

## EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK FISHBOWL UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME DALAM PEMILIHAN KARIER SISWA

**Ufik Nuriyatul Jannah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [ufik.18059@mhs.unesa.ac.id](mailto:ufik.18059@mhs.unesa.ac.id)

**Denok Setiawati**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : [denoksetiawati@unesa.ac.id](mailto:denoksetiawati@unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok teknik fishbowl untuk meningkatkan optimisme siswa dalam memilih kariernya. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MA At-taufiq Jombang berjumlah 7 orang yang tergolong memiliki tingkat optimisme rendah. Metode penelitian dalam penelitian ini yaitu metode Pra-eksperimen memakai *design one group pre-test post-test*. Teknik *purposive sampling* dipilih untuk pengambilan sampel. Serta alat ukur skala *likert* berupa kuisioner dipilih dalam penelitian ini memakai tiga kategorisasi yakni, rendah, sedang dan tinggi. Teknik analisis yang digunakan berupa uji *wilcoxon* memakai aplikasi SPSS Versi 16. Hasil penelitian berdasarkan pengujian hipotesis pada taraf 5% menghasilkan  $0,018 < 0,05$  dengan kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Perbandingan rata-rata skor hasil *pre-test* dan *post-test* didapatkan sebesar 39,00 dan 70,00 dengan nilai rata-rata peningkatan sebesar 4,00. Jumlah *Sum of Ranks* adalah sebesar 28,00. Didapatkan kesimpulan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik fishbowl teruji mampu meningkatkan optimisme dalam pemilihan karier siswa kelas XI MA At-taufiq.

**Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik Fishbowl, Optimisme, Pemilihan Karier**

### Abstract

This study aims to determine the effectiveness of the fishbowl technique group guidance to increase students' optimism in choosing their careers. The research subjects in this study were students of class XI MA At-taufiq Jombang totaling 7 people who were classified as having a low level of optimism. The research method in this study is the pre-experimental method using a one group pre-test post-test design. Purposive sampling technique was chosen for sampling. And the Likert scale measuring instrument in the form of a questionnaire was chosen in this study using three categorizations namely, low, medium and high. The analytical technique used is the Wilcoxon test using the SPSS Version 16 application. The results based on hypothesis testing at the 5% level yield  $0.018 < 0.05$  with the conclusion that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The comparison of the average scores of the pre-test and post-test results was obtained at 39.00 and 70.00 with an average value of increase of 4.00. The total Sum of Ranks was 28.00. It was concluded that group guidance using the fishbowl technique was proven to be able to increase optimism in career choices for students of class XI MA At-taufiq.

**Keywords : Group Guidance, Fishbowl Technique, Optimisme, Career Selection**

### PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang senantiasa mengalami tumbuh dan kembang. Perkembangan adalah perubahan bertahap yang terjadi sebagai akibat dari pematangan dan pengalaman. Perkembangan adalah pola perubahan yang dimulai sejak dini dan

berlanjut sepanjang hidup (Hildayani, 2014). Salah satu perkembangan manusia adalah dimasa remaja.

Masa usia remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak mengarah kedewasaan. Masa ini ialah bagian kehidupan yang berarti dalam siklus pertumbuhan. Dimana pada masa ini individu dapat

dibimbing menuju perkembangan yang sehat. Selain itu pada fase ini remaja mempunyai tugas perkembangan yang harus dicapai. Dikutip dalam (Gunarsa) menurut Havighurst salah satu tugas pertumbuhan remaja yakni mempersiapkan diri guna memastikan sesuatu pekerjaan yang cocok dengan bakat serta kesanggupannya. Serta dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta didik (SKKPD) menyebutkan bahwa tugas perkembangan jenjang Menengah Atas dan sejenisnya salah satunya adalah mempersiapkan wawasan dan kesiapan karier. Dimana remaja diharapkan mampu memilih karier untuk masa depannya.

