



Life Map: Program Pendampingan Pengembangan Orientasi Masa Depan melalui *Self-awareness* dan Perencanaan Karier pada Remaja

Raissa Dwifandra Putri^{1*}, Helga Graciani Hidajat², Laila Indra Lestari³,
Ulfa Masfufah⁴, Saffya Rizki Az-zahra⁵, Robby Ahadi Arifullah⁶,
Zefanya Cathabell Samosir⁷, Muhammad Habibur Rahman⁸,
Yolanda Danke Manuela Marpaung⁹

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Corresponding author: raissa.dwifandra.fpsi@um.ac.id

Received 19-08-2026

Revised 27-09-2026

Published 30-09-2026

ABSTRAK

Remaja merupakan periode transisi yang cukup krusial dalam tahap perkembangan manusia. Pada tahapan ini, pembentukan orientasi masa depan penting untuk perkembangan positif remaja di kemudian hari. Studi pendahuluan di Kota Pasuruan, didapatkan bahwa masih terbatasnya pemahaman remaja terkait orientasi masa depan, hal ini khususnya dalam melakukan perencanaan karier. Guna menyelesaikan masalah tersebut, program Life Map dirancang sebagai program pengembangan orientasi masa depan untuk remaja. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program ini ialah melalui beberapa kegiatan seperti psikoedukasi, refleksi diri, diskusi kelompok, serta penyusunan rencana karier jangka panjang. Kegiatan ini melibatkan 171 remaja yang berasal dari SMA/ sederajat di Kota Pasuruan. Evaluasi program dilakukan dengan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test dengan menggunakan Skala Orientasi Masa Depan yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil pre-test dan post-test tersebut akan dianalisis menggunakan software Jamovi. Hasil uji efektivitas menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa program pendampingan yang dilakukan terbukti efektif dalam mengembangkan orientasi masa depan pada remaja.

Kata kunci: Remaja; Orientasi Masa Depan; *Self-awareness*; Perencanaan Karier

ABSTRACT

Adolescence is a crucial transitional period in human development. At this stage, the formation of a future orientation is essential for the positive development of adolescents in future. A preliminary study in Pasuruan City revealed that adolescents' understanding regarding future orientation remains limited, particularly in career planning. To address this issue, the Life Map program was designed as a future orientation development program for adolescents. The methods that used to conduct the program include some activities such as psychoeducation, self-reflection, group discussion, and long-term career planning. The activity involved 171 adolescents from senior high schools (SMA) or equivalent in Pasuruan City. To determine the overall effectiveness of the program, an evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires based on Future Orientation Scale, which was adapted into Indonesian. The pre-test and post-test results were analyzed using Jamovi software. The results indicated a significant difference in participants' understanding before and after participating in the activities ($p < 0.001$). This demonstrates that the implemented program has proven effective in developing future orientation in adolescents.

Keywords: Adolescents; Future Orientation; Self-Awareness; Career Plan



PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode transisi yang cukup krusial dalam tahap perkembangan manusia. Sebab, fase ini ditandai dengan dorongan kuat remaja untuk mengeksplorasi dan mempertanyakan identitas diri (Erickson, 1968). Identifikasi diri ini penting sebagai pondasi bagi remaja untuk menentukan cara bersikap, nilai – nilai dirinya, dan menyusun rencana masa depannya. Dalam proses eksplorasi identitas tersebut, remaja seringkali mengalami krisis, baik yang bersumber dari konflik internal (diri sendiri) maupun eksternal (lingkungan sekitar remaja). Ketika seorang remaja mampu menghadapi dan mengelola krisis tersebut secara adaptif, ia akan mampu membentuk komitmen identitas yang lebih koheren (Marcia, 1966; Santrock, 2017). Namun, ketika remaja tidak mampu mengelola krisisnya maka menurut Erickson (1968), remaja akan mengalami kebingungan identitas ataupun mengalami masalah psikososial (Bogaerts et al., 2021). Krisis dan komitmen yang terbentuk pada fase remaja ini menjadi landasan penting dalam membentuk perkembangan identitas diri yang positif dan yang lebih sehat di kemudian hari. Sehingga, ketika remaja telah mampu membangun identitas yang sehat, remaja juga kelak dapat memiliki orientasi masa depannya.

