

**PENGEMBANGAN PANDUAN TEKNIK DISPUTE IRRATIONAL BELIEF
BERBASIS PODCAST UNTUK MENINGKATKAN PERENCANAAN KARIER
MAHASANTRI KELAS AKHIR IBNU KATSIR 1 JEMBER**

Muhammad Pandu Raziqin¹, Mudafiatun Isriyah², Weni Kurnia Rahmawati³
Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia
Alamat e-mail : 1panduraziqin177@gmail.com, 2ieiezcla@mail.unipar.ac.id,
3weni.kurnia240988@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to develop a podcast-based guide to dispute irrational belief techniques to improve career planning for final year students at the Ibnu Katsir 1 Jember Islamic Boarding School. Mahasantri often face irrational beliefs that hinder career decision making. This technique aims to identify and challenge these beliefs so that students develop a more rational mindset. The method used is Research and Development (R&D) with the ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) model. The research subjects were final year students who experienced career confusion. Data collection was carried out through interviews, questionnaires and observations, with qualitative and quantitative analysis. The results show that the podcast-based guide is effective in helping student students understand and correct their irrational beliefs. The podcast medium has proven to be relevant, flexible and attractive to the younger generation, thereby increasing their understanding of rational career planning. It is hoped that this guide will be a solution in preparing students to make better career decisions in the future.

Keywords: dispute irrational belief; podcast; career planning

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan panduan teknik dispute irrational belief berbasis podcast untuk meningkatkan perencanaan karier mahasantri kelas akhir di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember. Mahasantri sering menghadapi keyakinan irasional yang menghambat pengambilan keputusan karier. Teknik ini bertujuan mengidentifikasi dan menantang keyakinan tersebut agar mahasantri mengembangkan pola pikir yang lebih rasional. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Subjek penelitian adalah mahasantri kelas akhir yang mengalami kebingungan karier. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, angket, dan observasi, dengan analisis kualitatif dan kuantitatif. Hasil menunjukkan panduan berbasis podcast efektif membantu mahasantri memahami dan memperbaiki keyakinan irasional mereka. Media podcast terbukti relevan, fleksibel, dan menarik bagi generasi muda, sehingga meningkatkan pemahaman mereka tentang perencanaan karier rasional. Panduan ini diharapkan

menjadi solusi dalam mempersiapkan mahasiswa untuk membuat keputusan karier yang lebih baik di masa depan.

Kata Kunci: dispute irrational belief; podcast; perencanaan karir.

A. Pendahuluan

Karier merupakan salah satu bagian terpenting dalam penunjang kesuksesan kehidupan seseorang, maka perlu persiapan dan bantuan kepada peserta didik dalam merencanakan masa depan yang lebih cerah, dengan cara memberikan pemahaman karier dan bimbingan karier yang berkelanjutan. Pemahaman karier merupakan kunci sukses seseorang dalam menemukan bidang karier yang diinginkan dan sesuai dengan kemampuan dirinya. Adapun tujuan pemahaman karier adalah suatu keseluruhan kehidupan seseorang dalam perwujudan diri untuk menjalani hidup dan mencapai tujuan, serta untuk mencapai tujuan tersebut seorang individu harus memiliki kekuatan yang dimiliki seperti penguasaan kemampuan dan aspek yang menunjang kesuksesan karier, pemahaman karier merupakan aspek yang paling penting dalam perkembangan karier individu. Suksesnya pencapaian karier seseorang dipengaruhi dengan adanya kemampuan pemahaman

karier dan pengambilan keputusan karier dengan matang. (Mathur, 2018).

Fenomena yang terjadi adalah masih banyak mahasiswa kelas akhir di pondok al-qur'an ibnu katsir 1 yang bingung dengan karier apa yang akan dipilihnya. Tidak sedikit yang kesulitan untuk membuat keputusan terhadap pilihan karier kedepannya. Membuat keputusan karier pada dasarnya memang merupakan tugas yang sulit dan membingungkan bagi sebagian mahasiswa perguruan tinggi, namun keputusan tersebut menjadi hal penting yang akan mempengaruhi sebagian besar kehidupan mereka. (Vahedi, Farrokhi, Mahdavi, & Moradi, 2012). Sulitnya membuat keputusan karier karena masih bingung berdampak pada kehidupan yang mereka jalani setelah selesai perkuliahan dimana masih banyak yang menganggur. Mengakibatkan pikiran-pikiran yang tidak rasional bermunculan, membuat mahasiswa kelas akhir semakin bingung dan membuat mereka ragu akan keputusan karier yang akan dipilih.

