Evaluasi pelaksanaan program bimbingan dan konseling karir Evaluasi dalam program bimbingan di sekolah adalah segala upaya tindakan atau proses untuk menentukan derajat kualitas kemajuan kegiatan berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan program bimbingan dan konseling di sekolah dengan mengacu pada kriteria tertentu sesuai dengan program bimbingan yang dilaksanakan. Tahapan dalam evaluasi pelaks<mark>anaan program bimbing</mark>an dan konseling karir yakni menentukan waktu evaluasi, instrument/alat evaluasi, komponen yang dinilai dan melaporkan hasil evaluasi.⁴⁷

Pelaksanaan program bimbingan dan konseling karir di sekolah dimulai dari perencanaan. Pada tahap ini dilakukan berbagai survey untuk mengetahui kebutuhan siswa, tujuan proses bimbingan dan konseling dan kemampuan sekolah dalam merealisasikannya. Tahap kedua yakni penyusunan program bimbingan dan konsleing karir. Pada tahap ini dilakukan dengan terperinci. Konselor memilih strategi pelaksanaan program bimbingan dan konseling karir baik dari segi sarana prasarana yang digunakan, layanan bimbingan dan konseling, sasaran layanan dan

⁴⁷ Ulifa Rahma, *Bimbingan Karir Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal.94-106.

media layanan. Tahap ketiga yakni pelaksanaan program bimbingan dan konseling karir. Pada tahap ini yakni melaksanakan program yang telah tersusun pada tahap sebelumnya. Tahap keempat yakni tahap evaluasi. Pada tahap ini yakni mengevaluasi seluruh kegiatan bimbingan dan konseling karir yang nantinya digunakan untuk perbaikan penyusunan program selanjutnya.

4. Training Eksistensi Diri

a. Pengerian Training Eksistensi Diri

Training adalah pelatihan dalam rangka memberikan knowledge, skill dan attitude mengenai hal-hal tertentu. Dalam sebuah pelatihan biasanya disuguhi soal-soal, dan di bawah bimbingan seorang trainer para peserta diajarkan bagaimana menyelesaikan soal-soal itu langkah demi langkah sampai akhir. Dengan sebuah training, seseorang diberdayakan sehingga keterampilannya bertambah. 48

Eksistensi adalah pemberian makna. Hal ini sesuai dengan hakikat kesadaran manusia itu sendiri sebagai intensionalitas, yang selalu mengarah ke luar dirinya dan melampaui dirinya. Manusia tidak bersifat imanen (terkurung dalam dirinya sendiri), melainkan transenden (keluar atau melampaui dirinya sendiri). Eksistensi adalah "milik pribadi". Tidak pernah ada dua individu yang identik, yang memiliki pengalaman persis sama tentang waktu suatu peristiwa yang sama. Eksistensi mendahului esensi. Dengan ini berarti nasib dan takdir manusia, struktur hidup

⁴⁸ Pramudianto, *I'm A Coach*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2015), hal. 15.

manusia, dan juga konsepsi tentang manusia adalah dipilih dan ditentukan sendiri oleh manusia. ⁴⁹

Training Eksistensi Diri merupakan pelatihan dalam rangka memberikan knowledge tentang karir, skill tentang keterampilan menganalisis diri dan rencana masa depan serta attitude dalam mencapai impian. Training ini dikemas dengan integrasi antara eksistensial humanistik dengan spiritualitas. Peserta training dipandu oleh trainer untuk mengisi lembar kerja siswa. Training eksistensi diri ini diharapkan mampu membantu para siswa untuk memilih masa depannya berdasarkan analisis dirinya, sehingga mereka mengetahui apa yang harus ada perubahan dalam diri mereka serta tanggung jawab terhadap pilihan tersebut dan tetap optimis terhadap pemilihan karir mereka.

b. Training Eksistensi Diri dalam Konsep Eksistensial Humanistik

Pendekatan humanistik berfokus pada sifat dari kondisi individu untuk secara aktif memilih dan membuat keputusan tentang hal-hal yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik manusia yakni menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih bagaimana hidup pada saat sekarang dan memikul tanggung jawab untuk memilih. Manusia dalam Eksitensial Humanistik memiliki sifat sebagai berikut:

1) Kesadaran

-

⁴⁹ Zainal Abidin, *Analisis Eksistensial Sebuah Pendekatan Alternatif untuk Psikologi dan Psikiatri*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), hal. 16- 19.

Manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berpikir dan memutuskan. Semakin kuat kesadaran diri itu pada seseorang maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang itu.

2) Kebebasan, tanggung jawab dan kecemasan

Kesadaran atas kebebasan dan tanggung jawab bisa menimbulkan kecemasan yang menjadi atribut dasar pada manusia. Kecemasan eksistensial dapat diakibatkan oleh kesadaran atas keterbatasannya dan atas kemungkinan yang tak dihadirkan untuk mati. Kesadaran atas kematian menghadapkan individu pada kenyataan bahwa dia memiliki waktu yang terbatas untuk mengaktualkan potensi-potensinya. Dosa eksistensial adalah akibat dari kegagalan individu untuk benar-benar menjadi sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

3) Penciptaan makna

Manusia berusaha untuk menemukan tujuan hidup dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupan. Manusia juga berusaha untuk mengaktualkan diri, yakni mengungkapkan potensi-potensi manusiawinya. Sampai taraf tertentu, jika tidak mampu mengaktualkan diri, ia bisa menjadi sakit. ⁵⁰

Training Eksistensi Diri dalam Eksistensial Humanistik yakni berfokus pada sifat dari kondisi siswa untuk secara aktif memilih dan

⁵⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal 54-55.

membuat keputusan tentang hal-hal yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Mereka diajak untuk menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih bagaimana hidup pada saat sekarang dan memikul tanggung jawab untuk memilih. Penerapan tersebut yakni peserta menganalisis sifat baik, sifat buruk, kelebihan dan kekurangan dia yang harus dia rubah demi tercapainya pemilihan karir mereka. Mereka menganalisis lingkungannya dengan menganalisis daya tolak dan daya dukung karir yang mereka pilih serta upaya mereka untuk meningkatkan daya dukung tersebut. Penerapan tanggung jawab memilih yakni mereka menuliskan impian mereka kurang lebih 10 impian dan mereka lingkari 3 impian yang diprioritaskan. Kemudian mereka menganalisis satu impian yang berkaitan dengan konsep kerja Islam yang akan mereka terapkan sehingga mereka bisa nyaman dengan pekerjaan tersebut dan rencana mereka untuk mencapai pemilihan karir tersebut.

c. Langkah-Langkah Training

Kegiatan pelatihan merupakan siklus kegiatan berkelanjutan yang terdiri atas analisis kebutuhan pelatihan, perencanaan program pelatihan, penyusunan bahan pelatihan, pelaksanaan pelatihan dan penilaian pelatihan. Kegiatan-kegiatan itu bersifat urut. Namun, hasil penilaian/evaluasi dapat mengubah kebutuhan, perencanaan program pelatihan, bahan ajar dan pelaksanaan pelatihan.

1) Analisis kebutuhan pelatihan

Kebutuhan pelatihan terkait dengan siapa yang dilatih, tujuan pelatihan, untuk kebutuhan siapa pelatihan dilakukan, siapa penyelenggara pelatihan, bahan pelatihan ditentukan oleh penyelenggara pelatihan atau dapat dipilih materinya oleh pembelajar sendiri.

2) Perencanaan program pelatihan

Perencanaan program pelatihan merupakan kegiatan merencanakan program pelatihan secara menyeluruh. Kegiatan perencanaan program pelatihan pada umumnya adalah sebagai berikut:

- a) Menetapkan pengelola dan staf pembantu program pelatihan.
- b) Menetapkan tujuan pelatihan.
- c) Menetapkan bahan ajar pelatihan.
- d) Menetapkan metode-metode yang akan digunakan.
- e) Menetapkan alat bantu pelatihan.
- f) Menetapkan cara evaluasi pelatihan.
- g) Menetapkan tempat dan waktu pelatihan.
- h) Menetapkan instruktur pelatihan.
- i) Menyusun rencana kegiatan dan jadwal pelatihan.
- j) Menghitung anggaran yang dibutuhkan.

3) Penyusunan bahan pelatihan

Bahan yang perlu disiapkan di antaranya adalah tujuan belajar dan silabi, bahan ajar dan *hand out*, pustaka pendukung, computer dengan

fasilitas internet dan alat-alat bantu belajar.⁵¹ Suatu pelatihan harus berisikan informasi yang bermanfaat bagi peserta pelatihan yang di antaranya sebagai berikut:

- a) Bagaimana isi pelatihan itu terkait dengan "dunia nyata".
- b) Seberapa penting isi pelatihan itu bagi peserta pelatihan.
- c) Bagaimana isi pelatihan itu membuat pekerjaan peserta pelatihan lebih mudah, lebih baik, lebih menyenangkan, lebih menarik dan lebih penting.
- d) Bagaimana mempelajari isi pelatihan itu membuat peserta pelatihan lebih bahagia, lebih produktif, lebih cerdas, lebih qualified dan dihargai oleh orang. ⁵²

4) Pelaksanaan Pelatihan

Pelaksanaan pelatihan mengikuti rencana yang telah ditetapkan. Akan tetapi di dalam pelaksanaannya selalu banyak masalah yang memerlukan pemecahan. Pemecahan masalah sering berakibat adanya keharusan mengubah beberapa hal dalam rencana tetapi perubahan dan penyesuaian apa pun yang dilakukan harus selalu berorientasi dengan upaya mempertahankan kualitas pelatihan, menjaga kelancaran proses pelatihan dan tidak merugikan kepentingan partisipan. ⁵³

⁵¹Haris Mujiman, *Manajemen Pelatihan Berbasis Belajar Mandiri*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), hal. 64-65.

⁵² Kuswan, *Pelatihan dan Pengembangan untuk Meningkatkan Konerja SDM,* (Bandung: CV ALfabeta, 2013), hal. 114-115.

⁵³ Haris Mujiman, *Manajemen Pelatihan Berbasis Belajar Mandiri*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), hal. 65-66.

Dalam kegiatan belajar, peserta didik sudah tentu memerlukan tempat duduk. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tempat duduk dapat memengaruhi peserta didik dalam mencapai keberhasilan belajarnya. Formasi tempat duduk dalam *training* ini menggunakan formasi tradisional (konvensional). Formasi tradisional merupakan formasi yang pada umumnya digunakan hampir di setiap kelas pada sekolahsekolah di Indonesia. Pada formasi tradisional para peserta didik duduk berpasang-pasangan dalam satu meja dengan satu kursi panjang atau dua kursi. Tempat duduk pada formasi ini berderet memanjang ke belakang. ⁵⁴

5) Sasaran evaluasi

Sasaran evaluasi adalah partisipan pelatihan, instruktur, penyelenggara pelatihan, bahan pelatihan dan alat bantu belajar dan program pelatihan. Tujuan penilaian tersebut yakni:

- a) Partisipan pelatihan: Peniliaian bertujuan mengukur perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan setia partisipan sebagai hasil pelatihan.
- b) Instruktur pelatihan: Penilaian bertujuan mengukur kekuatan dan kelemahan instruktur dalam pelaksanaan tugas.
- Penyelenggara pelatihan: Penilaian bertujuan mengukur kekuatan dan kelemahan dalam penyelenggaraan teknis program pelatihan.

-

⁵⁴ Novan Ardy Wiyani, *Manajemen Kelas: Teori dan Aplikasi untuk Menciptakan Kelas yang Kondusif*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), hal. 133.

- d) Bahan pelatihan dan alat bantu belajar: Peniliaian bertujuan mengukur kefektifannya sebagai sarana untuk mencapai tujuan pelatihan.
- e) Program pelatihan: Penilaian bertujuan mengukur keefektifan dan keefesienan program pelatihan, dipandang dari segi hasil yang dicapai partisipan dalam bandingannya dengan biaya yang dikeluarkan.⁵⁵

Training Eksistensi Diri diselenggarakan oleh peneliti di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik. Dalam training ini membutuhkan materi training, laptop, sound, LCD dan bola kecil. Training dilakukan sebanyak 3 kali yakni di kelas XII IPA 1, XII IPA 2 dan XII IPS. Training tersebut bertujuan untuk membantu para siswa dalam pemilihan karir serta mengembangkan optimisme pemilihan karir mereka. Evaluasi dalam training ini yakni dengan menggunakan testimoni beberapa peserta training.

d. Perencanaan Program Training Eksistensi Diri

Materi *training* eksistensi diri adalah sebagai berikut:

1) Tujuan dan cita-cita

a) Simulasi

Sebelum materi tujuan dan cita-cita, peneliti memberikan permainan dengan meminta tiga siswa maju ke depan. Dua siswa mendapat instruksi dan satu siswa tidak mendapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁵⁵Haris Mujiman, *Manajemen Pelatihan Berbasis Belajar Mandiri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 67-68.

intruksi. Permainan tersebut untuk membedakan seseorang yang memiliki tujuan dan yang tidak memiliki tujuan.

b) Materi tujuan dan cita-cita:

Tujuan hidup merupakan sesuatu yang ditetapkan secara lebih jelas dan lebih khusus, sekalipun untuk mencapainya mungkin pula dibutuhkan waktu yang lama. Tujuan idealnya sesuatu yang konkret, dapat diukur dan terdapat jarak waktu tertentu. ⁵⁶ Citacita merupakan suatu gambaran yang berada dalam fikiran kita yang kita kehendaki tercapainya di dalam kenyataan. ⁵⁷Terdapat dua hal yang dapat membatasi atau menghalangi tercapainya suatu cita-cita yakni kecenderungan mengubah cita-cita atau menghalangi tercapainya suatu cita-cita dan berbagai pengaruh ambisi yang tidak terkendali. ⁵⁸

c) Pemutaran vidio motivasi tentang target kesuksesan.