Dalam perspektif Psikologi, orientasi masa depan merupakan hal yang paling penting dalam membentuk perkembangan individu yang adaptif dan positif (Zhang et al., 2013). Orientasi masa depan juga merupakan komponen penting dalam perkembangan identitas. Orientasi masa depan didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk membayangkan, merencanakan, dan berkomitmen terhadap masa depannya (Seginer, 2009). Orientasi masa depan mempengaruhi pola berpikir, emosi, dan juga perilaku remaja dalam mengarahkan kehidupannya. Remaja dengan orientasi masa depan yang tinggi cenderung memiliki tujuan yang jelas, kemampuan perencanaan yang lebih baik, serta kemampuan yang kuat dalam mengatasi hambatan untuk mencapai masa depannya (Seginer, 2009).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orientasi masa depan berkontribusi terhadap perkembangan positif seorang remaja. Studi yang dilakukan oleh Cui et al. (2020) menunjukkan bahwa orientasi masa depan berperan dalam pembentukan resiliensi pada remaja yang mengalami kekerasan. Mac Giollabhui et al. (2018) juga turut menyebutkan bahwa perkembangan orientasi masa depan saat remaja berhubungan dengan penurunan hopelessness. Selanjutnya orientasi masa depan juga berkontribusi dalam mencegah perilaku bunuh diri (Cui et al., 2020), berkontribusi positif pada performa akademik (Zhao et al., 2019), dan pengambilan keputusan terkait pemilihan karier (Walker & Tracey, 2012). Berdasarkan temuan – temuan tersebut, orientasi masa depan dapat memberikan manfaat bagi remaja baik dalam mendukung kesejahteraan psikologis maupun sebagai landasan dalam pengambilan keputusan, salah satunya terkait karier.

Salah satu bentuk perwujudan dari orientasi masa depan yang penting pada masa remaja ialah perencanaan karier. Sebab melalui perencanaan karier, remaja

dapat mengeksplorasi identitasnya, melalui pengenalan minat, potensi, limitasi, nilai, serta impian di masa depan. Hal ini tentunya tidak hanya berdampak jangka pendek namun dapat berdampak jangka panjang bagi remaja misalnya seperti memiliki arah yang jelas untuk dalam merencanakan masa depan (Pham et al., 2024). Agar perencanaan karier dapat dilakukan secara optimal, remaja perlu memiliki kemampuan mengenali dirinya dengan baik. Pengenalan diri menjadi dasar bagi remaja untuk memahami potensi, minat, dan nilai-nilai yang dimiliki sehingga mampu menetapkan pilihan karier yang sesuai. Namun, banyak remaja yang masih mengalami kebingungan, cenderung mengikuti tren, atau keinginan orang lain dalam memilih pilihan karir dan masa depan (Setiawan & Musslifah, 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa jumlah remaja yang tidak memiliki perencanaan karier yang baik meningkat dua kali lipat setelah pandemi (Guo, 2025). Hal ini menjadi indikator bahwa kemampuan pengenalan diri pada sebagian remaja masih perlu diperkuat sehingga dengan begitu remaja dapat merumuskan tujuan masa depan yang bermakna, termasuk perencanaan karier. Hal ini juga penting, mengingat usia remaja merupakan fase transisi menuju dunia pendidikan lanjutan maupun dunia kerja. Pemahaman terkait orientasi masa depan dapat membantu remaja merancang dan mempersiapkan karier secara lebih baik.