Merupakan salah satu tujuan Bimbingan dan konseling di sekolah adalah agar siswa dapat dibimbing dan diarahkan menuju bakat dan minat yang mereka punya, tanpa harus mereka kebingungan dengan arah dan tujuan mereka terutama dalam hal karier yang mana hal ini biasanya dialami oleh siswa kelas akhir di sekolah.

Salah satu bentuk usaha yang dilakukan oleh sekolah untuk mengatasi pikiran siswa yang irasional menjadi rasional adalah dengan dilakukannya layanan bimbingan dan konseling. Hal ini sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling, adapun tujuan bimbingan dan konseling adalah agar tercapainya perkembangan yang optimal pada individu yang dibimbing atau agar individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan potensi atau kapasitasnya dan agar individu dapat berkembang sesuai dengan lingkungan. (Tohirin, 2007).

Teknik dispute irrational belief adalah salah satu pendekatan efektif dalam konseling untuk mengatasi keyakinan irasional tersebut. Melalui teknik ini, individu diajak untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran yang tidak rasional, sehingga

dapat menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis dan konstruktif. Namun, pendekatan ini belum banyak diterapkan dalam konteks pendidikan pesantren, khususnya dengan metode yang mudah diakses dan relevan bagi mahasantri.

Podcast, sebagai salah satu media digital yang sedang populer di kalangan generasi muda, memiliki potensi besar untuk menjadi sarana yang efektif dalam menyampaikan teknik dispute irrational belief. Melalui podcast, mahasantri dapat mendengarkan materi dan panduan kapan saja dan di mana saja, menjadikannya media yang fleksibel dan sesuai dengan gaya belajar modern. Penggunaan podcast memungkinkan penyampaian konten yang lebih interaktif dan personal, sehingga teknik konseling dapat diakses dengan cara yang lebih menarik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang akan mengembangkan sebuah modul layanan agar dapat membantu proses dispute irrational belief berbasis podcast Untuk Meningkatkan

Perencanaan Karier Bagi Mahasantri Kelas Akhir Ibnu Katsir 1 Jember. Konsep pengembangan produk ini menggunakan model penelitian ADDIE (Analyze, Designe, Development, Implementasi, and Evaluasi). Masing masing menggambarkan esensial komponen dari setiap pembelajaran (Isriyah et al., 2023a; Molenda, 2003) Lima fase dari ADDIE di bahas secara singkat sebagai berikut: Pada tahap analisis hal yang dilakukan yaitu menganalisis kebutuhan dan permasalahan berupa materi yang relevan, buku ajar, kondisi belajar. Kegiatan pada tahap design atau perancangan, tahap ini fokus pada perencanaan dan perancangan panduan atau produk yang akan dikembangkan. Desain meliputi struktur, isi, metode, dan media yang digunakan. Tahap Develoment ini mencakup proses produksi dan pengujian awal produk. Bahan ajar atau panduan yang dirancang pada tahap sebelumnya dibuat dan diuji kelayakannya. Tahap Implementation, Produk yang telah dikembangkan diujicobakan kepada target pengguna dalam situasi nyata. Tujuannya adalah mengukur keefektifan dan kesesuaian produk. Tahap terakhir pada model pengembangan ADDIE ini adalah

evaluasi. Hasil evaluasi di dapatkan dari hasil respon guru dan peserta didik untuk mengetahui kelayakan alat evaluasi pembelajaran yang telah diimplementasikan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut uraian dari penelitian model ADDIE yang dilakukan oleh peneliti :

1 Analyze

Tahap Analysis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan yang mendasari pengembangan panduan teknik dispute irrational belief berbasis podcast. Berdasarkan temuan awal, tingkat perencanaan karier mahasantri kelas akhir Pondok Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya mempelajari informasi karier, membicarakan karier dengan orang dewasa, mengikuti pendidikan tambahan (kursus), berpartisipasi dengan kegiatan ekstrakurikuler, mengetahui persyaratan pendidikan untuk karir yang diinginkan, dapat merencanakan apa yang harus di lakukan setelah

tamat dari sekolah, mengetahui cara dan kesempatan memasuki karier yang diinginkan, serta mengatur waktu luang secara efektif.