Vidio tersebut menceritakan tentang seorang mahasiswa IPB yang selalu menuliskan impiannya. Tulisan tersebut tinggal coretan-coretan yang menandakan bahwa impian tersebut telah terwujud. Pesan dari vidio ini yakni menulis apapun yang kita impikan meskipun orang lain menertawakan. Karena suatu saat ini tulisan-tulisan impian kita hanya tinggal coretan-coretan saja yang menandakan bahwa impian kita telah terwujud.

d) Pengisian lembar kerja "pemilihan karir siswa kelas XII"

Mack R Douglas, *Menuju Puncak Sukses*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hal. 47.
 Ahmad Amin, *Etika (Ilmu Akhlaq)*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1993), hal. 78.

_

⁵⁸ Mack R Douglas, *Menuju Puncak Sukses*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hal. 18.

Peserta *training* mengisi lembar kerja pada poin A yakni impian 10 tahun ke depan. Setelah pengisian lembar kerja tersebut, perwakilan peserta maju ke depan untuk berbagi impian.

2) Analisis Diri

a) Simulasi

Mencari perbedaan setiap orang yang ada di ruangan tersebut dan perbedaan anak kembar.

b) Materi analisis diri

Bagaimana mungkin kita akan optimis menjalani hidup, jika tidak mengenal diri kita sendiri. Mengenal diri sendiri maksudnya yakni:

- (1) Mengenal kelebihan diri
- (2) Mengenal kekurangan diri
- (3) Mengenal kebiasaan positif yang dimiliki
- (4) Mengenal kecenderungan minat
- (5) Mengenal bakat
- (6) Mengenal hal-hal yang membuat kita nyaman, tertantang dan bersemangat.

Semua itu merupakan modal yang membuat kita mampu menatap ke depan dengan tegak, percaya diri dan optimis. Oleh karena itu, mulai sekarang mari kita menggali ke dalam diri sendiri. Mari mendata apa yang kita miliki dan apa yang tidak kita miliki. Dengan apa yang kita miliki, kita jadi paham

langkah apa yang mesti diambil. Sebaliknya, dengan apa yang tidak dimiliki kita menjadi mengerti langkah apa yang mesti ditempuh. ⁵⁹

c) Pengisian lembar kerja "pemilihan karir siswa kelas XII"

Peserta menganalisis dirinya dengan mengisi pada poin B yakni siapakah aku?. Mereka diminta untuk melingkari sifat yang sesuai dengan diri mereka dan sifat buruk yang harus mereka rubah demi pencapaian karir. Menganalisis kelebihan dan kekurangan serta apa yang harus dirubah demi pencapaian karir tersebut. Menganalisis daya dukung dan daya tolak karir mereka dan upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan daya dukung tersebut.

3) Konsep Kerja Islam

a) Simulasi

Ke sekolah manapun anak-anak menuntut ilmu, ke program studi apapun mereka mengambil jurusan, pada akhirnya setelah lulus mereka harus bekerja untuk mencari nafkah. Demikian juga apabila ternyata diantara mereka tidak mampu menyelesaikan pendidikannya, atau bahkan yang tidak mampu sama sekali bersekolah, pada akhirnya juga harus bekerja untuk mendapat nafkah atau penghasilan. Setiap orang laki-laki atau

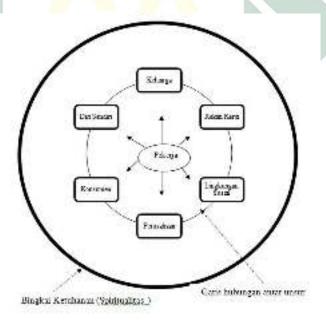
-

⁵⁹ Aura Husna, *Kaya dengan bersyukur (Menemukan maka Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah)*, (Jakarta: PTR Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal 158-159.

perempuan, dengan berbagai latar belakang pendidikan dan status sosial pada suatu saat harus bekerja.⁶⁰

b) Materi konsep kerja Islam

Kerja adalah melakukan sesuatu yang setidaknya mencakup tiga sebab/motif, pertama dilakukan atas dorongan tanggung jawab, kedua dilakukan karena kesengajaan dengan perencanaan dan ketiga, karena memiliki arah dan tujuan yang memberikan makna bagi pelakunya. Penanaman nilai-nilai spiritual di dunia kerja diyakini mampu mendorong munculnya motivasi dan produktivitas kerja yang tinggi atas dasar ibadah. 62



c) Pengisian lembar kerja "pemilihan karir siswa kelas XII"
 Peserta mengisi lembar kerja pada poin C yakni nilai Islam dalam pekerjaanku. Peserta menulis satu pekerjaan yang sangat mereka

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁶⁰ Mulyadi Nitisusastro, *Kewirausahaan dan Manajemen Usaha Kecil*, (Bandung: CV Alfabeta, 2012), hal. 10-11.

⁶¹ Muhammad Ahsan, *Kewirausahaan*, (Surabaya: UINSA Press, 2009), hal. 76.

⁶² Akh. Muwafik Saleh, *Bekerja Dengan Hati* Nurani, (Penerbit Erlangga, 2009), hal.13-14

inginkan. Kemudian mereka menuliskan konsep kerja Islam apa saja yang akan mereka terapkan sehingga mereka bisa nyaman ketika pekerjaan itu terwujud.

4) Formula mencapai tujuan

a) Materi formula mencapai tujuan.

Kunci sebuah kesuksesan adalah perencanaan, yakni perencanaan yang dapat dilaksanakan sehingga mencapai hasil. Jalan menuju sukses menuntut adanya perencanaan. Anda harus membuat rencana, memikirkan dengan baik dan seksama, dan kemudian melaksanakannya. ⁶³

Formula mencapai tujuan yakni:

- (1) Kristalisaskanlah pikiran anda.
- (2) Susunlah rencana untuk mencapai tujuan itu, tentukan pula tenggang waktu yang diperlukan.
- (3) Kembangkanlah suatu keinginan besar akan barang-barang yang anda inginkan dalam hidup ini.
- (4) Kembangkanlah keyakinan dan kemampuan diri yang mantap.
- (5) Kembangkan kemantapan untuk selalu setia pada rencana meskipun terdapat banyak kritik, tantangan, dan hambatan.⁶⁴
- Pengisian lembar kerja "pemilihan karir siswa kelas XII"
 Peserta mengisi lembar kerja poin D yakni rencana mencapai tujuan. Pada poin ini yakni mereka menuliskan kembali pekerjaan

⁶³ Mack R Douglas, *Menuju Puncak Sukses*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hal. 255.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁶⁴ Mack R Douglas, *Menuju Puncak Sukses*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hal. 60.

yang mereka pilih pada poin C. Kemudian mereka merinci langkah-langkah untuk mencapainya.

5) Optimisme pemilihan karir

a) Simulasi

Terkadang kegagalan bukan disebabkan oleh ketidakmampuan, tetapi karena sikap yang salah dalam memandang suatu peluang dan kesempatan. kita merasa tidak mampu dan tidak berdaya sebelum mencobanya, selalu saja ada sikap pesimis yang mengiringi setiap langkah dan usaha kita. sikap seperti ini selalu membayangi dan membimbing menuju kegagalan. oleh karena itu, kita harus menumbuhkan sikap optimis dalam diri kita.

b) Materi Optimisme

Optimisme menurut Daniel Goelman, yakni optimisme merupakan kegigihan untuk memperjuangkan sasaran, kendati ada halangan dan kegagalan. Orang dengan kemampuan seperti itu tekun dalam mengejar sasaran, kendati banyak halangan dan kegagalan. Dia bekerja dengan harapan mendapatkan kesuksesan bukannya kegagalan. Sementara itu, dia memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi. 65

Cara agar selalu optimis adalah:

(1) Jangan pernah merasa gagal sebelum mencoba

-

⁶⁵M. Suyanto, Smart in Enterpreneur: 15 Rahasia Mengubah Kegagalan Menjadi Kesuksesan dengan Kecerdasan Spiritual. Belajar dari Kesuksesan Pengusaha Top, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2006), hal. 73

- (2) Terus belajar jangan pernah merasa sudah cukup pintar
- (3) Jangan pernah mengeluh dengan kekurangan yang ada pada diri
- (4) Selalu berpikir positif dalam segala hal
- (5) Berpikir bahwa segala hal bisa dilakukan jika mau mempelajari dan memulainya
- (6) Setiap manusia sama di belahan dunia manapun (berhak sukses), yang membedakan hanya sikap dan cara berpikirnya. 66

5. Optimisme Pemilihan Karir Siswa

a. Pengertian Optimisme

Setiap kejadian dalam hidup ini dapat dilihat dari dua sudut pandang yang berbeda yakni cara pandang positif dan negative. Dengan cara pandang yang positif kita akan mendapatkan hasil yang positif pula. Sikap dan cara pandang positif ini mengarahkan kita pada pola hidup optimis dan jauh dari sifat pesimis. Jika hati dan jiwa sudah sudah penuh dengan sikap optimis, pikiran dan perasaan kita akan mengarah pada tindakan yang positif pula.⁶⁷

Kadang kala kegagalan bukan disebabkan oleh ketidakmampuan, tetapi karena sikap yang salah dalam memandang suatu peluang dan kesempatan. Kita merasa tidak mampu dan tidak berdaya sebelum mencobanya, selalu saja ada sikap pesimis yang mengiringi setiap

_

⁶⁶ Dianata Eka Putra, 13 Rahasia Pribadi Sukses, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2006), hal. 32.

⁶⁷ Sudaryono, *Mindset Revolution to Becoming A Champion*, (Jakarta: Lentera Ilmu Cendekia, 2015), hal 15

langkah dan usaha kita. Sikap ini seperti saudara kembar yang selalu membayangi dan membimbing menuju kegagalan. Kata-kata "kalau tidak bisa bagaimana" atau "kalau tidak berhasil bagaimana" selalu keluar sebelum kita memulai pekerjaan. Kata-kata pesimis merupakan kata-kata yang belum tentu akan terjadi. Kata-kata ini sangat akrab untuk orang-orang yang selalu pesimis.⁶⁸

Optimisme adalah keyakinan akan kemampuan diri mengelola potensi yang dimiliki, baik potensi yang ada di dalam diri maupun yang ada di luar diri. Optimisme adalah modal penting bagi diri seseorang untuk meraih apa yang diimpikannya. Setiap kita mempunyai potensi besar untuk menjemput kesuksesan. Tidak ada manusia yang lahir tanpa dibekali dengan potensi diri. Hanya saja, terkadang kita belum atau tidak mau tahu dengan potensi tersebut. ⁶⁹

Menurut Daniel Goelman, "Optimisme merupakan kegigihan untuk memperjuangkan sasaran, kendati ada halangan dan kegagalan". Orang dengan kemampuan seperti itu tekun dalam mengejar sasaran, kendati banyak halangan dan kegagalan. Dia bekerja dengan harapan mendapatkan kesuksesan bukannya kegagalan. Sementara itu, dia memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi. ⁷⁰

⁶⁸ Dianata Eka Putra, *13 Rahasia Pribadi Sukses*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2006), hal.32.

⁶⁹ Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur (Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah)*, (Jakarta: PTR Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal 156-157.