Pemilihan karier sangat penting bagi remaja, terutama siswa di tahap akhir sekolah. Berdasarkan teori pengembangan karier Super, pemilihan karier ini dimulai dari tahap eksplorasi, yaitu dalam rentang usia 15 sampai 24 tahun. Tahap ini, seseorang mulai berpikir tentang masa depan yang akan digelutinya, namun belum mengambil keputusan secara langsung. Menurut Super (Brown, 2012), pemilihan karier merupakan upaya untuk mewujudkan konsep diri individu. Pemilihan karier didasarkan pada kepribadian, nilai, bakat, dan minat individu. Mereka yang mencapai kepuasan pribadi berhasil dalam pemilihan karier mereka. Ginzburg (Munandir, 1996) menyatakan bahwa pemilihan karier adalah proses pengambilan keputusan seumur hidup untuk mencapai kepuasan dalam karier. Pemilihan karier adalah aspek penting bagi siswa dalam menentukan dan menjalani masa depannya. Ragu-ragu dalam memilih karier dapat berdampak tidak baik bagi siswa khususnya bagi siswa yang akan melanjutkan ke jenjang karier selanjutnya.

Pilihan karier dipengaruhi oleh dua faktor : internal dan eksternal. Menurut (Sri, 2006) Ibid. hlm 647. Faktor internal, meliputi nilai dan norma, sifat-sifat, pengetahuan, bakat, taraf integrasi, dan keadaan jasmani. Sedangkan Faktor eksternal, meliputi keadaan sosial, pengaruh masyarakat, status

sosial dan ekonomi, pengaruh pendidikan, keluarga, teman sebaya, dan tuntutan jabatan. Dari kedua faktor tersebut, ternyata dalam memilih karier juga dibutuhkan sikap optimisme.

Adapun hasil riset oleh (Jamilah, 2021) yang hasilnya menyatakan bahwa ada pengaruh antara dukungan sosial dan optimisme terhadap pengambilan keputusan karier mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hal ini juga dikuatkan oleh penelitian dari (Sugeng, 2018) yaitu, terdapat korelasi positif signifikan antara optimisme dengan pengambilan keputusan karier, dapat diartikan bahwa tingkat optimism yang tinggi dapat memberikan keputusan yang matang atau mantab dalam karier seseorang.

Optimisme adalah cara pandang seseorang secara realistis terhadap masalah yang dihadapinya. Dalam memilih karier tentunya tidak mudah, ada beberapa pertimbangan yang harus disiapkan, tak sedikit bagi remaja saat ini mengalami masalah dan kebingungan dalam memilih kariernya. Seperti karier yang dipilih tidak sesuai dengan keinginan, merasa tertolak sebelum mereka mencoba, kurang percaya diri dan lain sebagainya. Sikap optimisme penting dimiliki oleh individu untuk mengatasi permasalahan dan berguna untuk mencapai keberhasilan dalam kehidupan.

Pendapat (Seligman, 1990) optimisme mempunyai arti melihat segala sesuatu secara holistik, melihat yang baik, berpikir positif, dan memahami diri sendiri dengan mudah. Orang yang optimis akan berpikir positif tentang segala hal. Mereka percaya bahwa semua masalah dapat diatasi. Dengan begitu, ketika seseorang memilih karier untuk masa depan, aspek positif yang muncul dari mereka secara tidak sadar akan membawa hasil yang baik untuk karier yang dipilih. Dengan terdapatnya optimisme, seorang menjadi lebih baik dalam melewati problem dalam hidupnya, Penelitian sudah membuktikan pengaruh optimisme dalam

kehidupan sehari-hari. Individu yang optimis cenderung lebih baik di sekolah, mempunyai peluang kesuksesan yang lebih besar untuk menjadi calon pemimpin, ulet, dan mempunyai usia yang relatif panjang (Seligman M. E., 2006).

Individu yang mempunyai sikap optimis percaya bahwa peristiwa tidak baik berlangsung sementara waktu saja, dan mereka tidak menyalahkan diri ketika berada dalam situasi yang buruk. Begitu juga sebaliknya saat individu yang optimis berada dalam situasi yang baik, mereka percaya bahwa itu akan berlangsung menetap dalam semua aspek kehidupan, serta sumber terjadinya peristiwa baik tidak bukan adalah dirinya sendiri.