Selain itu, analisis juga mengungkapkan bahwa mahasantri membutuhkan pendekatan yang relevan, menarik, dan mudah diakses untuk membantu mereka mengatasi permasalahan tersebut. Media podcast dipilih karena fleksibilitasnya, sesuai dengan kebiasaan generasi muda yang terbiasa mengakses informasi melalui perangkat digital. Tahap ini menekankan pentingnya merancang panduan yang tidak hanya membekali mahasantri dengan teknik untuk mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional, tetapi juga menyampaikan materi dengan cara yang kontekstual dan mudah dipahami. Hasil analisis ini menjadi landasan utama untuk merancang panduan berbasis podcast yang efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan perencanaan karier mahasantri.

2 Design

Dalam penelitian ini difokuskan pada perancangan panduan teknik dispute irrational belief berbasis podcast yang bertujuan untuk meningkatkan perencanaan karier mahasantri kelas akhir Pondok Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember, yang sebelumnya diketahui memiliki tingkat perencanaan karier rendah. Dalam tahap ini, dirancang kerangka panduan yang mencakup materi tentang pengenalan keyakinan irasional, teknik untuk menantang dan menggantinya dengan pemikiran rasional, serta langkah-langkah perencanaan karier yang sistematis. Format penyampaian melalui podcast dirancang dalam bentuk seri episode yang membahas tema-tema spesifik, disusun secara berurutan agar mudah dipahami. Setiap episode dilengkapi dengan contoh kasus, refleksi diri, dan latihan praktis untuk meningkatkan interaktivitas. Alur pembelajaran di podcast dirancang menarik dengan menggunakan bahasa sederhana, nada yang komunikatif, serta durasi yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasantri. Selain itu, instrumen evaluasi disiapkan

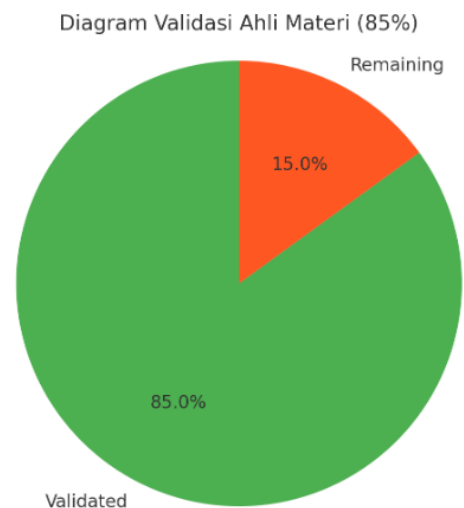
untuk mengukur efektivitas panduan, seperti daftar periksa pemahaman dan tugas refleksi. Perancangan ini mempertimbangkan preferensi generasi muda terhadap media digital yang fleksibel dan mudah diakses.

3 Development

Penyusunan panduan ini. Berdasarkan rekomendasi dan saran validator, peneliti melakukan revisi terhadap modul. Menghitung data kuantitatif dan kualitatif dari dua validator ahli, ahli materi dan ahli bahasa serta dari validasi praktisi menghasilkan analisis kelayakan produk. Tabel 1 menunjukkan skala hasil validasi yang di berikan oleh validator.

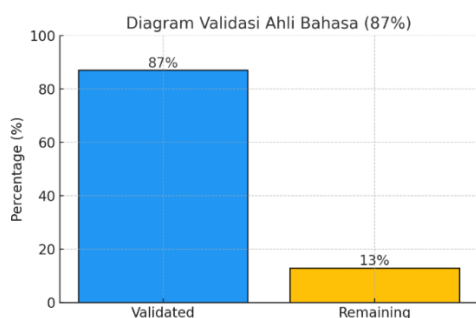
Skala Kelayakan %	Kriteria
81-100	Sangat valid
61-80	Valid
41-60	Kurang valid
21-61	Tidak valid
0-20	Sangat tidak valid

Untuk menjamin modul memiliki kepadatan materi yang tepat, maka dilakukan validasi materi. Tujuan dari proses validasi adalah menghasilkan produk yang layak, sesuai, dan bermanfaat. Berdasarkan hasil perhitungan validasi ahli materi, materi modul yang dikembangkan memperoleh skor 85% dengan kriteria “layak dan dapat digunakan, dengan revisi untuk meningkatkan kemampuan menulis”. Validator ahli materi adalah Weni Kurnia Rahmawati, M.Pd., dosen bimbingan dan konseling Universitas PGRI Argopuro Jember.