Persiapan karier selalu identik dengan usia produktif tenaga kerja atau dikenal dengan nama usia kerja. Usia kerja ini dimulai dari usia 15 tahun yang juga sudah masuk dalam kategori usia remaja. Secara spesifik, kota Pasuruan menjadi salah satu kota yang cukup penting disoroti terkait kondisi ketenagakerjaannya. Kota Pasuruan mengalami peningkatan usia kerja dari tahun 2024 ke tahun 2025 sebanyak 2,77 ribu orang. Kenaikan usia kerja ini juga turut meningkatkan angka pengangguran di Kota Pasuruan. Selain itu, pada tahun 2025 juga didapatkan bahwa 25,93% penduduk yang bekerja masih berpendidikan SD ke bawah, sementara lulusan pendidikan tinggi seperti Universitas sebesar 14,42% (BPS, 2025). Kondisi ini mencerminkan bahwa peningkatan kuantitas angkatan kerja belum sepenuhnya diimbangi oleh kualitas sumber daya manusianya. Oleh karena itu, pembekalan mengenai orientasi masa depan saat masa remaja penting guna mempersiapkan remaja dalam merencanakan masa depan, seperti pendidikan dan pilihan kariernya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah salah satu SMA X di Pasuruan, disampaikan adanya kebutuhan pendampingan bukan hanya berfokus pada bidang akademik, tetapi juga pada nonakademik, seperti perencanaan karir di masa depan. Sejauh ini, guru ataupun SDM yang ada masih terbatas dalam pengetahuan untuk memberikan pendampingan kepada siswa/i. Studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara kepada siswa, juga ditemukan bahwa terbatasnya informasi yang dimiliki siswa/i terkait perencanaan masa depan, seperti halnya pilihan jurusan saat kuliah, prospek karier yang sesuai. Selain itu, melalui observasi pada studi pendahuluan, siswa/i menunjukkan minat penuh dalam pembahasan terkait perencanaan masa depan bersama tim. Sejauh ini, program terkait perencanaan karier bagi siswa yang ada hanya terfokus pada pengenalan terkait jenis pekerjaan,

sementara perlu sekali menanamkan dasar dalam membangun kesadaran akan pengenalan diri (*self-awareness*) dan orientasi masa depan, guna mencegah pengambilan keputusan yang salah, kebingungan akan tujuan hidup, serta rendahnya kepercayaan diri siswa/i.

Berdasarkan kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan utama mitra ialah program pendampingan yang komprehensif, kontekstual, dan berbasis kebutuhan perkembangan remaja, khususnya dalam orientasi masa depan. Pendekatan berbasis psikoedukasi yang dikemas dalam bentuk media edukatif dipandang relevan karena mampu menciptakan suasana belajar yang mendorong keterlibatan aktif remaja, bermakna, dan berdampak dalam proses pengembangan diri remaja. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi LIFE MAP: Program Pendampingan Pengembangan Orientasi Masa Depan melalui Pengenalan Diri dan Perencanaan Karier Bagi Remaja ini dirancang sebagai upaya strategis untuk menjawab permasalahan mitra secara berkelanjutan dan berbasis keilmuan psikologi.

METODE PELAKSANAAN

Guna menyelesaikan permasalahan yang terdapat pada mitra, maka tim peneliti merancang program pendampingan pengembangan orientasi masa depan melalui pengenalan diri dan perencanaan karier yang diberi nama Life Map. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari psikoedukasi, refleksi diri, diskusi kelompok, serta penyusunan rencana karier jangka panjang. Seluruh kegiatan tersebut menggunakan media edukatif yang dirancang oleh tim berupa Life Map Tools. *Tools* ini terdiri dari materi terkait kesadaran diri, perencanaan karier, asesmen sederhana terkait karier, dua set media kartu berupa kartu eksplorasi diri dan kartu karier yang dikenal dengan nama Life Map Cards, dan lembar Perjalanan Karierku. *Tools* ini dirancang agar memunculkan proses pembelajaran yang interaktif, edukatif, dan aplikatif bagi para remaja.

Mitra dari kegiatan ini merupakan remaja dari enam sekolah tingkat SMA/ sederajat di Kota Pasuruan. Sekolah tersebut dipilih berdasarkan ketersediaannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Total remaja yang dilibatkan pada kegiatan ini sebanyak 171 remaja. Kegiatan ini dilakukan selama bulan Juli 2026. Kegiatan program Life Map ini dilakukan dalam beberapa sesi seperti yang tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Kegiatan program Life Map

Sesi	Aktivitas	Durasi
I. Pembukaan dan Psikoedukasi <i>Self-awareness</i> guna Pengenalan Diri	Pemberian pre-test Ceramah dan Tanya jawab	40 menit
II. <i>Ice breaking</i>	Permainan sederhana	5 menit
III. Psikoedukasi perencanaan masa depan (<i>career plan</i>)	Ceramah Pemberian asesmen karir sederhana Studi kasus	40 menit