Vinacle dalam (Bilal, 2017) menyatakan bahwa optimisme dipengaruhi oleh dua faktor, yakni (1) *etnosentrisme*, atau karakteristik kelompok. Faktor etnis-sentris ini adalah keluarga, jenis kelamin, situasi keuangan, dan agama. (2) Faktor *egosentris* adalah sifat setiap individu, berdasarkan fakta bahwa individu adalah pribadi yang unik yang berbeda dari individu lainnya. Selain itu, individu dengan kualitas optimisme terlihat dalam aspek-aspek tertentu. Seperti yang ditunjukkan (Seligman, *Learned optimism: How to change your mind and life.*, 1990), optimisme memiliki tiga aspek. (1) *Permanence*, menggambarkan bagaimana seseorang menyikapi berbagai hal yang terjadi kepadanya dalam rentang waktu tertentu. Orang optimis percaya ketika terjadi hal-hal buruk yang menyimpannya hanya bersifat sementara dan hal-hal baik akan bertahan lama. (2) *Pervasiveness*, cara pandang seseorang terhadap kegagalan dan kesuksesan yang terjadi padanya. Orang optimis percaya jika penyebab kegagalan disebabkan oleh hal yang bersifat spesifik, dan kesuksesan dihasilkan oleh sesuatu yang universal (3) *Personalization*, Bagaimana seseorang berbicara tentang faktor-faktor kegagalan dan keberhasilan terjadi padanya. Orang optimis percaya bahwa kegagalan

disebabkan oleh faktor eksternal yang tidak bisa di kontrol, sedangkan kesuksesan berasal dari faktor internal.

Namun fakta optimisme yang tinggi tidak dimiliki oleh semua siswa. Dalam penelitian (Anggraini, 2021) terhadap siswa di SMAN 1 Balongpanggang yang mendapatkan 3 subjek salah satunya memiliki tingkat optimisme rendah. Selain itu penelitian (Zulfitasari, 2018) yang melakukan survei terhadap siswa di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik ditemukan ada 26 siswa mengalami bingung dan kurang optimis dalam memilih karier. Selain itu penelitian lain dilakukan oleh (Puspitasari, 2013) dengan subjek 57 siswa kelas XII SMAN Jatinangor dari keluarga dengan status ekonomi di bawah rata-rata, diperoleh 5,3% responden memiliki optimisme rendah sedangkan lainnya menunjukkan tingkat optimisme yang tinggi. (Seligman, 1990) menyatakan bahwa orang pesimis memiliki minat dan bakat yang sama dengan orang optimis, namun perbedaannya orang yang optimis akan lebih berhasil dalam memilih kariernya dibandingkan dengan mereka yang pesimis.

Sikap optimisme dalam pemilihan karier bagi peserta didik butuh ditingkatkan untuk menghindari dampak buruk yang terjadi. Kurangnya optimisme dalam pemilihan karier mengakibatkan individu tidak dapat memilih karier mana yang tepat baginya. Ketika individu tidak dapat memilih karier yang sesuai dengan keinginan dan kemampuannya, maka dapat menimbulkan dampak negatif bagi diri dan lingkungannya. Jika kedepannya ada konflik, individu yang pesimis cenderung sering menyalahkan dirinya dan tidak dapat berpikiran positif tentang apa yang sedang terjadi padanya.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas, optimisme berperan penting dalam menghadapi permasalahan dan penyelesaian salah satunya dalam pemilihan karier. Oleh karenanya, butuh dilakukan upaya bantuan untuk meningkatkan optimisme pada siswa khususnya Siswa Menengah Atas.

Berkenaan dengan diperlukan proses bimbingan dan konseling diharapkan mampu membantu siswa menghadapi masalahnya serta diharapkan dapat berkembang dengan optimal. Konselor atau guru BK berperan penting diantaranya sebagai sahabat, motivator serta pembimbing serta berperan membantu perkembangan siswa dalam mencapai kemandirian dalam hidupnya (Permendikbud, No. 111 Th. 2014).

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling terdapat layanan bimbingan kelompok. Dalam (Sukardi, 2008) menerangkan jika layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang membolehkan siswa secara kolektif mendapatkan materi dari sumber- sumber tertentu yang berguna menunjang kehidupannya dalam memilik peran sebagai siswa, anggota keluarga, warga negara dalam pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Bimbingan kelompok terdapat pembelajaran kooperatif salah satunya adalah diskusi dengan beberapa model. Menurut (Adiarta, 2020) metode pembelajaran kooperatif mempunyai berbagai model pembelajaran, siswa bekerjasama dalam kelompok kecil dengan tujuan saling berdiskusi, membantu memberi pendapat, mengisi kesenjangan pemahaman diantara anggota kelompok. Dengan begitu, peneliti tertarik menerapkan teknik fishbowl dalam bimbingan kelompok.