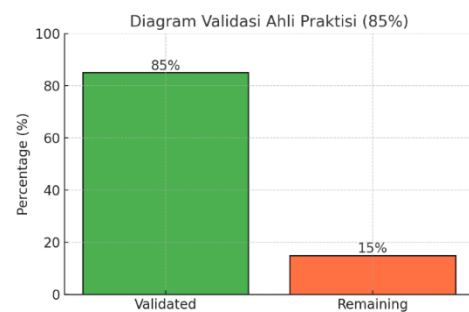


Kemudian untuk memastikan modul memiliki komposisi bahasa yang baik dan benar serta mudah dipahami maka dilakukan validasi dari ahli bahasa dengan perolehan

skor 87%, predikat yang diperoleh “Sangat layak dan dapat digunakan tanpa revisi”, Validator ahli bahasa adalah Imaratul Ulwiyah, S.S., M.hum., dosen bimbingan dan konseling Universitas PGRI Argopuro Jember.



Dan yang selanjutnya adalah dapat memastikan kebenaran penggunaan modul, hal ini dapat diketahui melalui pertanyaan praktisi secara langsung, dari hasil penilaian yang diberikan oleh praktisi yang merupakan kepala bagian Tarbawih PPA Ibnu Katsir 1 Jember, yaitu Faiq Azhari Koerniawan S.hut. Modul mendapatkan skor 85% dengan predikat “sangat layak dan dapat digunakan tanpa revisi”,



Keampuan modul pengembangan panduan teknik dispute irrational belief berbasis podcast untuk meningkatkan perencanaan karier mahasantri kemudian dievaluasi dalam kelompok kecil atau dalam skala terbatas. 5 mahasantri aktif di PPA Ibnu Katsir 1 Jember berpartisipasi dalam percobaan skala kecil.

4 Implementation

Untuk mengetahui apakah modul pengembangan panduan teknik dispute irrational belief berbasis podcast untuk meningkatkan perencanaan karier bagi Mahasantri yang saat ini dialami oleh mahasiswa Angkatan 11 di PPA Ibnu Katsir 1 Jember, maka modul tersebut kemudian diuji coba dalam skala sederhana atau kelompok kecil. 5 Mahasantri aktif yang berada di PPA Ibnu Katsir 1 Jember mengikuti studi skala terbatas tersebut. Mahasantri angkatan 11 dapat mempelajari panduan teknik dispute irrational

belief berbasis podcast untuk meningkatkan perencanaan karier mereka.

5 Evaluation

Panduan ini dibuat sebagai acuan dan pedoman bagi pembimbing dan guru BK agar mampu memberikan layanan bimbingan dan konseling secara konsekuen dan tepat guna. Sebagai evaluasi terhadap modul dengan konsep pengembangan panduan teknik dispute irrational belief berbasis podcast untuk meningkatkan perencanaan karier bagi Mahasantri, peneliti menemukan beberapa istilah yang tidak tercantum dalam panduan sebagai tambahan informasi bagi guru bimbingan dan konseling.

Pembahasan

Dispute Irrational Belief

Albert Ellis menyebutkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah suatu rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterapi, pemakaian rancangan ini mementingkan berpikir irasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan modifikasi atau perubahan keyakinan irasional

yang telah merupakan berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku (Mappiare, 2011). Albert Ellis juga menemukan terapi rasional emotif secara alami, dimulai bahkan saat ia kecil karena itu merupakan kecenderungannya. Asal usul terapi rasional emotif dapat ditelusuri dari filosofi Stoicisme Yunani kuno, yang membedakan tindakan dari interioretasinya. Adapun tokoh Yunani kuno tersebut adalah Enchiridion yang menyatakan bahwa manusia tidak begitu banyak dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada dirinya, melainkan dipengaruhi oleh cara pandangan ataupun cara manusia menafsirkan apa yang terjadi pada dirinya. (Desmita, 2014)

Gantina. K, Eka. W, dan Karsih, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan behavioral kognitif. Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran yang irasional sehingga fokus penanganannya adalah

pemikiran individu (Gantina, Karsih, & Eka, 2011).

Dari definisi dan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan konseling yang digunakan untuk mengatur masalah maladaptif dengan memfokuskan pada keyakinan irasional yang kemudian menimbulkan emosi negatif dan melalui pendekatan terapi REBT ini dapat mengubah pemikiran irasional menjadi rasional. Dan Disputing Irrational Belief adalah tindakan terapi untuk menjadikan pikiran irasional klien atau konseli menjadi rasional.