⁷⁰M. Suyanto, Smart in Enterpreneur: 15 Rahasia Mengubah Kegagalan Menjadi Kesuksesan dengan Kecerdasan Spiritual. Belajar dari Kesuksesan Pengusaha Top, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2006), hal. 73

Menurut Dr Seligman, "Orang optimis selalu terbiasa menginterpretasikan segala kejadian dalam hidupnya dengan sikap positif dan mampu mengendalikan emosi mereka". Mereka selalu mengembangkan kebiasaan untuk berbicara dengan diri mereka sendiri dengan cara yang konstruktif . Kapanpun mereka menghadapi kesulitan, mereka akan selalu mengambil sikap terhadap diri mereka sendiri secara positif dan menghalangi berkembangnya sikap dan emosi negative. ⁷¹

Menurut Dr. Segliman orang yang optimis memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Memandang setiap kegagalan dan ketidakberuntungan sebagai suatu hal yang bersifat sementara. Kegagalan yang bersifat sementara ini diyakinkan sebagai suatu proses untuk mencapai keberhasilan dan sebagai latihan untuk dapat lebih baik lagi kemudian hari. Pada presentasi berikutnya, ia tetap bersemangat dan tetap yakin akan terjadinya transaksi.
- 2) Orang optimis selalu melihat kesulitan sebagai hal yang bersifat spesifik. Jika ia mengalami kegagalan dalm suatu aktivitasnya, maka ia akan menganggap hal tersebut sebagai kejadian yang terpisah dengan hal lain. Dengan keyakinan ini, orang optimis dengan mudah akan melupakan kesulitan yang baru saja dialami dan bersiap untuk pengalaman yang baru dan menyenangkan.

⁷¹ Sudaryono, *Mindset Revolution to Becoming A Champion,* (Jakarta: Lentera Ilmu Cendekia, 2015), hal 16

3) Orang optimis melihat rintangan sebagai sesuatu yang berasal dari luar. Ketika terjadi masalah, seorang optimis akan menganggap hal tersebut sebagai bagian eksternal di mana manusia hanya memiliki sedikit control. ⁷²

Seseorang yang memiliki sikap optimis dalam dirinya yakni selalu terbiasa menginterpretasikan segala kejadian dalam hidupnya dengan sikap positif dan mampu mengendalikan emosi mereka. Mereka pernah mengalami kegagalan, tetrapi mereka menganggap kegagalan adalah suatu hal yang biasa dan tetap melakukannya dengan cara yang berbeda agar ia tidak mendapatkan kegagalan yang sama. Mereka menikmati kesulitan dengan selalu tertantang untuk menaklukan kesulitan tersebut, karena mereka menganggap rintangan berasal dari luar yang harus mereka taklukkan.

b. Pemilihan Karir Siswa

Pemilihan karir adalah kesanggupan memilih suatu rangkaian pekerjaan yang mengarah pada kehidupan dalam dunia kerja dan selanjutnya untuk masa depan yang ditentukan oleh sikap pemahaman diri (kemampuan atau kecakapan yang dimiliki, minat, cita-cita, ciri spesifik, kondisi fisik dan kesehatan), pemahaman dunia kerja (jenis pekerjaan yang relevan dengan program studi yang ditekuni, kompetensi untuk memasuki suatu pekerjaan industri tertentu, budaya industri yang mempengaruhi kesuksesan kerja, prospek pekerjaan di masa datang,

⁷² Sudaryono, *Mindset Revolution to Becoming A Champion*, (Jakarta: Lentera Ilmu Cendekia, 2015), hal. 16-17

pengaruh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi) dan merencanakan masa depan (menyusun informasi diri, mempertimbangkan alternatif dan menentukan masa depan). Faktorfaktor yang mempengaruhi pemilihan karir adalah terhambatnya atau kurang jelasnya cita-cita karir individu dan kurang pengetahuan awal mengenai seluk-beluk atau kondisi suatu pekerjaan dan masa depan.⁷³

Pilihan seseorang itu dipengaruhi oleh dua faktor yang berhubungan, yaitu: kecenderungan mendapat ganjaran dan pengharapan terhadap perubahan-perubahan. Kedua hal tersebut merupakan hasil belajar dari pengalaman social, dan tersusun secara kasar dalam model hirarki pada setiap individu. Dalam proses pemilihan kecenderungan mendapat ganjaran dan harapan terhadap perubahan harus seimbang. Secara ideal, seseorang dapat melakukan pemilihan pekerjaan dengan baik hanya dalam kondisi-kondisi sebagai berikut:

- 1) Cukupnya informasi tentang adanya kesempatan kerja yang baik
- Adanya pertimbangan yang sadar di antara alternatif-alternatif yang ada
- Bermacam-macam pengetahuan tentang dunia pekerjaan, rasional dalam pemilihan pekerjaan
- 4) Adanya perpaduan antara kecenderungan dengan harapan
- 5) Adanya kristalisasi dalam pilihan.⁷⁴

⁷³ Ulifa Rahma, *Bimbingan Karir Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hal. 17-49.

⁷⁴Ruslan A Gani, *Bimbingan Karir*, (Bandung: angkasa, 1992), hal. 50-51

Kegagalan dalam mencari pekerjaan bukan semata-mata hanya disebabkan oleh tidak adanya pekerjaan atau tidak adanya kesanggupan untuk mencari pekerjaan, tetapi kebanyakan orang tidak mengetahui pekerjaan apa yang mampu mereka lakukan, bagaimana cara untuk memperoleh pekerjaan itu, serta langkah-langkah apa yang harus dilewati dalam proses mencari pekerjaan, yaitu:

- 1) Mengenal diri sendiri.
- 2) Mengenal lapangan kerja dan dunia kerja.
- 3) Mencari lowongan pekerjaan.
- 4) Berkonsultasi dengan orang-orang lain.
- 5) Membuat surat lamaran
- 6) Wawancara
- 7) Menentukan pilihan pekerjaan
- 8) Pengambilan keputusan. ⁷⁵

Keterampilan memilih karir yang akan peneliti terapkan yakni pada analisis diri dan rencana masa depan. Hal tersebut peneliti integrasikan dengan konsep kerja Islam yakni spiritualitas bekerja. Hal ini bertujuan untuk mengurangi kegagalan dalam pencapaian pilihan karir mereka dan mereka menyiapkan mulai dari sekarang karir tersebut baik persiapan fisik maupun psikis sehingga jika karir tersebut terwujud, mereka mampu melakukannya dengan baik.

⁷⁵ Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), hal. 99-105.

c. Mengembangkan Optimisme Pemilihan Karir

Keberhasilan tidak terjadi dalam satu malam. Keberhasilan dibangun setelah melalui berbagai tahapan, dan setiap tahapan memerlukan sikap optimis dan pantang menyerah. Sikap optimis seperti sebuah api yang membakar semangat, dan mengobarkan keinginan untuk sukses dan berhasil. Sikap optimis dapat menjauhkan diri dari stress dam depresi, yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi kesehatan, karena anda melihat sesuatu dari sudut pandang yang positif. ⁷⁶

Dr Moustafa Mahmoud menyatakan bahwa, "kita akan menghadapi segala keadaan yang kita harapkan dan ramalkan itu agar menjadi suatu kesuksesan". Kita harus selalu meningkatkan terus harapan positif serta menjadi orang yang optimis. Kita harus belajar dari Helen Keller. Ia adalah seorang yang tuli, buta dan bisu, tetapi hatinya bercahaya. Akhirnya ia menjadi seorang penulis terkenal yang dipenuhi rasa optimisme. Ia pernah mengatakan, "Optimisme adalah keyakinan yang menghantarkan kita menuju kesuksesan". 77

Optimis berarti penuh pengharapan , tidak berputus asa, dan memandang hidup kita akan baik-baik saja selama menyandarkan diri kepada Allah swt. Optimis yang benar harus senantiasa disandarkan kepada Allah Swt agar iman semakin teguh. Karena segala sesuatu yang sulit atau banyak

Dianata Eka Putra, 13 Rahasia Pribadi Sukses, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2006), hal. 32.
 M. Suyanto, Smart in Enterpreneur: 15 Rahasia Mengubah Kegagalan Menjadi Kesuksesan

"M. Suyanto, Smart in Enterpreneur: 15 Rahasia Mengubah Kegagalan Menjadi Kesuksesan dengan Kecerdasan Spiritual. Belajar dari Kesuksesan Pengusaha Top, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2006), hal. 74.

hambatan sekalipun jika usaha melewatinya yang tepat, maka kita akan diberkati optimisme dalam diri. Hal ini pula yang berpengaruh pada hasil.

Untuk menumbuhkan optimisme secara instan, kita harus memiliki empat kemampuan berikut:

- 1) Kemampuan mengenal Sang Pemilik Diri (Allah)
- 2) Kemampuan mengenal diri sendiri
- Mengenal hal-hal yang membuat kita nyaman, tertantang dan bersemangat
- 4) Kemampuan mengenal nikmat Allah yang mengalir pada diri
- 5) Keyakinan akan prtolongan Allah.

Ketika keempat kunci ini mampu kita terapkan, energi syukur akan mengalir deras dalam diri kita. Energi syukur inilah nantinya akan melahirikan optimis yang menyala dalam hati. ⁷⁸

Langkah-langkah untuk mengembangkan rasa optimis dan antusias terhadap pekerjaan yang sedang anda hadapi adalah sebagai berikut:

- Ketahui dan pahami setiap rincian dari pekerjaan anda sehingga anda dapat dengan tulus meyakini apa yang anda lakukan.
- 2) Bersikaplah penuh optimis.
- Jelaskan pada anak buah anda mengapa mereka harus melakukan suatu pekerjaan tertentu.
- 4) Selalu cekatan dalam mementingkan sukses.

⁷⁸ Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur (Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah)*, (Jakarta: PTR Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 158-159

- 5) Tetap optimis meskipun keadaan tidak berpihak kepada anda.
- 6) Jangan biarkan anda menjadi bosan.
- Apapun yang ada lakukan, lakukanlah dengan penuh semangat, dengan penuh gembira dan sekuat tenaga.

Berdasarkan pemapaparan tersebut, maka optimisme pemilihan karir merupakan keyakinan akan kemampuan diri mengelola potensi yang dimiliki, baik potensi yang ada di dalam diri maupun yang ada di luar diri untuk tercapainya karir yang telah dipilih. Seseorang yang optimis dalam pemilihan karir merupakan seseorang yang dapat menganlisis diri dan lingkungannya serta mengetahui apa yang harus dia rubah demi pencapaian karir tersebut. Dia merubah pola pikirnya menjadi pola pikir positif dan menganggap kegagalan menjadi pelajaran untuk menjadi lebih baik. Dia berusaha dengan maksimal melakukan rencana karirnya dan tetap menyandarkan semua usahanya kepada Allah Swt.

B. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan

- 1. Ike Retno Sari (B03212039), Pengaruh Bimbingan Konseling Karir dengan Pendekatan Myers Briggs Type Indicator terhadap Kemampuan Memilih Keputusan Karir Siswa Kelas 9dDi Desa Ngembung Kecamatan Cerme Kabupaten Gresik.
 - a. Persamaan : Penelitian tersebut dengan penelitian peneliti memiliki kesamaan yakni tentang karir siswa.
 - b. Perbedaan:

-

⁷⁹ Uswatun Khasanah, *Membangun Motivasi Meraih Sukses*, (Yogyakarta: Harapan Utama, 2004), hal. 145-147.

- 1) Penelitian tersebut ditujukan untuk siswa kelas 9, sedangkan penelitian peneliti ditujukan untuk siswa kelas 12.
- 2) Penelitian tersebut menggunakan Pendekatan *Myers Briggs Type Indicator* dengan pelatihan motivasi *I Am Super Student*, sedangkan penelitian peneliti menggunakan pendekatan Eksistensial Humanistik yang diterapkan dalam *Training* Eksistensi Diri.
- 3) Tujuan dari pelatihan tersebut adalah meningkatkan kemampuan memilih keputusan karir, sedangkan tujuan pelatihan peneliti adalah menumbuhkan optimisme pemilihan karir.

c. Sesuatu yang belum diteliti:

Dalam penelitian tersebut menggunakan pendekatan *Myers-Briggs Type Indicator* untuk meningkatkan kemampuan pembuatan keputusan karir peserta didik. Adapun tahapan pengambilan keputusan karir menurut pendekatan *Myers-Briggs Type Indicator* yakni (1) Memperoleh *Self Understanding* yang menggunakan tes prestasi, minat, kepribadian dan nilai, (2) Pengetahuan mengenai sekolah lanjutan dan dunia kerja, (3) Mengintegrasikan *Self Understanding* dengan sekolah lanjutan dan dunia kerja setelah mengetahui minat, bakat, prestasi, nilai dan kepribadian dalam dirinya.