Teknik fishbowl merupakan teknik diskusi, didalamnya terdapat dua kelompok lingkaran yang dibentuk, yakni kelompok lingkaran kecil dan lingkaran besar. Kelompok lingkaran kecil bertugas melakukan diskusi tentang topik yang dibahas. Sedangkan kelompok lingkaran besar mengelilingi lingkaran kecil sebagai pengamat diskusi.

Teknik diskusi fishbowl bertujuan membina serta menumbuhkan keterampilan mendengar, fokus, memberi pendapat, memberikan kritik dan saran, serta menghargai anggota kelompok. Disebutkan oleh (Bruce., 2007) Teknik Fish Bowl berguna meningkatkan peran aktif peserta

didik dalam mendalami teori dan konsep yang kemudian dapat dijadikan dasar pengetahuan yang didapatnya salah satunya yakni dalam memilih atau mengambil keputusan.

Adapun hasil penelitian sebelumnya teknik fishbowl dalam bimbingan kelompok yang dilakukan oleh (Utomo, 2015) meneliti tentang model bimbingan kelompok menggunakan teknik fishbowl untuk mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan studi lanjut siswa. Mendapatkan hasil bahwa penelitian model bimbingan kelompok teknik fishbowl dapat digunakan dalam mengembangkan keputusan studi lanjut peserta didik. Penelitian lain dilakukan oleh (Effendi, 2017) yang meneliti tentang “Keefektifan teknik fishbowl untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam berbicara”. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa teknik fishbowl teruji efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam berbicara.

Berdasarkan penelitian terdahulu teknik fishbowl dapat diterapkan dalam bimbingan konseling dengan demikian peneliti tertarik mencoba hal baru dengan memadukan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi fishbowl dengan tujuan meningkatkan optimisme. Maka peneliti menyusun penelitian tentang “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Fishbowl Untuk Meningkatkan Optimisme dalam Pemilihan Karier Siswa”.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode Pra-eksperimen, memakai design *one group pre-test post-test*. Pada design ini terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan, dan *post-test* sesudah diberi perlakuan.

Rancangan dalam penelitian *one group pre-test post-test* bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan tingkat optimisme yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

**Tabel 1.**  
**Rancangan Penelitian**

<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

**Keterangan**

O<sub>1</sub> : Pemberian angket Optimisme sebelum perlakuan diberikan sebagai *pre-test*

X : Perlakuan terhadap kelompok subjek berupa Bimbingan kelompok teknik Fishbowl

O<sub>2</sub> : Pemberian angket Optimisme sesudah perlakuan diberikan sebagai *post-test*

**Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini merupakan semua siswa kelas XI MA At-Taufiq Jombang. Sedangkan teknik *purposive sampling* dipilih dalam memilih sampel. Sugiyono (Ariyani, 2018) berpendapat, *purposive sampling* merupakan cara penentuan sampel kriteria yang dibutuhkan peneliti. Dari hasil *pre-test* didapatkan 7 siswa berkategori rendah.

Pengategorian hasil *pre-test* dan *post-test* siswa dibagi menjadi tiga kategori, dengan menggunakan perhitungan rumus Microsoft excel seperti berikut.

**Tabel 2.**  
**Kategori Skor Optimisme**

Kategori	Kriteria
Rendah	= $X < \text{Mean} - \text{SD}$ = $X < 54 - 12$ = $X < 42$
Sedang	= $\text{Mean} - \text{SD} < X < \text{Mean} + \text{SD}$ = $54 - 12 < X < 54 + 12$ = $42 < X < 66$
Tinggi	= $X > \text{Mean} + \text{SD}$ = $X > 54 + 12$ = $X > 66$

**Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala *likert*, dimana

didalamnya mempunyai lima pilihan jawaban dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS).

Sebelum digunakan angket terlebih dahulu disebarakan kepada 114 siswa jenjang Menengah Atas untuk di uji validitas dan reabilitasnya menggunakan SPSS versi 16. Berdasarkan hasil perhitungan pada taraf signifikansi 5% didapatkan  $r_{\text{tabel}} = 0.195$  dari  $N = 114$ . Dengan begitu dihasilkan 18 item valid dan 4 item tidak valid.