Konsep kunci teori Ellis adalah ABC model. Teori ABC adalah teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), kemudian di tambahkan D dan E untuk mengakomodasi perubahan dan hasil yang di inginkan dari perubahan tersebut. Berikut penjelasan tentang teori ABC: A). Activating event (A), yaitu seluruh peristiwa atau kejadian yang aktual yang dialami oleh individu yang

berpotensi menjadi pemicu yang memunculkan belief (B). B). Belief (B), yaitu keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa (A). Ada dua macam keyakinan seseorang yaitu keyakinan rasional (rational belief atau B) dan keyakinan irasional (irrational belief atau B). Keyakinan rasional merupakan keyakinan yang produktif dan masuk akal sedangkan keyakinan irasional adalah keyakinan emosional yang tidak produktif dan tidak masuk akal. C). Consequence of belief (C), merupakan konsekuensi sebagai akibat atau reaksi individu dalam hubungannya dengan belief dan activating event. D). Dispute Irrational Belief (D), yakni melakukan tindakan terapi untuk menjadikan pikiran irasional menjadi rasional. E). Effective (E), merupakan hasil dari ABCD adalah = Effect (E) dari emotif, behavior, dan kognitif. Jika dalam ABCD prosesnya rasional dan logis maka hasilnya akan positif. (Corey, 2009)

Belief (B) *Belief* merupakan keyakinan individu akan suatu peristiwa atau kejadian. Keyakinan

terdiri dari dua macam, yaitu keyakinan rasional dan keyakinan irasional. (a). Keyakinan Rasional (Rational Belief) Keyakinan rasional adalah sistem berpikir yang tepat dan masuk akal yang mampu membantu individu dalam mencapai tujuan dan keinginan dalam kehidupannya. (Ellis & McLaren, 1998) menyatakan bahwa individu yang memiliki keyakinan rasional adalah individu yang memiliki self-helping, individu yang kreatif dan pandai menciptakan pikiran, perasaan dan melakukan kegiatan bertahan, serta individu yang mampu untuk mengaktualisasikan diri. Dalam kehidupan kelompok atau sosial, keyakinan rasional juga diartikan mampu untuk menolong kelompok untuk bertahan dan mencapai tujuan. (b). Keyakinan Irasional (Irrational Belief) Menurut (Ellis & McLaren, 1998) keyakinan irasional individu sebagai makhluk sosial secara serius diartikan sebagai yang mengganggu kesejahteraan dan kelangsungan hidup kelompok. Keyakinan irasional dapat menyebabkan self-defeating dan sosial defeating. Keyakinan irasional merupakan

keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, rigid, tidak sesuai dengan realita, tidak masuk akal, emosional dan membuat orang menjadi tidak produktif sehingga merusak tujuan hidup.

Untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan lebih produktif dalam menempuh kehidupan, maka perlu adanya langkah-langkah yang konkrit dalam menyangkal keyakinan irasional: (1).

Membantu klien untuk melihat dan memahami hubungan antara keyakinan (belief), emosi dan perilaku. (2). Membantu klien menemukan keyakinan irasionalnya ketika mereka merasa emosinya terganggu. (3).

Dengan keyakinan irasional dan emosi negatif yang ada pada diri klien, maka membantu klien untuk mendapatkan perasaan yang lebih baik dengan mengajarkan klien bagaimana cara untuk membuang keyakinan irasional yang ada sehingga memunculkan keyakinan rasional yang baru, emosi dan tindakan positif. (4). Membantu klien untuk dapat melaksanakan tindakan yang positif dengan keyakinan rasional serta emosi

positif yang sesuai dengan kemampuan yang dia miliki.

Dalam pendekatannya ada tiga pendekatan yang digunakan dalam REBT yaitu: 1. Teknik Kognitif (Cognitive Tehcniqye) Teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berpikir klien. Ada dua hal penting yang harus dilakukan dalam teknik kognitif, yaitu (a) menjelaskan kepada klien bagaimana teori dan praktek dari model ABC sehingga klien merasa nyaman dan paham dengan terapi yang akan diberikan; (b) klien mempunyai keraguan atas terapi sehingga akan mempengaruhi respon klien terutama berhubungan dengan kehidupannya yang berubah-ubah. Cara Disputing merupakan salah satu cara aktif dalam teknik kognitif yang dapat menolong klien dalam mengevaluasi manfaat dan kemanjuran sistem belief. Konselor menggunakan disputing untuk mengidentifikasi, memperdebatkan dan mengganti keyakinan yang kaku dan tidak fleksibel menjadi lebih luas dan fleksibel. (2). Teknik Emotive (Emotive Tehcniqye) Teknik emotif digunakan untuk melengkapi dan