IV. Mengenal diri, potensi, dan karier	Refleksi bersama fasilitator menggunakan Life Map Cards	45 menit
V. Merancang masa depan	Membuat peta masa depan menggunakan lembar Perjalanan Karierku	40 menit
VI. Penutup	Pemberian post-test	7 menit

Untuk melihat efektivitas keseluruhan program maka dilakukan evaluasi menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan Skala Orientasi Masa Depan milik (Seginer, 2009) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Masfufah, 2020). Hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut akan dianalisis menggunakan software Jamovi. Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan uji perbandingan dua mean (nilai *pre-test* dan *post-test*) yaitu dengan menggunakan uji paired sample t-test (jika data berdistribusi normal) atau uji Wilcoxon signed-rank (jika data tidak berdistribusi normal). Analisis lanjutan dilakukan dengan menghitung nilai N-Gain untuk mengetahui tingkat efektivitas program Life Map. Nilai N-gain dianalisis dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{N-Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Gambar 1. Rumus N-Gain

Adapun nilai yang didapatkan dari perhitungan N-Gain akan dikategorisasikan menggunakan panduan kategorisasi seperti yang ada pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi N-Gain

Kategori	Nilai N-Gain
Rendah	< 0,3 (40%)
Sedang/Cukup Efektif	0,3 – 0,7 (40% - 75%)
Tinggi/Efektif	> 0,7 (76%)

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini melibatkan 171 peserta dari enam SMA/SMK sederajat di Kota Pasuruan, dengan jumlah peserta laki-laki sebanyak 68 peserta (39,76%) dan peserta perempuan sebanyak 103 peserta (60,23%). Sementara itu, jika ditinjau dari karakteristik usia, peserta yang paling banyak mengikuti kegiatan berada di usia 16 tahun, yaitu sejumlah 75 peserta (43,85%), sedangkan jumlah peserta yang paling sedikit berada di usia 19 tahun, yaitu sebanyak 3 peserta (1,75%). Peserta juga berasal dari berbagai sekolah, diketahui sebanyak 16 peserta (9,35%) berasal dari SMA Islam Kota Pasuruan, 31 peserta (18,12%) dari SMAN 3 Kota Pasuruan, 17 peserta (9,94%) dari SMA Islam Salahuddin, 52 peserta (30,40%) dari SMAN 4 Kota Pasuruan, 28

peserta (16,37%) dari SMKN 1 Kota Pasuruan, dan 27 peserta (15,78%) dari SMA Shabilut Thayyib (Tabel 3).

Tabel 3. Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki – laki	68	39,76
	Perempuan	103	60,23
Usia	15 tahun	21	12,28
	16 tahun	75	43,85
	17 tahun	63	37,84
	18 tahun	9	5,26
	19 tahun	3	1,75
Asal Sekolah	SMA Islam Kota Pasuruan	16	9,35
	SMAN 3 Kota Pasuruan	31	18,12
	SMA Islam Salahuddin	17	9,94
	SMAN 4 Kota Pasuruan	52	30,40
	SMKN 1 Kota Pasuruan	28	16,37
	SMA Shabilut Thayyih	27	15,78
Total		171	100

Selanjutnya, guna mengevaluasi keefektifan program yang telah dilakukan, peneliti menyortir lembar isian *pretest* dan *post-test* yang telah dikerjakan oleh peserta. Didapatkan hanya 129 peserta (75.43%) yang mengisi *pretest* dan *post-test*, sedangkan 42 peserta (24,56%) hanya mengisi lembar *pretest*. Dikarenakan pengujian komparasi berpasangan (*paired test*) haruslah memiliki jumlah sampel (N) yang sama (Sugiyono, 2019), maka 42 peserta yang tidak mengisi *post-test* harus dieliminasi, sehingga total akhir yang digunakan untuk analisis efektivitas program berjumlah 129 peserta. Data kemudian dianalisis menggunakan *software* Jamovi untuk melakukan uji normalitas dan uji komparasi mean. *Software* Jamovi merupakan sebuah aplikasi yang digunakan untuk mengolah dan menganalisis data. Secara khusus pada kegiatan pengabdian ini, aplikasi tersebut digunakan untuk menguji efektivitas program melalui perbandingan nilai rata – rata *pretest* dan *posttest* remaja.