Dalam penelitian "Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri Terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik" merupakan

penelitian yang diterapkan kepada para siswa kelas XII yang mengalami pesimis dalam pemilihan karir. *Training* ini menggunakan Teori Eksistensial Humanistik yakni berfokus pada sifat dari kondisi siswa untuk secara aktif memilih dan membuat keputusan tentang halhal yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Mereka diajak untuk menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih bagaimana hidup pada saat sekarang dan memikul tanggung jawab untuk memilih. Teori tersebut diintegrasikan dengan konsep kerja islam dan sikap optimis dalam pemilihan karir. *Training* ini dilakukan satu kali dan peserta diberi lembar pengerjaan "pemilihan karir siswa kelas XII MA Ihyaul Ulum". Materi *training* berisi sebagai berikut:

- 1) Tujuan hidup dan cita-cita: yang berisi simulasi tujuan hidup dan cita-cita, materi tujuan hidup dan cita-cita, vidio menulis impian dan menulis impian di lembar pengisian.
- 2) Analisis diri: yang berisi simulasi analisis diri, materi analisis diri dan menulis analisis diri yang mencakup tentang sifat, kelebihan, kekurangan, daya tolak serta daya dukung karir yang diminati.
- 3) Konsep kerja Islam: yang berisi simulasi kerja, materi konsep kerja Islam dan menulis satu pilihan pekerjaan yang mereka prioritaskan dan konsep kerja islam yang akan mereka terapkan.

- Formula mencapai tujuan: yang berisi simulasi formula mencapai tujuan, materi formula mencapai tujuan dan menulis rencana pencapaian karir.
- 5) Optimisme: yang berisi materi optimis pemilihan karir, kesimpulan dan refleksi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penelitian yang dilakukan peneliti belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

- 2. Tholiatul Husnah (B03211034), Bimbingan dan Konseling Islam melalui Bimbingan Karir dalam Memotivasi Seorang Remaja untuk Melanjutkan Studi di Desa Sidomulya Modo Lamongan.
 - a. Persamaan : Penelitian tersebut dengan penelitian peneliti memiliki kesamaan yakni tentang karir siswa.

b. Perbedaan:

- Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan penelitian peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif.
- Penelitian tersebut ditujukan untuk seorang remaja, sedangkan penelitian peneliti ditujukan untuk duapuluhenam siswa kelas XII yang pesimis dalam pemilihan karir.
- 3) Proses bimbingan dan konseling karir dalam penelitian tersebut dengan cara pemberian motivasi yaitu mengajak klien berpikir positif, sedangkan proses bimbingan dan konseling karir peneliti menggunakan *Training* Eksistensi Diri. Dalam *training* tersebut, peneliti mengajak peserta (klien) untuk menganalisis diri dan

tujuan hidupnya serta nilai Islam dalam pekerjaan yang diinginkan serta menumbuhkan optimisme pemilihan karir.

c. Sesuatu yang belum diteliti:

Dalam penelitian tersebut diterapkan kepada satu konseli yang telah lulus SMA dan sudah mendaftar di perguruan tinggi negeri tetapi tidak diterima. Penelitian tersebut menggunakan Teori Gestalt sebagai pengambilan keputusan. Dalam teori ini, dimaksudkan untuk membantu individu dan berbuat atas pengenalan diri dan pengenalan kesempatan-kesempatan dalam pekerjaan, pendidikan dan waktu luang serta mengembangkan keterampilan-keterampilan mengambil keputusan sehi<mark>ngga yang bersangku</mark>tan dapat menciptakan dan mengelola perkembangan karirnya. Adapun yang digunakan peneliti dalam bimbingan karir yaitu memberikan motivasi dan arahan mengenai masa depan klien, memahami diri klien, mengajak klien merencanakan dan menentukan karirnya, memberikan dalam gambaran yang jelas mengenai status pendidikan dalam dunia kerja, memberikan buku-buku motivasi kesuksesan, mengajak klien menulis tentang keinginan dan harapan di masa depan.

Dalam penelitian "Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik" merupakan penelitian yang diterapkan kepada para siswa kelas XII yang mengalami pesimis dalam pemilihan karir. *Training* ini menggunakan

Teori Eksistensial Humanistik yakni berfokus pada sifat dari kondisi siswa untuk secara aktif memilih dan membuat keputusan tentang halhal yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Mereka diajak untuk menyadari sepenuhnya keadaan sekarang, memilih bagaimana hidup pada saat sekarang dan memikul tanggung jawab untuk memilih. Teori tersebut diintegrasikan dengan konsep kerja Islam dan sikap optimis dalam pemilihan karir. *Training* ini dilakukan satu kali dan peserta diberi lembar pengerjaan "pemilihan karir siswa kelas XII MA Ihyaul Ulum". Materi *training* berisi sebagai berikut:

- 1) Tujuan hidup dan cita-cita: yang berisi simulasi tujuan hidup dan cita-cita, materi tujuan hidup dan cita-cita, vidio menulis impian dan menulis impian di lembar pengisian.
- 2) Analisis diri: yang berisi simulasi analisis diri, materi analisis diri dan menulis analisis diri yang mencakup tentang sifat, kelebihan, kekurangan, daya tolak serta daya dukung karir yang diminati.
- 3) Konsep kerja Islam: yang berisi simulasi kerja, materi konsep kerja Islam dan menulis satu pilihan pekerjaan yang mereka prioritaskan dan konsep kerja islam yang akan mereka terapkan.
- Formula mencapai tujuan: yang berisi simulasi formula mencapai tujuan, materi formula mencapai tujuan dan menulis rencana pencapaian karir.

5) Optimisme: yang berisi materi optimis pemilihan karir, kesimpulan dan refleksi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penelitian yang dilakukan peneliti belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan hipotesis kerja dan hipotesis nol, adapaun hipotesis tersebut sebagai berikut:

- 1. Hipotesis kerja : "Terdapat pengaruh bimbingan dan konseling Islam dengan *training* eksistensi diri terhadap optimisme pemilihan karir siswa kelas XII MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik."
- 2. Hipotesis nol : "Tidak terdapat pengaruh bimbingan dan konseling Islam dengan *training* eksistensi diri terhadap optimisme pemilihan karir siswa kelas XII MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik."

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Profil Madrasah Aliyah Ihyaul Ulum Dukun Gresik

Nama Sekolah : MA Ihyaul Ulum

Alamat / desa : Jl. PP Ihyaul Ulum 118

Kecamatan : Dukun

Kabupaten : Gresik

Propinsi : Jawa Timur (Kode Pos : 61155)

No.Telepon : (031) 3948808

Nama Pesantren : Ihyaul Ulum

Status Sekolah : Terakreditasi A

SK Kelembagaan : Kw.13.4/4/PP.00.6/916/2010

NSS (12 digit) : 131235250013

Tahun didirikan/beroperasi: 1951

Status Tanah : Sertifikat

Luas Tanah : 3.960 m²

Nama Kepala Sekolah : Hj. Naila Adibah, S.S., S.Psi.

No.SK Kepala Sekolah : 28/YPP/A-IU/X/2014

Masa Kerja Kepala Sekolah: 4 tahun.

2. Visi, Misi dan Tujuan Madrasah Aliyah Ihyaul Ulum Dukun Gresik

a. Visi Madrasah Aliyah Ihyaul Ulum

Unggul dalam prestasi berdasarkan nilai-nilai Islami.

b. Misi Madrasah Aliyah Ihyaul Ulum

- Menumbuhkan penghayatan dan pengamalan ajaran Agama Islam dan budaya bangsa sebagai sumber kearifan dalam berpikir dan bertindak.
- Mengembangkan potensi akademik peserta didik secara optimal melalui proses pembelajaran.
- 3) Melaksanakan bimbingan secara efektif kepada peserta didik di bidang keterampilan sebagai modal dasar untuk terjun kedalam masyarakat.
- 4) Mengembangkan potensi peserta didik melalui kegiatan olah raga dan kesenian serta kegiatan ekstrakurikuler lain untuk memupuk disiplin dan mengembangkan kreatifitas.
- Mengembangkan kurikulum terpadu antara kurikulum nasional dengan pesantren.
- 6) Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan warga madrasah dan seluruh *Stake Holder* berdasarkan konsep *School Based Management* (SBM).
- Melaksanakan bimbingan dan pembinaan secara efektif, sehingga setiap siswa mengetahui, mengerti dan memahami, mengamalkan,

memperhatikan dan mengembangkan Ajaran Islam *Ahlussunnah* Wal Jama'ah.

c. Tujuan Pendidikan

Tujuan pendidikan tingkat satuan pendidikan dasar dan menengah dirumuskan mengacu pada tujuan umum pendidikan. Tujuan pendidikan menengah adalah meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut.

3. Struktur Organisasi Madrasah Aliyah Ihyaul Ulum Dukun Gresik

Madrasah Aliyah Ihyaul Ulum merupakan sebuah sekolah tingkat Aliyah atau sejajar dengan tingkat SMA di bawah pimpinan Yayasan Pondok Pesantren Ihyaul Ulum. Berikut struktur organisasi atau kepengurusan dalam Madrasah Aliyah Ihyaul Ulum pada tahun 2017 sebagaimana *terlampir*. 80

4. Kondisi Obyektif Madrasah

a. Letak Madrasah

Madrasah Aliyah Ihyaul Ulum Dukun Gresik berkedudukan dan berpusat di Jl. PP Ihyaul Ulum No. 118 Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. Letak madrasah sangatlah strategis karena ia berada di tengahtengah antara perumahan penduduk, tempat *print* dan *photo copy*, rumah sakit dan pasar tradisional serta Terminal Dukun-Gresik dan

⁸⁰ Lampiran 1

Dukun-Wilangon. Sehingga pemenuhan segala kebutuhan madrasah dan siswa-siswi dapat dilakukan dengan mudah.

b. Batas Madrasah

Secara Geografis, batas wilayah Madrasah Aliyah Ihyaul Ulum Dukun Gresik, sebagai berikut:

1) Sebelah Timur : Pasar Dukun

2) Sebelah Barat : Perumahan penduduk

3) Sebelah Selatan: Rumah Sakit PKU Muhammadiyah

4) Sebelah Utara : Tempat Print dan Photo Copy serta

Terminal Dukun-Gresik dan Dukun-Wilangon.

c. Luas Wilayah

Luas tanah yang dimiliki oleh Madrasah Aliyah Ihyaul Ulum Dukun Gresik menurut status kepemilikan dan penggunaannya adalah 3.960 m².

5. Fasilitas Madrasah Aliyah Ihyaul Ulum

Tabel 3.1 Fasilitas MA Ihyaul Ulum

No	Gedung/Ruang	Jumlah	Luas (m2)
1	Ruang Kelas	9	960
2	Laboratorium	3	160
3	Perpustakaan	1	176
4	Komputer	1	80
5	Keterampilan	1	80
6	Kesenian	1	80
7	Musholla/Masjid	1	250
8	Kamar mandi/WC Guru	1	15
9	Kamar mandi/WC Siswa	8	90
10	Ruang Guru	1	56
11	Ruang Kepala Madrasah	1	20

12	Ruang Tamu	1	30
13	Ruang UKS	1	40
14	Ruang BP/BK	1	80

6. Kegiatan Pengembangan Diri

Berdasarkan kondisi obyektif sekolah, maka kegiatan pengembangan diri yang dipilih dan ditetapkan adalah :

a. Kegiatan Pelayanan Konseling melayani:

- 1) Masalah kesulitan belajar siswa
- 2) Pengembangan karir siswa
- 3) Pemilihan jenjang pendidikan yang lebih tinggi
- 4) Masalah dalam sosial siswa.

b. Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa dengan tujuan:

- 1) Melatih siswa dalam berorganisasi
- 2) Mempersiapkan siswa untuk menjadi pemimpin yang handal
- 3) Melatih siswa untuk bersikap demokratis
- 4) Melatih siswa belajar mengambil keputusan dengan tepat.

c. Kepramukaan dengan tujuan:

- 1) Sebagai wahana siswa untuk berlatih berorganisasi
- 2) Melatih siswa untuk trampil dan mandiri
- 3) Melatih siswa untuk mempertahankan hidup
- 4) Memiliki jiwa sosial dan perduli kepada orang lain
- 5) Memiliki sikap kerja sama kelompok
- 6) Dapat menyelesaikan permasalahan dengan tepat.

d. Kegiatan Kelompok Ilmiah Remaja dengan tujuan:

- 1) Melatih siswa berfikir kritis
- 2) Melatih siswa terampil dalam menulis karya ilmiah
- 3) Mampu berkompetisi dalam berbagai lomba iptek.

e. Kegiatan Olah Raga Seni Dan Budaya dengan tujuan:

- 1) Pengembangan olah raga prestasi
- 2) Pengembangan seni rupa, musik, tari, dan teater.
- 3) Pengembangan seni baca Al Qur`An dan kaligrafi
- 4) Pengembangan seni bela diri.

B. Deskripsi Pelaksanaan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII

Penelitian tentang "Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA. Ihyaul Ulum Dukun Gresik" dilakukan di lembaga pendidikan yang bernama sekolahan. Sekolahan yang dijadikan penelitian ini adalah tingkat Menengah Atas (SMA). Nama lembaga pendidikan tersebut adalah MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik. Adapun perencanaan penelitian yang dilakukan peneliti mulai tanggal 24 Oktober hingga 13 Desember 2017 dan dilaksanakan mulai dari jam 07:00 WIB hingga selesai.