memperkuat intervensi kognitif yang digunakan dalam REBT. Teknik emotif mengubah fokus perhatian dari mengidentifikasi keyakinan irasional mengarah pada memfasilitasi lebih lanjut dan perubahan positif dalam berpikir yang telah diperoleh melalui teknik kognitif. (3). Teknik Perilaku (Behavior Tehcniqye) Intervensi perilaku digunakan untuk mendukung pencapaian kognitif yang di buat melalui pertentangan (Disputing) dan pergantian keyakinan irasional klien mengenai kehidupannya di dunia. Banyak teknik perilaku yang menangani latihan dan reality testing yang dibutuhkan untuk memperkuat dan membuktikan insight klien dalam pola pikiran.

Podcast

Secara bahasa, kata podcast adalah gabungan dari dua kata, yakni "iPod " dan "broadcast". Kata podcast pertama kali digunakan oleh seorang kolumnis dan jurnalis BBC, Ben Hammersley. Dia menciptakan istilah itu pada awal Februari 2004 ketika menulis artikel untuk media The Guardian. (noice, 2022). Menurut Oxford

Dictionary, podcast adalah file audio digital yang tersedia di internet yang bisa di-download ke perangkat seluler atau komputer. Biasanya, podcast dibuat secara berseri dan bisa dinikmati oleh pendengar yang sudah berlangganan (menjadi subscribers). Dilansir dari The Podcast Host, secara detail, podcast adalah serangkaian kata yang diucapkan atau sebuah episode audio yang semuanya berfokus pada tema atau topik tertentu. Misalnya, tentang startup, cerita horor, atau hobi. (Ardian, 2022).

Podcast adalah file media digital yang berisi informasi (audio, video maupun informasi lain) yang diunggah dan diunduh melalui website atau portal tertentu ke komputer atau perangkat portabel. Podcast adalah proses distribusi file audio melalui internet dengan menggunakan RSS subscription. Istilah podcast sendiri berasal dari Playable On Demand dan broadcast. Arti podcast bisa pada metode penyampaiannya dan juga pada kontennya. Produk audio dalam bentuk file itu di-upload di internet, yang nantinya bisa di-

download oleh mereka yang ingin mendengarkannya. Selain itu mereka juga dapat berlangganan, sehingga mereka selalu mengetahui perkembangan terbaru dari si pembuat audio file tadi. File-file ini bisa di-download ke mobile devices seperti MP3 player, smartphone atau diputar pada komputer. Dengan cara berlangganan melalui RSS subscription itu, membentuk adanya hubungan pendengar atau audiences bahkan adanya komunitas yang menyukai konten audio si pembuat podcast tadi. Inilah salah satu bentuk social media yang menciptakan adanya partisipasi, keterbukaan, perbincangan, komunitas, dan keterhubungan. (Rusdi, 2012).

Ada tiga jenis tipe perangkat podcast, yaitu: audio podcast, enhanced podcast, dan video podcast. Audio podcast merupakan tipe podcast yang paling populer karena file audio dikompresi dalam format digital MP3 (MPEG-1 atau MPEG-2 Audio Layer III) sehingga dapat dijalankan dalam semua perangkat pemutar audio yang mendukung format MP3. Enhanced podcast

tidak hanya menghasilkan suara tetapi juga menghasilkan gambar file audio berjalan, sedangkan video podcast menghasilkan file video yang kebanyakan dalam format MP4 (MPEG-4). (Saksono, 2014).

Adapun beberapa kelebihan podcast menurut (Rusdi, 2012), diantaranya adalah: (1) podcast dapat digunakan sebagai sumber belajar bagi peserta didik. Peran podcast sebagai media pembelajaran dan alat bantu dalam pembelajaran menjadi penting karena dapat menjadi rujukan sumber belajar; (2) efisien, yaitu mencakup kepraktisan penyimpanan dan membawanya. Karena ukuran file yang kecil, podcast dapat diunduh melalui komputer maupun mobile phone yang terkoneksi dengan jaringan internet dan disimpan di computer atau handphone/smartphone. Sehingga sewaktu-waktu akan mendengarkan, dapat langsung diputar. Hal ini memungkinkan pembelajaran dilakukan dimana saja dan kapan saja; (3) kemudahan mendengarkan. Kita dapat memilih, apakah hanya akan mendengarkan saja atau

mengunduhnya untuk kemudian disimpan dan didengarkan sewaktu-waktu tanpa harus melalui jaringan internet; 4) kemudahan mendistribusikan melalui portal tertentu sehingga menghemat waktu dan biaya untuk pendistribusian secara konvensional; 5) ramah bandwidth (lebar jalur). Ramah bandwidth adalah karena ukuran file yang akan diunggah dan diunduh dikompres dalam format digital dengan ukuran kecil, maka hanya diperlukan bandwidth untuk transfer data yang kecil.