Cara mengetahui *reable* atau tidak suatu instrument maka dibutuhkan uji reabilitas. Pengujian reabilitas menggunakan SPSS Versi 16 yang menghasilkan *cronbach alpha* sebagai berikut:

**Tabel 3.**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

Case Processing Summary			
		N	%
Cas es	Valid	114	100.0
	<u>Excluded</u> a	0	.0
	Total	114	100.0

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

Reliability Statistics	
<u>Cronbach's Alpha</u>	N of Items
.642	22

Untuk mengetahui tingkat *reliable* suatu instrument dilihat dari nilai *cronbach alpha*, maka dapat dilihat dalam rentan kriteria dalam tabel ini.

**Tabel 4.**  
**Kriteria Reliabilitas Menurut Alpha**

Alpha	Tingkat Reliabilitas
Rentang 0,000-0,200	Kurang <i>reliable</i>

Rentang 0,200 - 0,400	Agak <i>reliable</i>
Rentang 0,400 - 0,600	Cukup <i>reliable</i>
Rentang 0,600 - 0,800	<i>Reliable</i>
Rentang 0,800 – 1000	Sangat <i>reliable</i>

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS nilai *cronbach alpha* di dapatkan sebesar 0,642. Dan dilihat dari nilai kriteria alpha antara 0,600 sampai dengan 0,800 maka dapat disimpulkan bahwa instrument *reliable*.

### Teknik Analisis Data

Seberapa efektif bimbingan kelompok teknik Fishbowl dalam meningkatkan optimisme dalam pemilihan karier siswa dapat diketahui menggunakan uji Wilcoxon.

Uji Wilcoxon merupakan uji non-parametrik dimana tidak mensyaratkan suatu data harus berdistribusi normal. Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

- Ha : Terdapat peningkatan tingkat optimisme siswa sesudah mendapatkan bimbingan kelompok teknik fishbowl.
- Ho : tidak ada peningkatan tingkat optimisme siswa sesudah mendapatakan bimbingan kelompok teknik fishbowl.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Hasil Data *Pre-test*

Berdasarkan hasil yang di dapatkan dalam kuisisioner yang telah disebar sebelum dilakukan perlakuan berupa teknik fishbowl. Peneliti sudah melakukan uji validasi terhadap angket *pre-test*. Dari hasil *pre-test*, didapatkan 7 siswa yang memiliki tingkat optimisme rendah. Hasil *pre-test* dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 5.**  
Hasil Perhitungan Skor *pre-test*

No	Nama	Nilai	Kategori
1	MKP	41	Rendah

2	AFH	38	Rendah
3	MHO	41	Rendah
4	EHA	40	Rendah
5	IYI	35	Rendah
6	VNC	41	Rendah
7	NIM	41	Rendah

Pada Tabel 5, merupakan skor yang diperoleh sebelum dilakukan perlakuan, sesudah dilakukan *pre-test* kemudian diberikan perlakuan yang telah dirancang lalu pada akhir pertemuan diberikan *post-test* menggunakan angket yang sama. Skor pada angket *pre-test* nantinya digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik fishbowl.

#### 2. Hasil Data *Post-test*

Sesudah penyebaran *pre-test* dan dilakukan perlakuan kepada 7 siswa dalam kategori rendah menggunakan penerapan bimbingan kelompok teknik fishbowl. Kemudian peneliti memberikan angket yang sama yang digunakan saat *pre-test* untuk mengetahui seberapa besar perubahan yang terjadi sesudah dilakukan perlakuan. Adapun hasil *pre-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6.**

#### Hasil Perhitungan pada saat *Post-Test*

No	Nama	Nilai	Kategori
1	MKP	80	Tinggi
2	AFH	60	Sedang
3	MHO	74	Tinggi
4	EHA	65	Sedang
5	IYI	66	Tinggi
6	VNC	78	Tinggi
7	NIM	67	Tinggi

Pada Tabel 6, merupakan skor yang diperoleh sesudah dilakukan perlakuan, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbandingan dalam data *post-test* dengan data *pre-test*.