Adapun deskripsi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pada tanggal 29 Oktober 2017, peneliti melakukan kunjungan ke MA
 Ihyaul Ulum untuk pemenuhan administrasi penelitian skripsi. Peneliti
 bertemu dengan Kepala Tata Usaha MA Ihyaul Ulum untuk menyerahkan
 surat izin penelitian di MA Ihyaul Ulum.

- 2. Pada tanggal 30 Oktober 2017, peneliti melakukan kunjungan kembali ke MA Ihyaul Ulum yakni bertemu dengan PLT (pengganti kepala sekolah sementara) sekaligus Waka Kesiswaan MA Ihyaul Ulum untuk membangun relasi penelitian. Dalam membangun relasi ini berisi: a) Permohonan izin penelitian, b) Presentasi konsep penelitian, c) Penentuan tanggal penyebaran angket pengambilan sampel. Hasil pertemuan ini yakni mendapat persetujuan penelitian dan penyebaran angket dilakukan tanggal 06 November 2017 dengan waktu menyesuaikan kelas kosong siswa kelas XII.
- 3. Pada tanggal 06 November 2017, peneliti melakukan penyebaran angket inventori masalah kepada seluruh siswa kelas XII. Kelas pertama yang peneliti masuki yakni kelas XII IPA 2 pada pukul 09:10 09: 25, kemudian kelas XII IPS pada pukul 10:05 10:15 dan yang terakhir kelas XII IPA 1 pada pukul 10:25 10:50. Pada kelas XII IPA 1, peneliti menyebarkan angket uji validitas. Penyebaran angket inventori masalah ini diikuti oleh 62 siswa dari 77 Siswa Kelas XII MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik. ⁸¹
- 4. Pada tanggal 11 November 2017, peneliti berkunjung ke MA Ihyaul Ulum untuk bertemu dengan Waka Kesiswaan MA Ihyaul Ulum guna menentukan waktu *Training* Eksistensi Diri, konsep dan teknis *Training* Eksistensi Diri serta tempat *Training* Eksistensi Diri. Hasil dari pertemuan ini yakni *training* dilakukan pada tanggal 20 November 2017

⁸¹ Lampiran II & IV

dikarenakan siswa kelas XII minggu ini mengikuti simulasi UNBK, training dilakukan ke seluruh kelas XII dengan sistem bergiliran ke kelaskelas menyesuaikan jam kosong mereka.

- 5. Pada tanggal 20 November 2017, peneliti melakukan *Training* Eksistensi Diri kepada siswa kelas XII. Kelas pertama yang mendapatkan *training* yakni kelas XII IPA 2 pada pukul 07.30-08.30, kemudian kelas XII IPA 1 pada pukul 08.30-09.30 dan kelas XII IPS 1 pada pukul 10.30-12.30. *Training* ini diikuti oleh 50 siswa kelas XII dari 77 siswa kelas XII. ⁸²
- 6. Pada tanggal 21 November 2017. Peneliti mengambil lembar pengerjaan siswa "Pemilihan Karir Siswa Kelas XII MA Ihyaul Ulum". ⁸³

Pelaksanaan *Training* Eksistensi Diri dilaksanakan secara individu kepada seluruh siswa kelas XII dengan sistim bergilir menyesuaikan jam kosong mereka. Tempat penelitian ini dilaksanakan di sekolahan MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik yang bertempat di ruang kelas masing-masing.

Kelas XII MA Ihyaul Ulum terdiri dari 3 kelas, yakni IPA 1 yang berjumlah 24 siswa, IPA 2 yang berjumlah 26 siswa dan IPS 1 yang berjumlah 26 siswa. Peserta dalam *training* ini berjumlah 50 siswa dari 77 siswa kelas XII. Adapun yang menjadi konseli (sampel) dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas XII yang berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 4 siswa kelas XII IPA 1, 11 siswa dari kelas XII IPA 2 dan 11 siswa dari kelas XII IPS 1.84

.

⁸² Lampiran VII, IX, X & XI.

⁸³ Lampiran XI.

⁸⁴ Lampiran IX

Pada tahap pelaksanaan *training*, berisi pembukaan, isi materi dan penutup. Pada tahap pembukaan yakni perkenalan diri, tujuan *Training* Eksistensi Diri, pengertian eksistensi diri, penjelasan lembar pengisian siswa "Pemilihan Karir Siswa Kelas XII MA Ihyaul Ulum" dan psikologi geometri. Pada saat psikologi geometri, peserta diperkenalkan empat bentuk yakni persegi, lingkaran, segi tiga dan huruf Z. Peserta harus memilih salah satu bentuk dan menggambarnya di buku tulisnya dalam waktu 3 detik. Kemudian dibacakan makna dari bentuk yang mereka pilih.

Pada tahap isi *training* yakni pemaparan materi. Materi inti dalam *training* ini adalah tujuan dan cita-cita, analisis diri, konsep kerja Islam, formula mencapai tujuan dan optimism. Adapun bentuk materi yang disajikan sebagai berikut:

1. Tujuan dan cita-cita

a) Simulasi

Sebelum materi tujuan dan cita-cita, peneliti memberikan permainan dengan meminta tiga siswa maju ke depan. Dua siswa mendapat instruksi dan satu siswa tidak mendapat intruksi. Intruksi yang diberikan yakni peserta harus bersalaman dengan semua orang yang ada di kelas tersebut dalam waktu tiga menit, peserta harus bertanya cita-cita kepada seluruh orang yang ada di kelas ini dalam waktu 3 menit dan peserta yang terakhir hanya peneliti ajak bicara tentang alamat rumahnya saja.

Setelah peserta melakukan intruksi yang peneliti berikan, peneliti bertanya kepada seluruh siswa "mengapa apa yang mereka lakukan berbeda". Kemudian peneliti memberikan penjelasan bahwa itulah pentingnya tujuan. Ibarat sebuah perjalanan maka tujuan adalah alamat yang kita tuju. Apabila tujuan itu jelas , maka langkah kita akan jelas. Namun, jika tujuan tersebut tidak jelas maka langkah yang dilakukan seolah-olah jelas. Simulasi ini diharapkan peserta dapat memahami perbedaan orang yang memiliki tujuan dan tidak, sehingga mereka dapat memilih ingin hidup dengan tujuan jelas atau tidak.

b) Materi tujuan dan cita-cita:

Penjelasan materi ini yakni menjelaskan tentang tujuan hidup dan cita-cita. Cita-cita dan tujuan hidup merupakan sesuatu yang kita gambarkan dan kita inginkan untuk menjadi kenyataan di masa depan. Seseorang yang gagal dalam meraih cita-citanya bisa saja karena kecenderungan mengubah cita-cita dan berbagai pengaruh ambisi yang tidak terkendali. Tujuan hidup idealnya adalah suatu yang konkret, dapat diukur dan terdapat jarak waktu tertentu. Peneliti membuat contoh seseorang yang memiliki cita-cita "menjadi Guru Matematika MA Ihyaul Ulum", cita-cita tersebut terdapat aksi konkret yakni kuliah jurusan matematika, cita-cita tersebut dapat diukur yakni mengukur kemajuan kita misalnya pemahaman matematika dan cara mengajar yang baik serta cita-cita tersebut memiliki jarak waktu yakni segera lulus

dengan 7 semester dan segera melamar pekerjaan di MA Ihyaul Ulum pada tahun 2020.

c) Pemutaran vidio motivasi tentang target kesuksesan.

Vidio tersebut memiliki durasi 07: 23 detik. Dalam vidio tersebut menceritakan tentang seorang Mahasiswa IPB yang selalu menuliskan impiannya. Kemudian hasil tulisannya tinggal coretan-coretan yang menandakan bahwa yang ditulis telah terwujud. Pesan dari vidio ini yakni menulis apapun yang kita impikan meskipun orang lain menertawakan. Karena suatu saat ini tulisan-tulisan impian kita hanya tinggal coretan-coretan saja yang menandakan bahwa impian kita telah terwujud.

Setelah pemutaran vidio tersebut, peneliti bertanya kepada para siswa tentang pesan dari vidio motivasi tersebut. Kemudian peneliti menceritakan bahwa peneliti juga pernah menuliskan impian peneliti dan ada yang telah terwujud. Penayangan vidio dan pemaparan cerita peneliti diharapkan dapat menggugah para siswa agar mereka mau memperdulikan masa depannya dengan menuliskan impiannya sehingga ia memiliki target dalam hidupnya.

d) Pengisian lembar kerja "pemilihan karir siswa kelas XII MA Ihyaul Ulum"

Peneliti memberikan intruksi bahwa kertas yang mereka pegang saat ini adalah kertas impian mereka. Mereka yang memiliki tujuan, mereka yang memiliki impian, mereka yang akan berjuang untuk impian tersebut dan mereka yang akan merasakan jika impian itu terwujud. Peneliti meminta peserta untuk menuliskan semua impiannya pada poin A. Peneliti meminta peserta untuk meningkatkan rasa syukur mereka saat itu (misalnya bersyukur karena masih bisa melihat senyuman ibu) kemudian peneliti meminta peserta untuk meningkatkan harapan mereka tentang impian mereka serta dengan setulus hati mereka menuliskan impiannya. Peserta menuliskan impiannya dalam waktu 5 menit.

Setelah peserta menuliskan impiannya, peneliti meminta 3 peserta maju ke depan untuk berbagi impian. Sebelum mereka mengutarakan impiannya, meminta peneliti mereka untuk memperkenalkan diri dan mengatakan "Ya Allah saya sangat bersyukur atas apa yang telah Engkau berikan kepada hamba. Terima kasih Ya Allah(ucapan syukur mereka)..... perkenankanlah saya untuk bermimpi, alangkah indahnya jika suatu saat saya(membacakan impiannya). Selama peserta membacakan impiannya, peneliti meminta peserta mengutarakan dengan penuh syukur dan pengharapan serta membayangkan mereka saat itu sungguh-sungguh berdo'a untuk masa depannya. Ketika berbagi impian ini, hampir seluruh siswa menangis haru. Kemudian setelah tiga peserta maju menguatrakan impiannya. Peneliti mengatakan "meskipun yang maju ke depan hanya 3 orang, namun saya yakin semua yang ada di sini memiliki harapan besar tentang impian-impian kita. Semoga apa yang kita impikan bisa terwujud dan dapat bermanfaat untuk orang lain".

2. Analisis Diri

a) Simulasi

Peneliti mengajak peserta untuk menganalisis perbedaan setiap anak yang ada di ruangan tersebut dan anak kembar. Bahwa anak kembar sekalipun memiliki perbedaan. Kemudian peneliti memberikan penjelasan bahwa tak seorangpun sama. Setiap orang memiliki cara sendiri dalam hidupnya. Tetap percaya diri dengan apa yang dimiliki, berusaha menjadi lebih baik dan optimis terhadap karir masa depan.

Peneliti juga bertanya kepada peserta "Di sini yang pernah juara silahkan angkat tangan!". Namun, hanya beberapa peserta yang angkat tangan. Kemudian peneliti memberikan penjelasan bahwa setiap orang pasti pernah juara, makna juara yakni ketika kita bisa menaklukan sesuatu. Ketika kita mampu menyelesaikan permasalahan baik itu masalah keluarga, sekolah teman atau masalah terkait diri sendiri juga dikatakan bahwa kita telah juara. Simulasi ini diharapkan peserta percaya diri dengan dirinya dan optimis untuk masa depannya.

b) Materi analisis diri

Peneliti memberikan penjelasan bahwa bagaimana mungkin kita akan optimis menjalani hidup, jika tidak mengenal diri kita sendiri. Mengenal diri sendiri maksudnya yakni mengenal kelebihan diri, mengenal kekurangan diri, mengenal kebiasaan positif yang dimiliki, mengenal kecenderungan minat, mengenal bakat dan mengenal hal-hal yang membuat kita nyaman, tertantang dan bersemangat. Semua itu

merupakan modal yang membuat kita mampu menatap ke depan dengan tegak, percaya diri dan optimis. Oleh karena itu, mulai sekarang mari kita menggali ke dalam diri sendiri. Mari mendata apa yang kita miliki dan apa yang tidak kita miliki. Dengan apa yang kita miliki, kita jadi paham langkah apa yang mesti diambil. Sebaliknya, dengan apa yang tidak dimiliki kita menjadi mengerti langkah apa yang mesti ditempuh.

c) Pengisian lembar kerja "pemilihan karir siswa Kelas XII MA Ihyaul Ulum"

Peserta menganalisis dirinya dengan mengisi pada poin B yakni siapakah aku? Mereka diminta untuk melingkari sifat yang sesuai dengan diri mereka dan sifat buruk yang harus mereka rubah demi pencapaian karir. Menganalisis kelebihan dan kekurangan serta apa yang harus dirubah demi pencapaian karir tersebut. Menganalisis daya dukung dan daya tolak karir mereka dan upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan daya dukung tersebut.