Perencanaan Karier

Istilah perencanaan karier berasal dari dua suku kata, yaitu perencanaan dan karier. Dalam kamus besar bahasa Indonesia ,karier di artikan sebagai kemajuan dalam kehidupan,perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan ,jabatan dan lain sebagainya.Kemudian menyusun perencanaan karier ini bisa di lakukan dengan membangun komitmen diri dan kemudian menuangkan dalam bentuk tertulis.Misalkan membuat standar minimal tentang apa saja yg harus

di lakukan setiap hari untuk mencapai karir yang di inginkan (Saifuddin, 2018). Perencanaan karier termasuk dalam pendekatan humanistik, karena pendekatan humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang bertanggung jawab penuh atas kehidupannya sendiri, dan bebas untuk memilih serta menentukan apa saja yang ingin mereka lakukan dan apa yang mereka tidak ingin lakukan, mereka bebas memilih akan menjadi apapun yang sesuai dengan karakter dan potensi yang mereka miliki (Zulfikar, Hariko, Muwakhidah, & Aritonang, 2017).

Perencanaan karier yang notabene melingkupi proses mengenal diri, dunia kerja, kemandirian membuat pilihan hingga pengembangan strategi mencapai pilihan. Umpan balik dari model yang dipelajari individu dalam merumuskan pilihan karier dalam perencanaannya akan mengurangi kesalahan pilihan karier yang akan dibuat oleh individu. Essig & Kevin dalam Zaroh (2018) serangkaian proses perencanaan karier akan membuat individu mampu mengukur tingkat pemahamannya terhadap jenis-

jenis informasi tentang diri dan berbagai aspek pekerjaan. Perencanaan karier dilakukan sejak awal untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi kompetisi dunia kerja yang akan semakin berkembang seiring dengan perkembangan zaman.

Memaparkan makna perencanaan karier sebagai sebuah proses dari kesadaran diri yang mencakup akan kesadaran, kekuatan dan kelemahan diri, kesadaran akan pilihan-pilihan dan kesadaran terhadap konsekuensi-konsekuensi dari pilihan karier yang ada. Perencanaan karier juga memiliki makna sebagai sebuah pengidentifikasian tujuan-tujuan karier dan penyusunan program seseorang yang berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan serta pengalaman-pengalaman dalam kerangka perkembangan yang akan memberikan arah, waktu dan serangkaian langkah-langkah untuk mecapai tujuan karier yang spesifik (Nurhani, 2019).

Menurut Savickas dalam Lenia (2018) perencanaan karier terdiri dari dua aspek yaitu pengetahuan dan sikap. Aspek pengetahuan meliputi individu mengetahui

mengenai dirinya. Aspek sikap meliputi menggunakan berbagai pengetahuan dan informasi pekerjaan. ada tiga aspek yang harus terpenuhi dalam membuat suatu perencanaan karier, yaitu: a) Pengetahuan dan pemahaman diri sendiri, yaitu pengetahuan dan pemahaman akan bakat, minat, kepribadian, potensi, prestasi akademik, ambisi, keterbatasan dan sumber-sumber yang dimiliki. b). Pengetahuan dan pemahaman dunia kerja, yaitu pengetahuan akan syarat dan kondisi yang dibutuhkan untuk sukses dalam suatu pekerjaan, keuntungan dan kerugian, kompensasi, kesempatan, dan prospek kerja di berbagai bidang dalam dunia kerja. c). Penalaran yang realistis akan hubungan pengetahuan dan pemahaman diri sendiri dengan pengetahuan dan pemahaman dunia kerja, yaitu kemampuan untuk membuat suatu penalaran realistis dalam merencanakan atau memilih bidang kerja atau pendidikan lanjutan yang mempertimbangkan pengetahuan dan pemahaman diri yang dimiliki dengan pengetahuan dan

pemahaman dunia kerja yang tersedia.