Tabel 4. Uji Deskriptif *Pre-test* dan *Post-test*

Kuesioner	N	Mean (SD)	p-value
<i>Pre-test</i>	129	83,4 (8,6)	
<i>Post-test</i>	129	93,1 (7,5)	
<i>Pre-test</i> → <i>Post-test</i>			0,046

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji statistik deskriptif terhadap 129 peserta menunjukkan adanya peningkatan nilai *mean* antara sebelum (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*post-test*), yaitu sebesar 9,7 poin. Selanjutnya, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk, didapatkan nilai $p > 0.05$ yang menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. Oleh karena itu, untuk analisis komparasi atau uji beda, digunakan metode statistik non-parametrik, yaitu menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test.

Tabel 5. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

W	p-value	Rank-Biserial Correlation	Ket
751,00	< 0,001	0,800	Sig.

Hasil uji beda dua mean menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara orientasi masa depan remaja sebelum mengikuti program dan sesudah mengikuti program (Tabel 5). Selain itu, besaran efek dari intervensi yang diukur melalui Rank-Biserial Correlation (*rrb*) menunjukkan nilai sebesar 0,800. Berdasarkan kriteria ukuran efek uji non-parametrik ($rrb \geq 0,50$), nilai tersebut tergolong dalam kategori sangat besar. Hal ini membuktikan bahwa program pengabdian yang dilaksanakan memberikan perubahan positif dan dampak yang sangat kuat terhadap peningkatan pemahaman peser



Gambar 1. Penyampaian materi psikoedukasi tentang *self-awareness* pada remaja

Selanjutnya, dilakukan metode analisis menggunakan nilai N-Gain yang untuk memastikan efektivitas program, dengan cara membandingkan peningkatan skor pada *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata N-Gain adalah 0,37, nilai tersebut berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa program Life Map yang diberikan berada dalam kategori cukup efektif dalam meningkatkan orientasi masa depan remaja.

Hasil secara kuantitatif inipun turut diperkuat dengan hasil refleksi remaja sebagai peserta setelah mengikuti kegiatan ini (Tabel 6).

Tabel 6. Hasil Refleksi Peserta

Kategori Refleksi	Fokus Temuan		Kutipan Respons Peserta
Peningkatan self-awareness dan perencanaan masa depan	Pemahaman diri dan potensi	diri	“Pentingnya menyadari diri kita agar kita tau kekurangan dan kelebihan kita.” “Saya jadi tahu apa yang akan saya butuhkan kedepannya.” “Bisa menyadari kelebihan dan kekurangan dalam diri sendiri.”
	Orientasi masa depan	masa	“Kita harus punya perencanaan untuk masa depan agar masa depan lebih tertata dan memiliki tujuan yang lebih terarah.” “Saya mulai memikirkan lebih dalam tentang masa depan saya.” “Mengetahui perjalanan karierku.”
Penerimaan dan kepuasan peserta	Kesan kegiatan		“Seru banget, kakak-kakaknya humble, jadi aku bisa sharing cerita aku dengan nyaman.” “Di program ini saya jadi tau dimana saya mampu di mecapai cita-cita saya.”
	Evaluasi fasilitator		“Pembahasan dari kakak-kakak membuat saya lebih mudah memahami.” “Sangat membantu dan menyenangkan.”
Dampak positif dan pengalaman belajar	Pembukaan wawasan motivasi	dan	“Saya sangat terbantu, yang sebelumnya belum tau caranya mengenali diri sendiri, dan sekarang saya sudah tau.” “Menjadi motivasi untuk lebih terbuka dan termotivasi mencapai cita-cita.”

Berdasarkan hasil refleksi peserta, sebagian besar peserta secara eksplisit mengungkapkan bahwa pembelajaran paling berharga dari kegiatan ini adalah pentingnya mengenali diri sendiri (*self-awareness*). Respons peserta menunjukkan bahwa program ini memberikan suatu pemahaman baru terkait pentingnya mengenal diri. Hal ini terungkap dari ungkapan salah satu peserta yang menyatakan, “*pentingnya menyadari kita agar kita tau kekurangan dan kelebihan kita*.” Selain itu, peserta juga mendapatkan pemahaman dalam merencanakan langkah masa depan secara lebih terarah, sebagaimana dituturkan peserta lain, “*kita harus punya perencanaan untuk masa depan agar masa depan lebih tertata dan memiliki tujuan yang lebih terarah*.”

Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pengalaman belajar peserta. Peserta merasa sangat terbantu karena mendapatkan wadah untuk mengenali potensi diri yang sebelumnya belum mereka sadari. Sebagaimana disampaikan oleh salah satu peserta “*saya sangat terbantu, yang sebelumnya belum tau caranya mengenali diri sendiri, dan sekarang saya sudah tau*.” Dorongan motivasi dan wawasan baru yang diperoleh selama kegiatan ini

tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri, tetapi juga memperkuat komitmen peserta dalam melangkah menuju cita-cita mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program Life Map efektif dalam meningkatkan orientasi masa depan peserta. Program yang dikemas dalam bentuk psikoedukasi dan pengaplikasian langsung melalui media interaktif memberikan pengalaman pembelajaran langsung bagi peserta. Pengalaman pembelajaran melalui keterlibatan aktif dari peserta dalam setiap sesi memungkinkan mereka tidak hanya menerima informasi mengenai perencanaan masa depan, tetapi juga menghubungkannya dengan pengalaman, potensi, dan tujuan pribadi yang dimiliki. Kolb (1984) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) memungkinkan peserta membangun pengetahuan melalui pengalaman konkret, observasi reflektif, konseptualisasi abstrak, dan penerapan aktif sehingga mendorong keterlibatan yang lebih tinggi dalam proses pembelajaran. Hal ini turut diperkuat oleh beberapa studi yang menjelaskan bahwa adanya hubungan positif proses pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) dengan peningkatan capaian pembelajaran secara maksimal (Putri & Dewi, 2025; Rahmi, 2024).



Gambar 2. Foto bersama peserta pelatihan program Life Map

Selanjutnya, program ini dirancang menggunakan model orientasi masa depan yang dikemukakan oleh Seginer (2009). Adapun program ini dirancang untuk mengembangkan tiga komponen utama dari orientasi masa depan, yaitu komponen motivasional (*motivational component*) yang berkaitan dengan nilai, harapan, dan keyakinan terhadap masa depan; komponen kognitif-representasional (*cognitive-representational component*) yang berkaitan dengan pengetahuan serta gambaran mengenai masa depan; dan komponen perilaku (*behavioral component*) yang berkaitan dengan eksplorasi serta komitmen dalam mewujudkan tujuan.

Setiap komponen tersebut dikembangkan dalam beberapa sesi. Misalnya, pada sesi psikoedukasi *self-awareness* dan eksplorasi diri, peserta diajak membangun pemahaman mengenai potensi diri dan pilihan karier, sehingga hal ini turut memperkuat komponen motibasional dan kognitif-representasional. Selanjutnya, dengan menggunakan asesmen karier ST-30, diskusi kelompok, dan studi kasus, peserta didorong untuk merefleksikan nilai, minat, serta tujuan hidup sehingga memperkuat komponen motivasional. Pada tahap akhir, penyusunan lembar perjalanan karierku memfasilitasi peserta untuk menyusun rencana masa depan dan menetapkan komitmen terhadap langkah-langkah konkret yang akan dilakukan, sehingga mengembangkan komponen perilaku. Kesesuaian antara desain program dengan kerangka teoritis tersebut menjadi salah satu dasar yang menjelaskan adanya peningkatan orientasi masa depan bagi peserta.



Gambar 3. Kegiatan refleksi diri bersama fasilitator

Selain itu, alur sesi program yang diawali dengan pemberian psikoedukasi terkait *self-awareness* sebelum memasuki perencanaan karier terbukti efektif. Hal ini dibuktikan oleh refleksi peserta, seperti pernyataan, *“Saya sangat terbantu, yang sebelumnya belum tau caranya mengenali diri sendiri, dan sekarang saya sudah tau”* serta *“Saya mulai memikirkan lebih dalam tentang masa depan saya.”* Kedua respons tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman terhadap diri diikuti dengan muncul refleksi mengenai arah masa depan dan pilihan karier. Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Riba & Goswami (2024), yang menemukan bahwa *self-awareness* berkorelasi positif dan signifikan terhadap career decidedness, serta menjadi prediktor penting dari kemantapan keputusan karier remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman terhadap potensi, minat, dan karakteristik diri merupakan landasan penting sebelum remaja mampu menentukan tujuan karier dan menyusun rencana masa depan secara lebih matang.