3. Konsep Kerja Islam

a) Simulasi

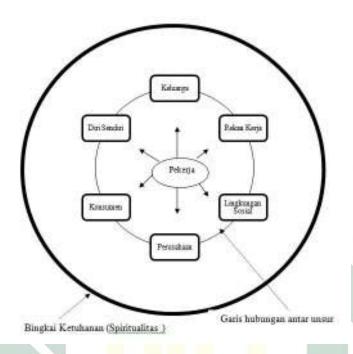
Peneliti memberikan simulasi bahwa ke sekolah manapun kita menuntut ilmu, ke program studi apapun mengambil jurusan, pada akhirnya setelah lulus kita harus bekerja untuk mencari nafkah. Terkadang seseorang memilih pekerjaan hanya untuk mencari pengalaman saja tanpa mempersiapkan diri untuk bertahan dalam pekerjaan tersebut. Akhirnya mereka tidak nyaman dan keluar mencari

pekerjaan lain. Oleh karena itu perlu persiapan matang tentang pemilihan pekerjaan yang pastinya harus didasarkan pada analisis diri kita, sehingga kita mengetahui apa yang perlu diperbaiki dan ditingkatkan dalam diri kita. Meskipun teman-teman setelah lulus ingin kuliyah dan berkesempatan kuliyah. Mungkin teman-teman akan nyaman kuliyah saat semester 1 hingga 3. Ketika teman-teman menginjak semester 4 ke atas hanya kuliyah tanpa kerja terkadang malu pulang karena takut menyusahkan keluarga. Seseorang yang bekerja akan lebih percaya diri dari pada yang pengangguran.

b) Materi konsep kerja islam

Peneliti memberikan penjelasan tentang pengertian kerja. Bahwa kerja adalah melakukan sesuatu yang setidaknya mencakup tiga sebab/motif, pertama dilakukan atas dorongan tanggung jawab, kedua dilakukan karena kesengajaan dan dengan perencanaan dan ketiga, karena memiliki arah dan tujuan yang memberikan makna bagi pelakunya. Dalam islam setiap manusia dianjurkan untuk bekerja dengan tangannya sendiri. Islam menilai setiap pekerjaan yang diniati untuk ibadah akan mendapatkan pahala. Kemudian peneliti menjelaskan tentang penanaman nilai-nilai spiritual di dunia kerja diyakini mampu mendorong munculnya motivasi dan produktivitas kerja yang tinggi atas dasar ibadah. Dengan demikian, pekerjaan dilakukan secara ikhlas, tanpa pamrih, penuh kesadaran, bertanggung jawab, penuh semangat dan bersungguh-sungguh karena merasa dinilai oleh Allah Sang Maha

Melihat. Hubungan antarunsur dunia kerja dalam bingkai nilai spiritualitas/ketuhanan.



c) Pengisian lembar kerja "pemilihan karir siswa kelas XII"

Peserta mengisi lembar kerja pada poin C yakni nilai Islam dalam pekerjaanku. Peserta menulis satu pekerjaan yang sangat mereka inginkan. Kemudian mereka menuliskan konsep kerja Islam apa saja yang akan mereka terapkan sehingga mereka bisa nyaman ketika pekerjaan itu terwujud.

4. Formula mencapai tujuan

a) Materi formula mencapai tujuan.

Peneliti memberikan penjelasan bahwa kunci sebuah kesuksesan adalah perencanaan, yakni perencanaan yang dapat dilaksanakan sehingga mencapai hasil. Jalan menuju sukses menuntut adanya perencanaan. Anda harus membuat rencana, memikirkan dengan baik

dan seksama, dan kemudian melaksanakannya. Formula mencapai tujuan yakni kristalisaskanlah pikiran anda, susunlah rencana untuk mencapai tujuan itu, kembangkanlah suatu keinginan besar akan barang-barang yang anda inginkan dalam hidup ini kembangkanlah keyakinan dan kemampuan diri yang mantap, kembangkan kemantapan untuk selalu setia pada rencana meskipun terdapat banyak kritik, tantangan, dan hambatan.

b) Pengisian lembar kerja "pemilihan karir siswa kelas XII"

Peserta mengisi lembar kerja poin D yakni rencana mencapai tujuan. Pada poin ini yakni mereka menuliskan kembali pekerjaan yang mereka pilih pada poin C. Kemudian mereka merinci langkah-langkah untuk mencapainya.

5. Optimisme pemilihan karir

a) Simulasi

Peneliti memberikan simulasi bahwa terkadang kegagalan bukan disebabkan oleh ketidakmampuan, tetapi karena sikap yang salah dalam memandang suatu peluang dan kesempatan. kita merasa tidak mampu dan tidak berdaya sebelum mencobanya, selalu saja ada sikap pesimis yang mengiringi setiap langkah dan usaha kita. sikap seperti ini selalu membayangi dan membimbing menuju kegagalan. oleh karena itu, kita harus menumbuhkan sikap optimis dalam diri kita.

b) Materi Optimisme

Peneliti memberikan penjelasan tentang optimism. Optimisme merupakan kegigihan untuk memperjuangkan sasaran, kendati ada halangan dan kegagalan. Orang dengan kemampuan seperti itu tekun dalam mengejar sasaran, kendati banyak halangan dan kegagalan. Dia bekerja dengan harapan mendapatkan kesuksesan bukannya kegagalan. Sementara itu, dia memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi. Cara agar selalu optimis adalah, jangan pernah merasa gagal sebelum mencoba, terus belajar jangan pernah merasa sudah cukup pintar, jangan pernah mengeluh dengan kekurangan yang ada pada diri, selalu berpikir positif dalam segala hal dan berpikir bahwa segala hal bisa dilakukan jika mau mempelajari dan memulainya.

Pada tahap penutup yakni kesimpulan dan refleksi. Pada tahap ini, peneliti memberikan kesimpulan bahwa pemilihan karir kita adalah tanggung jawab kita. Bentuk tanggung jawab tersebut yakni selalu intropeksi diri kita apa yang perlu diperbaiki dan ditingkatkan. Proses training ini merupakan salah satu penerapan tanggung jawab terhadap impian kita. Hal ini dikarenakan kita telah menganalisis keinginan kita di masa depan, menganalisis diri kita, mempersiapkan diri dengan konsep islam tentang karir yang kita pilih dan menyusun rencana pencapaian karir tersebut serta optimism terhadap pemilihan karir. Refleksi pada training ini yakni hiduplah di atas garis yang menunjukkan bahwa memiliki kemauan, proaktif, bertanggung jawab, memiliki pilihan dan solusi. Jangan hidup di

bawah garis yang menunjukkan bahwa memiliki sifat selalu mencegah, mengingkari, berdalih, menyalahkan dan menyerah.

Setelah proses *training* selesai, peneliti meminta peserta untuk mengisi lembar *post-test* dan mengumpulkannya ke depan. 85

C. Deskripsi hasil penelitian

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik, maka peneliti melakukan penyebaran angket inventori masalah untuk pengambilan sampel dan angket *pre-test* serta *post-test*. Kemudian peneliti mentabulasi data sehingga memungkinkan semua data dapat diketahui secara langsung.

Data tentang pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik diperoleh dari hasil angket inventori masalah yang berisi 4 pertanyaan. Fertanyaan pada angket *pre-test and post-test* yang terdiri dari 38 pernyataan. Pertanyaan pada angket terbuka berisi tentang pilihan mereka setelah lulus antara kuliah, kerja atau nikah dan jika pilihan mereka tidak terwujud apa tindakan mereka beserta alasannya. Sedangkan angket *pre-test* dan *post-test* terdiri dari 19 pernyataan untuk mencari data tentang bimbingan dan konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri (sebagai variabel X) dan 19 pernyataan untuk mencari data optimisme pemilihan karir siswa kelas XII (sebagai variabel Y). Instrument penelitian

.

⁸⁵ Lampiran X & XII

⁸⁶ Lampiran II.

⁸⁷ Lampiran VII.

yang digunakan peneliti berupa angket / kuosioner dengan jenis *rating scale*. *Rating scale* merupakan suatu ukuran subyektif yang dibuat berskala.⁸⁸

Untuk menghindari bias dalam pengumpulan data siswa, maka item angket dirancang dalam bentuk favourable dan unfavourable. Item yang berbentuk favourable merupakan pernyataan yang menunjukkan sikap yang positif, sedangkan unfavourable merupakan peryantaan yang menunjukkan sikap yang negatif. Adapun penilaian untuk item favourable dan unfavourable sebagaimana yang terlampir dalam tabel yang tertera di bawah ini, semakin tinggi nilai yang diperoleh responden, maka semakin tinggi optimism siswa dalam pemilihan karir. Adapun scoring skala angket sebagai berikut:

Tabel 3.2

Katerangan Skoring Skala Angket *Favourable* dan *Unfavourable*

Favourable		Unfavourable	
Pilihan	Skala	Pilihan	Skala
Sangat Setuju	5	Sangat Setuju	1
Setuju	4	Setuju	2
Netral	3	Netral	3
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	4
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	5

Dalam penulisan item, *blue print* akan memberikan gambaran mengenai isi skala dan menjadi acuan serta pedoman bagi penulis untuk tetap berada dalam lingkup ukur yang benar. Pada akhirnya, bila diikuti dengan baik *blue print* akan mendukung validitas ini.

_

⁸⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik* . (Jakarta : Rineka Cipta, 2013), hal. 200.

Adapun *blue print* awal skala Optimisme Pemilihan Karir Siswa sebagai berikut:

Tabel 3.3 Keterangan *Blue Print* Skala Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri (Variabel X)

No	Komponen	Favourable	Unfavourable	Total
1.	Menyadari sepenuhnya keadaan	1	2,3	3
	sekarang			
2.	Memilih bagaimana hidup pada	5,6	4	3
	saat sekarang			
3.	Memikul tanggung jawab untuk	9	7,8	3
	memilih			
4.	Membantu individu mencegah	11	10	2
	timbulnya masalah yang berkaitan			
	dengan upaya mencari pekerjaan			
5.	Membantu individu <mark>un</mark> tuk		12,13	2
	memecahkan masalah-masalah			
	yang berkaitan de <mark>ng</mark> an upa <mark>ya</mark>	1		
	mencari pekerjaa <mark>n.</mark>			
6.	Membantu individu mencegah	<mark>14</mark> , 16	15, 17, 18, 19	6
	timbulnya problem-problem yang			
	berkaitan dengan kegiatan kerja			
	dan hubungan kerja.			

Tabel 3.4 Keterangan *Blue Print* Skala Optimisme Pemilihan Karir (Variabel Y)

No	Komponen	Favourable	Unfavourable	Total
1.	Kegigihan untuk	22	20, 21	3
	memperjuangkan sasaran,			
	meskipun ada halangan dan			
	kegagalan.			
2.	Tekun dalam mengejar sasaran,	23, 24, 25,		5
	kendati banyak halangan dan	26, 27		
	kegagalan.			
3.	Memiliki harapan mendapatkan		28, 29, 30, 31	4
	kesuksesan bukannya kegagalan.			
4.	Memandang kegagalan atau	36, 37, 38	32, 33, 34, 35	7
	kemunduran sebagai situasi yang			
	dapat dikendalikan daripada			
	sebagai kekurangan pribadi.			

Setelah semua angket dijawab dan dikumpulkan, peneliti mentabulasi data agar semua data yang didapat langsung secara keseluruhan. Adapun hasil angket tahap pasca eksperimen (data terlampir).⁸⁹

Setelah melakukan test pada skala variabel X dan variabel Y, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas item terhadap data yang diperoleh dari angket. Prosedur melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur adalah sebagai berikut:

1. Uji Validitas Data

Validitas atau kesahihan adalah menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur. Misalkan, seseorang ingin mengukur berat suatu benda, maka alat ukur yang digunakan adalah timbangan. Setelah membuat kuisioner (instrument penelitian) langkah selanjutnya adalah menguji apakah kuisioner yang dibuat valid atau tidak.

Untuk menguji validitas, peneliti menggunakan IBM *Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 16.0 windows*. Untuk proses ini, akan digunakan *Uji Korelasi Person Product Moment*. Dalam uji validitas ini, setiap item akan diuji relasinya dengan skor total variabel yang dimaksud. Dalam hal ini, masing-masing item yang ada di dalam variabel X dan Y akan diuji relasinya dengan skor total variabel tersebut.

⁸⁹ Lampiran VII.