### Analisis Hasil Penelitian

#### Analisis Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Sesudah dilakukan perlakuan dan hasil *post-test* didapatkan, langkah selanjutnya

adalah membandingkan hasil skor antara *pre-test* dan *post-test*. Berikut hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 7.**

**Data Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test***

No	Nama	Pre-Test	Pos-Test	Selisih	Ket.
1	MKP	41	80	39	Meningkat
2	AFH	38	60	22	Meningkat
3	MHO	41	74	33	Meningkat
4	EHA	40	65	35	Meningkat
5	IYI	35	66	31	Meningkat
6	VNC	41	78	37	Meningkat
7	NIM	41	67	26	Meningkat

Tabel 7, Menjelaskan bahwasannya terlihat skor perbedaan antara hasil *pre-test* dengan hasil *post-test*. Selanjutnya adalah melakukan uji *Wilcoxon* dengan ketentuan jika nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Diketahui hasil uji *Wilcoxon* mendapatkan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,018. Dengan demikian  $0,018 < 0,05$  maka disimpulkan disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan begitu dapat diketahui bahwa Bimbingan kelompok teknik fishbowl efektif untuk meningkatkan optimisme dalam pemilihan karier siswa kelas XI MA At-Taufiq Jombang.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di dapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik fishbowl efektif dalam meningkatkan optimisme dalam pemilihan karier siswa. Menurut (Silberman, 2013) Teknik fishbowl merupakan teknik diskusi menggunakan model seperti mangkuk ikan. Beberapa siswa membentuk lingkaran diskusi dan siswa lainnya membentuk lingkaran besar bertugas mendengar dan mengamati diskusi.

Penerapan layanan bimbingan kelompok teknik fishbowl bertujuan untuk meningkatkan optimisme dalam pemilihan karier pada siswa kelas XI MA At-Taufiq Jombang dengan jenis penelitian *pre-experimental design* berupa *one group pre-test post-test*. Pada awal pertemuan, subjek diberikan angket *pre-test* yang berguna untuk mengetahui seberapa besar tingkat

optimismenya, kemudian sesudah dianalisis ditemukan 7 subjek yang mendapatkan skor dibawah rata-rata dengan kategori rendah. Sesudah diketahui hasilnya siswa diberikan perlakuan berupa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik fishbowl dengan tujuan dapat meningkatkan optimisme dalam diri siswa.

Penelitian ini dilakukan dengan 5 kali pertemuan dengan subjek yang telah dipilih sebelumnya. Ada 7 siswa yang mendapatkan nilai terendah saat dilakukan *pre-test*. Berikut penjabaran datanya : MKP mendapat skor 41, AFH mendapat skor 38, MHO mendapat skor 41, EHA mendapat skor 40, IYI mendapat skor 35, VNC mendapat skor 41, dan NIM mendapat skor 41. Maka ke tujuh siswa ini dipilih dan selanjutnya diberi layanan berupa bimbingan kelompok teknik fishbowl.

Penerapan teknik fishbowl diterapkan sesuai prosedur berikut : Pada tahap, pertama konselor meminta tujuh siswa dibagi menjadi dua kelompok terdiri atas dua orang kelompok kecil sebagai anggota diskusi dan lima orang kelompok besar sebagai pengamat. Tahap kedua, Menyiapkan kursi kosong yang akan digunakan kelompok kecil. Tahap ketiga, Konselor akan memberikan materi dengan topik yang telah disiapkan, antara lain : menganalisis potensi sekitar, menyakini kemampuan diri, diri sendiri sebagai penentu keberhasilan dan usaha sebagai kunci kesuksesan. Tahap keempat, kelompok besar bertugas untuk mendengar, mengamati, serta mencatat hal-hal yang berkaitan dengan materi yang sedang didiskusikan oleh kelompok kecil. Setiap pertemuan kegiatan ini akan terus diulang dengan topic yang berbeda serta anggota kelompok yang berbeda pula.

Sesudah dilakukan perlakuan, skor setiap subjek mengalami peningkatan, hal ini dibuktikan oleh hasil analisis skor *pre-test* dan *post-test*. Adapun hasil skor *post-test* para siswa yakni, MKP mendapat skor 80, AFH mendapat skor 60, MHO mendapat skor 74, EHA mendapat skor 65, IYI mendapat skor 66, VNC mendapat skor 78, dan NIM mendapat skor 67.