Proses interaktif dengan peserta yang teramati selama pelaksanaan program Life Map menunjukkan bahwa peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga aktif mengevaluasi dan menafsirkan potensi diri serta perencanaan karier masa depannya. Hal ini tampak ketika peserta diminta mengisi elemen *“Aku adalah ...”* dalam kerangka Perjalanan Karierku, dimana mayoritas peserta membutuhkan waktu

jeda yang signifikan akibat keraguan dalam mengidentifikasi kelebihan, kekurangan, maupun peran diri yang relevan. Keraguan awal dan jeda kognitif yang dialami peserta saat merespons instruksi tersebut mengindikasikan adanya bentuk keraguan atau krisis dalam eksplorasi informasi diri. Dalam perspektif psikologi perkembangan, krisis eksplorasi ini merupakan fenomena yang wajar dialami remaja (Schultz & .Schultz, 2017). Namun, apabila krisis ini tidak difasilitasi dengan pendampingan yang tepat, remaja berisiko mengalami kebingungan identitas hingga hambatan psikologis lainnya (Bogaerts et al., 2021). Untuk memfasilitasi proses eksplorasi identitas tersebut secara terstruktur, program Life Map mengintegrasikan kerangka konsep “Perjalanan Karierku” yang berbasis prinsip ikigai ke dalam lembar refleksi peserta. Penggunaan kerangka ini bertujuan membimbing peserta mengeksplorasi titik temu antara pengenalan diri dan perencanaan karier.

Program lainnya seperti asesmen karier menggunakan instrumen Strength Typology 30 (ST-30) dan Life Map cards membantu efektivitas program ini bagi peserta. Sebab kedua instrument tersebut membantu dalam memetakan tipe kekuatan serta kecenderungan peran interpersonal peserta yang sejalan dengan Person-Environment (P-E) Fit Theory yang dikembangkan oleh Holland (1997). Teori ini menegaskan bahwa kepuasan, kinerja, dan keberhasilan karier seseorang ditentukan oleh tingkat kesesuaian (*congruence*) antara karakteristik personal seperti minat, kepribadian, dan gaya kerja dengan dinamika lingkungan pekerjaan. Melalui ST-30 dan kartu eksplorasi tersebut, peserta memperoleh gambaran komprehensif mengenai kecenderungan tipe peran (misalnya *caretaker*, *mediator*, atau peran spesifik lainnya) serta bidang kerja yang selaras dengan potensi kekuatan mereka. Informasi ini menjembatani pemahaman peserta dalam menghubungkan profil diri dengan karakteristik lingkungan kerja yang potensial, sehingga perumusan arah jurusan maupun pilihan karier masa depan tidak dilakukan secara acak, melainkan berdasarkan pada prinsip kesesuaian (fit) antara individu dan lingkungan kerjanya.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan dalam program Life Map ini membantu mengembangkan orientasi masa depan bagi remaja. Efektivitas program yang tidak hanya dibuktikan secara kuantitatif namun juga kualitatif menjelaskan bahwa adanya dampak positif yang dirasakan oleh mitra dari program ini. Meskipun demikian, program ini masih memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya yang terbatas pada remaja yang berasal dari enam sekolah tingkat SMA/ sederajat di Kota Pasuruan. Selain itu, durasi kegiatan yang cukup panjang dalam satu hari rentan juga membuat remaja bosan, sehingga penerapan program selanjutnya disarankan untuk dapat membaginya ke dalam beberapa hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, program Life Map didapatkan terbukti efektif dalam mengembangkan orientasi masa depan remaja ($p > .001$) dengan tingkat efektivitas yang berada pada kategori sedang ($N\text{-Gain} = 0,37$). Program pengembangan orientasi masa depan yang dimulai dengan membangun

kesadaran diri remaja didapatkan membantu remaja dalam mengeksplorasi dan mengenali dirinya. Melalui program ini, remaja juga belajar untuk merencanakan perjalanan kariernya dengan lebih baik. Sebagai bentuk tindak lanjut dari program ini, tim pengabdian memberikan modul Life Map kepada pihak sekolah sebagai upaya keberlanjutan yang dapat dilakukan pihak sekolah untuk mendampingi remaja dalam membangun kesadaran diri dan merancang masa depan. Selanjutnya, program ini diharapkan dapat menjadi program yang juga dapat dilakukan di sekolah – sekolah tingkat SMA/ sederajat lainnya. Program ini juga dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam memberikan edukasi terkait pengembangan orientasi masa depan bagi siswa.