⁹⁰ Ilmi Amalin, *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Training Super Student untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri (Self Confidence) Siswa dalam Menghadapi Ujian Niha'I di MA Islamiyah Attanwir Talun SUmberrejo Bojonegoro,* (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017), h.100.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji validitas isi sebanyak satu kali dan validitas hasil sebanyak tiga kali. Dalam validitas isi terdapat 60 pernyataan yang berubah menjadi 50 pernyataan. 91 Kemudian validitas hasil diberikan kepada kelas XII IPA 1, IPA 2 dan IPS 1 yang mengalami optimisme pemilihan karir. Peneliti menggunakan 14 responden untuk uji validitas data dengan menggunakan *product moment*. Untuk mengetahui koefisien product moment dengan menggunakan rumus r-tabel = n - 2, maka r-tabel = 14-2=12. jadi r-tabel 12 pada taraf signifikan 5% adalah 0,576. Agar penelitian ini lebih teliti, sebuah item sebaiknya memiliki korelasi (r) dengan skor total masing-masing variabel $\geq 0,576$., item yang skor r hitung < 0,576. akan disingkirkan akibat mereka tidak melakukan pengukuran secara sama dengan yang dimaksud oleh skor total skala dan lebih jauh lagi tidak memiliki kontribusi dengan pengukuran atau malah mengacaukan. Jika hasil dari SPSS koefisien hasilnya sama 0,576. atau lebih, maka dapat dikatakan item istrumen tersebut dinyatakan valid.

Uji validitas pertama yakni peneliti terapkan pada 14 siswa kelas XII IPA 1 yang mengalami optimisme pemilihan karir. Hasil dari uji validitas pertama yakni terdapat 6 pernyataan yang valid dari 50 pernyataan yang ada. ⁹² Uji validitas kedua yakni peneliti terapkan pada 14 siswa kelas XII IPA 2 yang mengalami optimisme pemilihan karir. Hasil dari uji validitas kedua yakni terdapat 33 pernyataan yang valid dari

_

⁹¹ Lampiran III.

⁹² Lampiran IV.

46 pernyataan yang ada. 93 Uji validitas ketiga yakni peneliti terapkan pada 14 siswa kelas XII IPS 1 yang mengalami optimisme pemilihan karir. 94 Adapun hasil uji validitas ketiga sebagai berikut:

Tabel 3.5 Validitas Item Skala Variabel X

	Item	Koefisien Koorelasi	r-tabel	Keterangan
	1.	0.730	0,576	Valid
	2.	0.733		Valid
	3.	0.533		Tidak Valid
	4.	0.611		Valid
	5.	0.733		Valid
	6.	0.611		Valid
	7.	0.733		Valid
	8.	0.573		Tidak Valid
4	9.	0.540		Tidak Valid
	10.	0.614		Valid
	11.	0.633		Valid
	12.	0.676		Valid
	13.	0.611		Valid
1	14.	0.676		Valid
	15.	0.645		Valid
Ī	16.	0.559		Tidak Valid
Ī	17.	0.766		Valid
	18.	0.764		Valid
	19.	1		Valid

Tabel 3.6 Validitas Item Skala Variabel Y

Item	Koefisien Koorelasi	r-tabel	Keterangan
20.	0.694	0,576	Valid
21.	0.764		Valid
22.	0.482		Tidak Valid
23.	0.585		Valid
24.	0.681		Valid
25.	0.537		Tidak Valid
26.	0.594		Valid

⁹³ Lampiran V. 94 Lampiran VI.

27.	0.687	Valid
28.	0.565	Tidak Valid
29.	0.555	Tidak Valid
30.	0.580	Valid
31.	0.487	Tidak Valid
32.	0.572	Tidak Valid
33.	0.629	Valid
34.	0.694	Valid
35.	0.718	Valid
36.	0.845	Valid
37.	0.784	Valid
38.	0.868	Valid
39.	0.908	Valid
40.	1	Valid

2. Uji Reliabilitas Data

Reliabilitas adalah tingkat atau derajat konsistensi dari suatu instrument. Reliabilitas berkenaan dengan pertanyaan, apakah suatu tes teliti dan dapat dipercaya sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Suatu tes dapat dikatakan reliable, jika selalu memberikan hasil yang sama bila diteskan pada kelompok yang sama pada waktu atau kesempatan yang berbeda. Reliable tes perlu, tetapi tidak memadai sebagai syarat validitas tes. Supaya tes valid maka dia harus reliable. Namun demikian tes yang reliable belum tentu valid.

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui adanya konsistensi alat ukur dalam penggunaannya, atau dikenal dengan kata lain alat ukur tersebu mempunyai hasil yang konsisten. Dalam penelitian ini, peneliti menguji reliabilitas menggunakan uji *Alpha Cronbach*. Pengujian *Alpha Cronbach* digunakan untuk menguji tingkat keandalan dari masing-masing angket variabel. Rumus yang digunakan

untuk mencari nilai reliabilitas instrument adalah alpha. Syarat instrument dikatakan reliable yaitu 0.6. jika koefisien reliabilitas > 0.6 maka instrument dinyatakan reliable. ⁹⁵

Tabel 3.7 Kriteria Reliabilitas Menurut Alpha

Alpha	Tingkat Reliabilitas
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Kurang reliable
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Agak reliable
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Cukup reliable
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Reliable
Antara 0,800 sampai dengan 1000	Sangat reliable

Adapun untuk menguji reliabilitas, peneliti menggunakan program IBM *Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi* 16.0 windows dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.8 <mark>Hasil Uji Relia</mark>bilitas <mark>S</mark>kala Variabel X

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	14	50.0
	Excluded*	14	50.0
	Total	28	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	19

Dari hasil perhitungan menggunakan SPSS, variabel X memperoleh alpha 0,964. Jika alpha antara 0,800 sampai dengan 1000.

⁹⁵ Ilmi Amalin, *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Training Super Student untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri (Self Confidence) Siswa dalam Menghadapi Ujian Niha'I di MA Islamiyah Attanwir Talun SUmberrejo Bojonegoro*, (Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017), hal.104.

Dapat disimpulkan bahwa pada variabel X telah diperoleh alpha 0,964 yang berarti bahwa pada setiap item-item instrumennya merupakan sangat reliable. Berikut ini hasil perhitungan reliabilitas variabel Y menggunakan perhitungan SPSS:

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Variabel Y

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	14	58.3
	Excluded*	10	41.7
	Total	24	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.981	21

Dari hasil perhitungan menggunakan SPSS, variabel Y memperoleh alpha 0,981. Jika alpha antara 0,800 sampai dengan 1000. Dapat disimpulkan bahwa pada variabel X telah diperoleh alpha 0,981 yang berarti bahwa pada setiap item-item instrumennya merupakan sangat reliable.

D. Pengujian Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara tentang kebenaran mengenai hubungan dua variabel atau lebih, kebenaran dugaan tergantung peneliti dalam mengumpulkan data sebagai pembuktian dari hipotesis.

Hipotesis yang sudah dirumuskan kemudian harus diuji. Pengujian ini berguna untuk membuktikan apakah Ho diterima atau ditolak, begitu juga

sebaliknya. Jika Ha ditolak, maka Ho diterima. Maka uji hipotesisnya sebagai berikut:

Ha: Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri berpengaruh terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII Di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

Ho: Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri tidak berpengaruh terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII Di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis data merupakan upaya mengolah data menjadi informasi, sehingga karakteristik atau sifat-sifat data tersebut dapat dengan mudah dipahami. Pada tahapan analisis data ini, peneliti melakukan analisis terhadap data sebelum diberikan perlakuan (pre-test) dan setelah diberikan perlakuan (post-test). Selanjutnya, peneliti menguji kebenaran hioptesis dengan analisis Product Moment Pearson untuk mengetahui pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan Training Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII Di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik. Kemudian peneliti menguji perbandingan dengan analisis Paired Sample T-test untuk mengetahui adakah pengaruh serta perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan dan konseling Islam dengan training eksistensi diri terhadap optimisme pemilihan karir siswa kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

A. Analisis Data Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training*Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik Menggunakan Pengujian Hipotesis

Peneliti melakukan penyebaran angket terbuka untuk pengambilan sampel penelitian pada siswa yang berjumlah 62 siswa kelas XII Namun, angket yang peneliti ambil sebagai sampel hanya 26 siswa kelas XII yang merasa kebingungan dan pesimis dalam pemilihan karirnya. Sampel ini berdasarkan angket inventori masalah. Peneliti menguji dengan membuktikan

jika Ha diterima dan Ho ditolak, begitu pula dengan sebaliknya. Maka untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel yakni (Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri) sebagai variabel bebas dan (Optimisme Pemilihan Karir) sebagai variabel terikat, dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut:

- Ha: Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri berpengaruh terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.
- Ho: Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri tidak berpengaruh terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

Untuk mencar<mark>i r hitung, pen</mark>eliti menggunakan korelasi *product* moment, sebagai berikut:

$$\begin{split} r_{xy} &= \frac{N \sum xY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\}} \{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}} \\ r_{xy} &= \frac{(26 \, x \, 143422) - (1933 x 1910)}{\sqrt{\{(26 x 145476) - 1933^2\}} \{(26 x 144223) - 1910^2\}} \\ r_{xy} &= \frac{3728972 - 3692030}{\sqrt{(3782142 - 3736489)(3749798 - 3648100)}} \\ r_{xy} &= \frac{36942}{\sqrt{45653 x 101698}} \\ r_{xy} &= \frac{36942}{\sqrt{4642818794}} \\ r_{xy} &= \frac{36942}{68138,23} \\ r_{xy} &= 0,5421 \end{split}$$

94

Setelah diperoleh hasil perhitungan statistic di atas, langkah selanjutnya yakni membandingkan r hitung dengan r tabel, dengan terlebih dahulu mencari nilai df yang dirumuskan sebagai berikut:

$$Df = N-nr$$

Keterangan:

Df : Degrees Freedom

N : Number Of Class

nr : Banyaknya variabel yang dikorelasikan

Berdasarkan rumus tersebut, maka perbandingan r hitung dan r tabel peneliti yakni:

$$Df = N - nr$$
$$= 26 - 2 = 24$$

Untuk mengetahui diterima atau tidaknya hipotesis dapat dilihat dalam pernyataan berikut ini:

- Jika r hitung > r tabel, maka Ho ditolak dan Ha diterima, ini artinya bahwa Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri ada pengaruh terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII Di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.
- 2. Jika r hitung < r tabel, maka Ho diterima dan Ha ditolak, ini artinya bahwa Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri tidak ada pengaruh terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII Di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

Df sebesar 24 dengan taraf signifikan 5% adalah 0,404 sedangkan r hitung adalah 0,5421 dengan demikian r hitung lebih besar daripada r tabel. Sehingga pada penelitian ini, hipotesis alternative (Ha) diterima, yakni Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri ada pengaruh terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII Di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

B. Analisis Data Tingkat Signifikansi Optimisme Pemilihan Karir sebelum dan sesudah *Training* Eksistensi Diri

Analisis *Paired Sample T-test* merupakan prosedur yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua variabel dalam satu grup. Adapun rumus *Sample Paired T-test* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{{s_1}^2}{n_1} + \frac{{s_2}^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

 \bar{x}_1 : Rata-rata sampel 1

 \bar{x}_2 : Rata-rata sampel 2

: Simpangan baku sampel 1

Simpangan baku sampel 2

 s_1^2 : Varian 1

 s_2^2 : Varian 2

r : Korelasi antar dua variabel

Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Angket Sebelum *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir (Variabel X dan Y)

No	Nama	Variabel X	Variabel Y		
1.	Ghifari Maulani	71	86		
2.	Fitriyatus Sholikhah	81	85		
3.	Suyatin Ningsih	55	48		
4.	Wulan Setyowati	59	67		
5.	Dawud Rochmatullah	65	70		
6.	Muhammad Nashir	58	45		
7.	Askiya' A'yunita	39	41		
8.	Ika Nur Yufiani	52	53		
9.	Lutfiyah Nur Fadhilah	47	50		
10.	Merina Farikhatun Ningtiya	61	67		
11.	Muzayyinah	72	73		
12.	Novi Rahmawati	75	78		
13.	Riska Maziatul Uyun	83	80		
14.	Umunn <mark>aadliroh</mark>	55	52		
15.	Veny <mark>Lail</mark> iyah	67	66		
16.	Miftak <mark>hul</mark> Soif	48	47		
17.	Mohammad Rosyiq	68	83		
18.	Syahrul Maulid Atthohirin	60	58		
19.	Khabibatul Ilayyah	53	51		
20.	Lailatul Nuzulul Maghfiroh	69	71		
21.	Lu'luul Fikriyah	78	87		
22.	Mahbubaning Illahi P	64	65		
23.	Nisaa'us Sani Khoiriyah	48	42		
24.	Qurrotul Ainiyah	51	53		
25.	Wardatul Firdaus	34	42		
26.	Zurotun Nabillah	50	39		

Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Angket Sesudah *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir (Variabel X dan Y)

No	Nama	Variabel X	Variabel Y
1.	Ghifari Maulani	89	89
2.	Fitriyatus Sholikhah	89	92
3.	Suyatin Ningsih	78	69
4.	Wulan Setyowati	77	73

5.	Dawud Rochmatullah	76	79
6.	Muhammad Nashir	73	85
7.	Askiya' A'yunita	65	59
8.	Ika Nur Yufiani	69	77
9.	Lutfiyah Nur Fadhilah	70	73
10.	Merina Farikhatun Ningtiya	82	77
11.	Muzayyinah	84	75
12.	Novi Rahmawati	79	83
13.	Riska Maziatul Uyun	86	83
14.	Umunnaadliroh	64	61
15.	Veny Lailiyah	71	72
16.	Miftakhul Soif	68	63
17.	Mohammad Rosyiq	85	81
18.	Syahrul Maulid Atthohirin	72	66
19.	Khabibatul Ilayyah	71	66
20.	Lailatul Nuzulul Maghfiroh	77	71
21.	Lu'luul Fi <mark>kri</mark> yah	82	89
22.	Mahbub <mark>ani</mark> ng I <mark>lla</mark> hi P	70	64
23.	Nisaa'u <mark>s S</mark> ani Khoiriyah	64	66
24.	Qurrotul Ainiyah	60	64
25.	Wardatul Firdaus	62	68
26.	Zurotu <mark>n N</mark> abi <mark>lla</mark> h	70	65

Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Angket Sebelum dan Sesudah *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir (Variabel X dan Y)

No	Nama	Pretest		Posttest		Posttest Jumlah	
		X	Y	X	Y	Pretest	Posttest
1.	Ghifari Maulani	71	86	89	89	157	178
2.	Fitriyatus						
	Sholikhah	81	85	89	92	166	181
3.	Suyatin Ningsih	55	48	78	69	103	147
4.	Wulan Setyowati	59	67	77	73	126	150
5.	Dawud						
	Rochmatullah	65	70	76	79	135	155
6.	Muhammad						
	Nashir	58	45	73	85	103	158
7.	Askiya' A'yunita	39	41	65	59	80	124
8.	Ika Nur Yufiani	52	53	69	77	105	146
9.	Lutfiyah Nur						
	Fadhilah	47	50	70	73	97	143
10.	Merina	61	67	82	77	128	159

	Farikhatun N						
11.	Muzayyinah	72	73	84	75	145	159
12.	Novi Rahmawati	75	78	79	83	153	162
13.	Riska Maziatul U	83	80	86	83	163	169
14.	Umunnaadliroh	55	52	64	61	107	125
15.	Veny Lailiyah	67	66	71	72	133	143
16.	Miftakhul Soif	48	47	68	63	95	131
17.	Mohammad						
	Rosyiq	68	83	85	81	151	166
18.	Syahrul Maulid						
	A	60	58	72	66	118	138
19.	Khabibatul						
	Ilayyah	53	51	71	66	104	137
20.	Lailatul Nuzulul						
	M	69	71	77	71	140	148
21.	Lu'luul Fikriyah	78	87	82	89	165	171
22.	Mahbubaning				100		
	Illahi P	64	65	70	64	129	134
23.	Nisaa'us Sani K	48	42	64	66	90	130
24.	Qurrotul Ainiy <mark>ah</mark>	51	53	60	64	104	124
25.	Wardatul Firdaus	34	42	62	68	76	130
26.	Zurotun Nabillah	50	39	70	65	89	135
Jumla	ah	1563	1599	1933	1910	3162	3843

Dari hasil perhitungan kedua variabel di atas dapat diketahui sebelum dan sesudah diberikan *treatment* memiliki perbedaan. Setelah dihitung terlihat tingkat kenaikan yang signifikan, yang mana sebelum diberikan *treatment* totalnya 3162, kemudian diberikan *treatment* oleh peneliti totalnya menjadi 3843.

Untuk memudahkan perhitungan, peneliti menggunakan IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 16.0 windows.

Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4

	(A) A EA STANDARD (A) A STANDARD (A)								
1970 S (STATE STATE STAT									
ERES!	eri dinegating Carriera	9.3003-5%	35	200,000	6486673				
	and the second of the second o	4.0000000	7/6	DESCRIPTION OF THE PERSON OF T	202099				

Tabel 4.5
Paired Samples Test

			Paired Differences						
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Siq. (2-tailed)
Pair 1	sebelum training eksistensi diri - setelah training eksistensi diri	-2.619E1	15.95498	3.12903	-32.63667	-19.74795	-8.371	25	.000

1. Pada tabel pertama Paired Samples Statistic

Dapat dilihat pada tabel pertama mendiskripsikan *mean*, ukuran sampel, standar deviasi dan *error mean*. Menunjukkan bahwa jumlah rata-rata (*mean*) optimisme dalam pemilihan karir siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan bimbingan dan konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri. Sebelum diberikan *treatment* hasil *pre-test* menunjukkan nilai rata-rata 1.2162E2 dan sesudah diberikan *treatment* sebesar 1.4781E2. Selisih hasil sebelum dan sesudah adalah sebesar 26,19.

2. Pada tabel kedua Paired Samples Test

Menurut dua hasil Uji-T dua sampel berpasangan yang meliputi t hitung dan signifikan. Langkah yang diambil setelah itu adalah melihat adanya pengaruh atau tidak pada Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik. Dengan melihat hasil uji, sebagai berikut:

- a. Jika nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) < 0,05, maka "terdapat perbedaan" yang signifikan antara optimisme siswa pada data *pretest* dan *post-test*, yang artinya "terdapat pengaruh" Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.
- b. Sebaliknya, jika nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) > 0,05, maka "tidak terdapat perbedaan" yang signifikan antara optimism siswa pada data *pretest* dan *posttest*, yang artinya "tidak terdapat pengaruh" Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII Di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

Dari tabel *Paired Samples Test* menunjukkan nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) yaitu 0.00 < 0,05, yang artinya "terdapat perbedaan" yang signifikan antara optimism siswa pada *pre-test* dan *post-test*, yang artinya "terdapat pengaruh" Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII Di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

C. Analisis Data Tingkat Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII

Untuk mengetahui pengaruh bimbingan dan konseling Islam dengan *training* eksistensi diri terhadap optimisme pemilihan karir siswa kelas XII, peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\Box}{\Box} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase dari besarnya pengaruh paket.

f = Besar point.

n = Jumlah maksimal point.

Langkah selanjutnya, untuk mengetahui seberapa besar efektifnya, peneliti mengacu pada prosentase kuantitatif dengan standart uji sebagai berikut:

- a. 76% -100% (sangat efektif)
- b. 61% 75% (cukup efektif)
- c. < 60% (kurang efektif)

Data yang sudah diperoleh, diketahui:

f = Hasil penjumlahan total nilai yang didapatkan variabel X dan Y *post-test*

$$= 1933 + 1910 = 3843$$

n = Skor tertinggi X banyak item X banyak responden

$$= 5 \times 38 \times 26 = 4940$$

Maka hasil interpretasi di atas, dapat dimasukkan ke dalam rumus, hasilnya adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{\Box}{\Box} \times 100\%$$

$$P = \frac{3843}{4940} \times 100\%$$

$$P = 0.778 \times 100\%$$

$$P = 77.8 \%$$

Dari hasil perhitungan di atas, diketahui bahwa hasil prosentasenya adalah 77,8%, dengan melihat standart ujinya dapat dikatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri "dikategorikan terdapat pengaruh" terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai jawaban dari rumusan masalah yang dijelaskan di atas:

- Berdasarkan pengujian hipotesis mengahasilkaan r hitung sebesar 0,5421 sedangkan r tabel sebesar 0,404. Maka r hitung lebih besar dari r tabel, sehingga Bimbingan dan Konseling Islam dengan Training eksistensi Diri
- 2. Untuk mengetahui adakah pengaruh serta perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan Karir Siswa Kelas XII, dapat dilihat dari tabel 4.5 tentang *Paired Samples Test*, yang menunjukkan nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) yaitu 0,00 < 0,05 yang artinya antara optimism siswa pada data *pre-test* dan *post-test* terdapat pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan karir Siswa Kelas XII Di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik.
- 3. Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan karir Siswa Kelas XII dengan melihat standar uji bahywa nilai prosentase yang dihasilkan sebesar 77,8%, dan nilai yang dihasilkan menunjukkan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terdapat pengaruh terhadap Optimisme Pemilihan karir Siswa Kelas XII.

B. Saran

Setelah dilakukan penelitian berjudul Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri terhadap Optimisme Pemilihan karir Siswa Kelas XII Di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik, ada beberapa hal yang ingin disampaikan oleh peneliti dalam bentuk saran agar penelitian ini menjadi lebih baik lagi dan dapat bermanfaat.

Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan dan dianggap penting dalam penelitian ini antara lain:

- Bagi siswa MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik, Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Training* Eksistensi Diri ini dapat dijadikan sebagai terapi untuk meningkatkan optimisme pemilihan karir.
- Bagi peneliti dan juga pembaca untuk bisa meneliti ulang masalah ini sebagai bahan komparasi memperkaya khazanah ilmu pengetahuan.
 Peneliti berharap agar penelitian ini bisa dijadikan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.
- Bagi peneliti selanjutnya, sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanyalah 26 siswa sehingga peneliti mengharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan dengan sampel dan areal yang lebih luas.

Akhirnya, dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas limpahan taufiq, hidayah dan inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Maka kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal. 2007. *Analisis Eksistensial Sebuah Pendekatan Alternatif untuk Psikologi dan Psikiatr*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ahsan, Muhammad. 2009. Kewirausahaan. Surabaya: UINSA Press.
- Amalin, Ilmi. 2017. Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Training Super Student untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri (Self Confidence) Siswa dalam Menghadapi Ujian Niha'I di MA Islamiyah Attanwir Talun SUmberrejo Bojonegoro. Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Amin, Ahmad. 1993. Etika (Ilmu Akhlaq). Jakarta: PT Bulan Bintang.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bungin, M Burhan. 2005. Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Public Serta Ilmu-Ilmu Social Lainnya. Jakarta: Kencana.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Daryanto dan Muhammad Farid. 2015. *Bimbingan Konseling Panduan Guru BK dan Guru Umum*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Douglas, Mack R. 1990. Menuju Puncak Sukses. Yogyakarta: Kanisius.
- Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. Jogjakarta: UII Press.
- Gani, Ruslan A. 1992. Bimbingan Karir. Bandung: Angkasa.
- Hallen, A. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Husna, Aura. 2013. *Kaya dengan bersyukur (Menemukan maka Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Khasanah, Uswatun. 2004. *Membangun Motivasi Meraih Sukses*, (Yogyakarta: Harapan Utama.

- Kuswan. 2013. *Pelatihan dan Pengembangan untuk Meningkatkan Kinerja SDM.* Bandung: CV ALfabeta.
- Laela, Faizah Noer. 2014. *Bimbingan Konseling Sosial*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- LN, Syamsu Yusuf. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rodaskarya.
- Maisah. 2013. Manajemen Pendidikan. Jakarta: Gaung Persada Press Group.
- Mubarok, Achmad. 2000. *Al irsyad An Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara.
- Mujiman, Haris. 2011. *Manajemen Pelatihan Berbasis Belajar Mandiri*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Mukhlisah. 2014. Bimbingan Dan Konseling. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Nitisusastro, Mulyadi. 2012. *Kewirausahaan Dan Manajemen Usaha Kecil.*Bandung: CV Alfabeta.
- Pramudianto. 2015. I'm A Coach. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Putra, Dianata Eka. 2006. *13 Rahasia Pribadi Sukses*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu: Teknik Non Tes.* Jakarta: Kencana.
- Rahma, Ulifa. 2010. Bimbingan Karir Siswa. Malang: UIN Maliki Press, 2010.
- Sardiman. 1996. *Interaksi Dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Saleh, Akh. Muwafik. 2009. Bekerja Dengan Hati Nurani. Penerbit Erlangga.
- Slameto. 1988. Bimbingan di Sekolah. Jakarta: Bina Aksara.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Sudaryono. 2015. *Mindset Revolution to Becoming A Champion*. Jakarta: Lentera Ilmu Cendekia.
- Suyanto, M. 2006. Smart in Enterpreneur: 15 Rahasia Mengubah Kegagalan Menjadi Kesuksesan dengan Kecerdasan Spiritual. Belajar dari Kesuksesan Pengusaha Top. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Wiyani, Novan Ardy. 2013. *Manajemen Kelas: Teori dan Aplikasi untuk Menciptakan Kelas yang Kondusif.* Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