E. Kesimpulan

Hasil analisis kebutuhan data kualitatif dan kuantitatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan perencanaan karir mahasiswa, konselor dan guru BK sebenarnya memerlukan sebuah modul yang dapat mereka gunakan sebagai pedoman ketika memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa. Lebih lanjut dapat disimpulkan dari analisis dan pembahasan bahwa model Pengembangan Panduan Teknik Dispute Irrational Belief Berbasis Podcast untuk Meningkatkan Perencanaan Karier Mahasiswa sangat efisien dalam membantu mahasiswa yang memiliki tingkat perencanaan karir yang rendah.

Penelitian dan pengembangan modul, Pengembangan Panduan Teknik Dispute Irrational Belief Berbasis Podcast untuk Meningkatkan Perencanaan Karier Mahasiswa ini menggunakan metode ADDIE yang meliputi lima tahap pengembangan yang diawali dengan analisis (analisis data), design (desain produk),

development (pengembangan produk, termasuk uji validasi), implementasi (penerapan produk), dan evaluasi.

Berdasarkan hasil uji coba skala terbatas atau kelompok kecil kepada 5 orang mahasiswa aktif di PPA Ibnu Katsir 1 Jember, dapat disimpulkan bahwa modul ini sangat membantu pembimbing/guru BK untuk dapat meningkatkan perencanaan karier bagi mahasiswa melalui Teknik Dispute Irrational Belief Berbasis Podcast.

Pengembangan dan penelitian peneliti dianggap layak untuk digunakan. Dengan dibuatnya modul Panduan Teknik Dispute Irrational Belief Berbasis Podcast untuk Meningkatkan Perencanaan Karier Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan tingkat perencanaan karir mahasiswa. Disarankan agar jumlah tahapan dan/atau sesi pertemuan yang berbeda dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya. Agar manfaat dapat dirasakan oleh konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, R. (2022, November). *Mengenal Apa Itu Podcast: Definisi, Asal-usul dan Manfaatnya*. From Noice: <https://www.noice.id/info-terbaru/mengenal-apa-itu-podcast-definisi-arti-manfaat/>
- Arikunto, S. (2000). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Danti, N. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan perencanaan karier melalui layanan informasi karier pada saat pandemi covid-19 bagi siswa di SMA Negeri 2 Praya. *Jurnal Paedagogy*, 144-151.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Roasdakarya.
- Dr. Taufiqurokhman, S. S. (2008). *KONSEP DAN KAJIAN ILMU PERENCANAAN*. Senayan, Jakarta Pusat: Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Dr. Moestopo Beragama.
- Gantina, K., Karsih, & Eka, W. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Majid, A. (2005). *Perencanaan Pembelajaran: Mengembangkan Standar*.

- Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Memilih Jurusan dan Merencanakan Karier. Yogyakarta : Pustakan Pelajar (Anggota IKAPI).
- Mappiare, A. (2011). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi edisi Kedua*. Jakarta: PT. Rahja Grafindo Persada.
- Saksono, F. I. (2014). PODCAST SEBAGAI SUMBER BELAJAR BERBASIS AUDIO. *Jurnal Teknodik*.
- Mathur. (2018). Layanan klasikal bimbingan karier dengan media PPT berbasis object superiority effech untuk meningkatkan pemahaman diri dan pemahaman karier siswa SMA 2.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- noice. (2022, November Rabu). *Mengenal apa itu podcast : definisi, asal usul dan manfaatnya*. From Noice: <https://www.noice.id/info-terbaru/mengenal-apa-itu-podcast-definisi-arti-manfaat/>
- Vahedi, S., Farrokhi, F., Mahdavi, A., & Moradi, S. (2012). Exploratory and confirmatory factor ananlysis of the Career Decision-Making Difficulties Questionnaire. *Iranian Journal Pyschiatry*, 74-81.
- Nurhani, F. (2019). Penggunaan Metode Genogram Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karier. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2, 279-288.
- Zulfikar, Z., Hariko, R., Muwakhidah, M., & Aritonang, N. (2017). *Konseling Humanistik: Sebuah Tinjauan Filosofi*. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*.
- Rusdi, F. (2012). PODCAST SEBAGAI INDUSTTRI KREATIF. *Seminar Nasional Inovasi dan Teknologi (SNIT)*.
- Saifuddin, A. (2018). *Kematangan Karier Teori dan Strategi*