Hasil dari penerapan program ini juga memberikan implikasi bagi remaja untuk mulai mengembangkan orientasi masa depan agar mampu mempersiapkan langkah pilihan karier atau studi selanjutnya. Selain itu, remaja perlu membangun kesadaran diri untuk mengenali dirinya sebagai bagian dari proses membangun identitas diri di fase remaja. Selanjutnya, bagi pihak sekolah, pengembangan program orientasi masa depan serupa dapat diterapkan sebagai proses pengenalan diri dan juga karier bagi siswa sejak SMA/ sederajat. Hal ini penting untuk mengurangi kebingungan karier ataupun kebingungan dalam pemilihan jurusan untuk menempuh pendidikan selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Malang (LPPM UM) atas pendanaan hibah tahun 2026 yang telah diberikan kepada tim untuk mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya, ucapan terima kasih juga diberikan kepada enam sekolah SMA/ SMK Kota Pasuruan, baik dari pihak guru hingga siswa yang boleh berpartisipasi dan mendukung kelancaran kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bogaerts, A., Claes, L., Buelens, T., Gandhi, A., Kiekens, G., Bastiaens, T., & Luyckx, K. (2021). The self-concept and identity measure in adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, 37(5), 377–387. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000623>
- Chin, J., & Holden, R. R. (2013). Multidimensional future time perspective as moderators of the relationships between suicide motivation, preparation, and its predictors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 43(4), 395–405. <https://doi.org/10.1111/sltb.12025>
- Cui, Z., Oshri, A., Liu, S., Smith, E. P., & Kogan, S. M. (2020). Child maltreatment and resilience: The promotive and protective role of future orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 2075–2089. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01227-9>
- Erickson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. WW Norton & company.

- Guo, L. (2025). Unsettled horizon: adolescents' career expectations in the volatile, uncertain, complex, and ambiguous contexts. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 950. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05298-6>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Masfufah, V. (2020). *Pengaruh komunikasi orang tua - remaja dan konsep diri terhadap orientasi masa depan pada remaja* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Pham, M., Lam, B. Q., & Tuan Ngoc Bui, A. (2024). Career exploration and its influence on the relationship between self-efficacy and career choice: The moderating role of social support. *Heliyon*, 10(11), e31808. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31808>
- Putri, K. A. A. K., & Dewi, N. L. P. E. S. (2025). The Impact of Experiential Learning on Student Engagement and Outcomes: A case study in a National School of Bali, Indonesia. *Education and Humanities Research*, (Proceedings of the 6th International Conference on Education and Social Sciences (ICESS 2024)), 278–291. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-392-4_21
- Rahmi, W. (2024). Analytical study of experiential learning: Experiential learning theory in learning activities. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 115–126. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i2.1113>
- Riba, T., & Goswami, K. (2024). Career decision-making of adolescents: Role of self-awareness and career guidance. *International Journal of Indian Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.25215/1201.196>
- Santrock, J. W. (2017). *Life Span Development Sixteenth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of Personality*. Cengage Learning. www.cengagebrain.com www.cengage.com
- Seginer, R. (2009). *Future Orientation*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/b106810>
- Setiawan, E. A., & Musslifah, A. R. (2023). Kecemasan dalam pengambilan keputusan karier pada remaja. *Tuturan: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 92–101. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i3.326>
- Walker, T. L., & Tracey, T. J. G. (2012). The role of future time perspective in career decision-making. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 150–158. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.06.002>
- Zhao, J., Li, R., Ma, J., & Zhang, W. (2019). Longitudinal relations between future planning and adolescents' academic achievement in China. *Journal of Adolescence*, 75(1), 73–84. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.07.002>