Namun dari 7 siswa, ada 3 siswa mengalami peningkatan optimisme secara signifikan yakni MKP, MHO dan VNC. Sedangkan 4 orang lainnya mengalami sedikit hambatan seperti masih kurang

semangat dan cenderung pasif. Namun pada tahap pembentukan konselor mencoba memberikan penjelasan lebih akan tujuan dilaksanakannya bimbingan kelompok teknik fishbowl ini, dan pada pertemuan selanjutnya mereka merasa lebih nyaman dan mulai aktif dalam diskusi. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Prayitno, 2004) bahwa tahap pembentukan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anggota kelompok agar mereka dapat berperan aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya, sehingga bisa menumbuhkan minat untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik fishbowl efektif diterapkan dalam hal-hal yang berhubungan dengan karier. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Meitasari, 2021) tentang problematika bimbingan dan konseling bidang karier peserta didik SMA: *A systematic literature review (SLR)* menyatakan bahwa dalam pengambilan keputusan karier dapat diselesaikan dengan bimbingan kelompok dengan teknik fishbowl.

Selain itu layanan bimbingan kelompok bisa digunakan untuk meningkatkan optimisme. Beberapa penelitian lain yang menunjang yaitu penelitian oleh (Agustin, 2020) meneliti peningkatan sikap optimisme anak panti asuhan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik simulasi. Hasilnya penelitian menunjukan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan optimisme anak panti asuhan. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Dewi, 2020) tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan optimisme siswa kelas XI TKJ SMK swasta budi darma indapura tahun ajaran 2019/2020 menunjukan hasil bahwa rasa optimisme siswa mengalami peningkatan setelah tindakan bimbingan kelompok.

Penelitian lain tentang fishbowl telah dilakukan oleh (Effendi, 2017) meneliti efektivitas teknik fishbowl untuk meningkatkan self-efficacy siswa dalam berbicara. Hasil penelitian membuktikan bahwa teknik fishbowl efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam berbicara. Sedangkan penelitian lain tentang fishbowl juga telah dilakukan oleh (Rahma,

2015) metode fishbowl untuk meningkatkan keterampilan berbicara siswa. Hasil penelitian membuktikan bahwa metode fishbowl dapat meningkatkan keterampilan berbicara siswa.

Dari hasil analisis *pre-test* dan *post-test* yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa ada peningkatan tingkat optimisme siswa, terlebih diperkuat dengan hasil uji statistik non parametrik berupa uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS versi 16. Hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0,018 pada taraf 5%. Jika dibandingkan maka  $0,018 < 0,05$  dengan artian bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan perhitungan rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 39,00 dan 70,00 dengan nilai rata-rata peningkatan sebesar 4,00 sedangkan jumlah rangking positif atau *Sum of Ranks* adalah sebesar 28,00. Berdasarkan hasil tersebut penelitian dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Fishbowl untuk meningkatkan optimisme dalam pemilihan karier siswa” diterima, sehingga layanan bimbingan kelompok teknik fishbowl terbukti dapat meningkatkan optimisme dalam pemilihan karier untuk siswa kelas IX MA At-taufiq Jombang.

Dalam suatu penelitian penting adanya keterbatasan penelitian. Dalam penelitian ini belum secara sempurna dapat menjawab semua penelitian mengenai optimisme dalam pemilihan karier dengan teknik fishbowl, karena kurangnya teori dan penelitian terdahulu. Dibutuhkan penelitian lanjutan yang lebih mendalam lagi agar peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian ini sehingga penelitian selanjutnya dapat menjadi penelitian yang lebih baik dan lengkap.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan pengolahan data hasil penelitian serta pembahasan diperoleh simpulan bahwa siswa kelas XI MA At-taufiq Jombang sebelum diberikan perlakuan berada dalam tingkat optimisme yang rendah. Namun, sesudah diberikan perlakuan berada pada kategori tinggi. Pelaksanaan intervensi sebenarnya sudah dilakukan sebaik mungkin. Perlakuan diberikan sebanyak lima kali

pertemuan, setiap sesi memiliki tujuan yang berbeda sesuai dengan topik yang dibahas. Maka, bimbingan kelompok teknik fishbowl menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan optimisme dalam pemilihan karier siswa kelas XI MA At-taufiq Jombang.

### Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran diberikan oleh peneliti ditujukan kepada pihak-pihak yang terkait.

1. Bagi Guru BK dan siswa MA At-taufiq Jombang, Bimbingan kelompok dengan teknik Fishbowl ini dapat dijadikan sebagai layanan dalam meningkatkan optimisme dalam pemilihan karier jika ada masalah serupa.
2. Bagi peneliti dan juga pembaca diharapkan dapat membaca kembali penelitian ini sebagai bahan memperkaya ilmu pengetahuan.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian yang berhubungan dengan optimisme dalam pemilihan karier dan juga teknik fishbowl, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan memperbaiki segala kekurangan dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adiarta, I. G. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PKN SD NEGERI 3 Lembongan. *Daiwi Widya*, 7(1).
- Agustin, D. S. (2020). Peningkatan Sikap Optimisme Anak Panti Asuhan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulasi. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1).
- Anggraini, W. &. (2021). Studi Tentang Optimisme Pemilihan Karir Siswa SMAN 1 Balongpanggung. *Jurnal BK UNESA* 12(1), 141.
- Bilal, A. K. (2017). The Relationship Between Gratitude And Optimism Towards Subjective Well-Being ( A Case of Merchants In The Relocation of Johar Market ). *Faculty of Psychology - Universitas Islam Sultan Agung.*, 26-36.
- Brown, D. (2012). Career information, career counseling, and career development (10th ed.). *Boston: Chapel Hill*.
- Bruce., T. D. (2007). Fostering Engaging And Active Discussions in Middle. *Middle School Journal. University Of Carolina.*, Vol. 1 : 54-59.
- Dewi, A. R. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Peningkatan Optimisme Siswa Kelas XI TKJ SMK Swasta Budhi Darma Indrapura Tahun Ajaran 2019/2020. (*Doctoral dissertation*).
- Effendi, A. (2017). The Effectiveness Of Fishbowl Technique Towards Students' Self Efficacy In Speaking. *Journal of Languages and Language Teaching*.
- Gunarsa, S. d. (n.d.). Psikologi Praktis : Anak, Remaja dan keluarga. 39.
- Hildayani, R. S. (2014). Psikologi perkembangan anak.
- Jamilah, N. R. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan optimisme terhadap pengambilan keputusan karir pada mahasiswa Fakultas Psikologi

- Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. (*Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung*).
- Meitasari, A. M. (2021). Problematika bimbingan dan konseling bidang karier peserta didik SMA: A systematic literature review (SLR). *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Munandir. (1996). Program Bimbingan Karier di Sekolah. *Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik*.
- Prayitno. (2004). Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok. *Padang : Universitas Padang*.
- Putri, S. O. (2013). Hubungan Efikasi Diri dan Optimisme Dengan Kematangan Karir Siswa Sekolah Menengah Atas Chairul Tanjung Foundation (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). (*Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*).
- Rahma, D. M. (2015). The Fishbowl method to improve the students' speaking skills. *Register Journal*, 173-194.
- Seligman, M. E. (1990). Learned optimism: How to change your mind and life. *Pocket Books*.
- Seligman, M. E. (2006). Learned Optimism. *Sydney : Random House*.
- Silberman, M. L. (2013). Active Learning : 101 strategi pembelajaran aktif. *Muqowim. Jakarta : Indeks*.
- Sri, W. &. (2006). Bimbingan dan konseling di Institusi Pendidikan. *Yogyakarta : Media Abadi*, 647.
- Sugeng, S. &. (2018). Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Ditinjau Dari Konformitas, Pusat Kendali Internal Dan Optimisme. (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).
- Sukardi, D. (2008). Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah. *Jakarta : Rineka Cipta*.
- Utomo, L. (2015). Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Fishbowl Untuk Mengembangkan Keterampilan Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1).
- Wulandari, D. (2017). Bimbingan Pribadi Berdasarkan Profil Optimisme Peserta Didik. (*Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*).
- Yuliana Puspita Sari, S. A. (n.d.). Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Optimisme Masa Depan Klien Penyalahgunaan Narkoba Di Balai Pemasarakatan (BAPAS) Metro Lampung. (*Doctoral disertation, UIN Raden Intan Lampung*).
- Zulfitasari, Z. (2018). Pengaruh bimbingan dan konseling Islam dengan training eksistensi diri terhadap optimisme pemilihan karir siswa kelas XII di MA Ihyaul Ulum Dukun Gresik. (*Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya*).