

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP KEMATANGAN KARIER SISWA SMK BINAWIYATA SRAGEN

EFFECTIVENESS OF INDIVIDUAL COUNSELING WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUE FOR CAREER MATURITY

Oleh: Nurraini Jatiwi Putri, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta
Jatiwiputri@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan teknik *self management* terhadap kematangan karier. Penelitian ini dilakukan berdasarkan kondisi kematangan karier yang kurang baik di SMK Binawiyata Sragen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis penelitian yaitu *pre-experimental* dan desain penelitian yaitu *single subject experimental design*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMK Binawiyata Sragen sejumlah 5 orang. Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 (tiga) tahapan yaitu tahap pra *treatment*, *treatment*, dan pasca *treatment*. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kematangan karier dan pedoman pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self management*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistika *non-parametrik* uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu dengan teknik *self management* efektif terhadap kematangan karier (*Asymp. Sig.* = 0,043, $p < 0,05$) dengan taraf signifikansi 5%. Oleh karena itu, konseling individu dengan teknik *self management* efektif terhadap kematangan karier pada siswa SMK Binawiyata Sragen.

Kata kunci: konseling individu, teknik *self management*, kematangan karier

Abstract

This research aims to knowing the effectiveness of individual counseling with self management technique for career maturity. This research was conducted based on the poor career maturity conditions in SMK Binawiyata Sragen. The method used in this study was the experimental method with the type of research are pre-experimental and research design namely single subject experimental design. The subjects of this study were 5 (five) students of SMK Binawiyata Sragen. This research was conducted in 3 (three) stages of pre experiment, experiment and post experiment. Data collection techniques were conducted using career maturity scales and guidelines for the implementation of individual counseling with self management technique. The data analysis technique used in this study is non-parametric statistical analysis of Wilcoxon test. The results showed that individual counseling with self management techniques is effective to career maturity (Asymp. Sig. = 0,043, $p < 0,05$). Therefore, individual counseling with self management techniques is effective to career maturity on students of SMK Binawiyata Sragen.

Keywords: individual counseling, self management techniques, career maturity

PENDAHULUAN

Kematangan karier adalah kemampuan individu untuk membuat pilihan karier yang tepat, termasuk kesadaran tentang hal yang dibutuhkan untuk membuat keputusan karier serta tingkat dimana pilihan individu tersebut realistis dan konsisten. Kematangan karier adalah keadaan dimana peserta didik mampu memahami pilihan kariernya sesuai dengan tugas perkembangan di bidang karier. Faktor yang dapat mempengaruhi

kematangan karier siswa adalah kemampuannya dalam merencanakan pilihan karier. Melihat banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan dari kurangnya perencanaan pemilihan karier tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Perilaku tersebut harus ditangani secara serius (Suwanto, 2016:2).

Kematangan karier erat kaitannya dengan memilih dan menentukan pekerjaan. Menurut Subrata (dalam Juwitaningrum,

2013:134) sebanyak 85% siswa SMA di Surabaya masih ragu terhadap karier masa depannya, 80% belum menetapkan karier masa depannya dengan mantap, 75% mengalami kesulitan dalam memutuskan dan merencanakan karier dengan baik. Hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor pemicu pertambahan jumlah pengangguran.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistika mengenai jumlah pengangguran terbuka untuk lulusan SMK setiap tahunnya mengalami peningkatan. Pada bulan Agustus 2013 sebanyak 1.258.201 jiwa kemudian pada Agustus 2014 meningkat sebanyak 1.332.521 jiwa. Pada tahun 2016, pengangguran yang berasal dari lulusan SMK berjumlah 140 ribu orang, sejalan dengan Tingkat Pengangguran Terbuka di Indonesia yang turun menjadi 5,13 persen pada Februari 2018. Dilihat dari tingkat pendidikan, Tingkat Pengangguran Terbuka untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menempati posisi tertinggi diantara tingkat pendidikan lain, yaitu sebesar 8,92 persen sedangkan jumlah data pengangguran untuk lulusan SMK di Kabupaten Sragen mencapai angka 21.839. Jumlah tersebut tersebar di 57 sekolah yang berstatus negeri maupun swasta.

Peran guru BK serta dukungan dari berbagai pihak di sekolah dapat membantu meminimalisir permasalahan kematangan karier. Pada kenyataannya menurut Wahyudi (2014:9) masih banyak guru BK yang berperan ganda dalam menjalankan tugasnya. Selain mengampu pelajaran Bimbingan dan Konseling guru BK juga berperan sebagai bendahara koperasi sekolah, koordinator kesiswaan, pengelola Unit Kesehatan Sekolah

(UKS), pengelola program IMTAQ (iman dan taqwa) dsb. Hal tersebut terjadi di sebagian besar sekolah tak terkecuali SMP N 3 Depok. Hal ini tidak sejalan dengan idealnya seorang guru BK professional yang seharusnya bertugas melayani siswa dalam layanan bimbingan dan konseling.

Peningkatan kualitas serta profesionalisme dari guru BK di rasa menjadi salah satu faktor penunjang keberhasilan layanan BK dalam meminimalisir permasalahan kematangan karier yang dialami oleh siswa. Dukungan dari pihak sekolah dalam mewujudkan kebutuhan – kebutuhan yang diperlukan oleh guru BK seperti mengikutsertakan seminar, pelatihan-pelatihan peningkatan kualitas guru BK, mendorong guru BK membuat karya tulis yang secara garis besar sifatnya untuk meningkatkan kualitas dan mendorong guru BK untuk dapat *up to date* dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling.

Salah satu teknik yang dapat mengatasi permasalahan kematangan karier adalah teknik *self management*. *Self management* merupakan teknik yang dapat mengasah kemampuan peserta didik untuk mengatur dan mengubah perilakunya sesuai dengan tujuan yang diharapkan. *Self management* merupakan suatu teknik dimana siswa mengatur perilakunya sendiri. Gagasan pokok dari penilaian *self management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan membimbing siswa dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *self management* ini siswa mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus

yang ingin dikendalikan atau diubah. Dalam situasi seperti itu pendekatan pengarah diri sendiri bisa memberikan gambaran bagaimana terjadinya perubahan dan perencanaan untuk mencapai perubahan tersebut. Teknik *self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy (CBT)* yang dirasa mampu dilakukan sebagai peran aktif dari layanan bimbingan dan konseling untuk menghadapi permasalahan tersebut (Suwanto, 2016:2).

Salah satu SMK swasta yang terletak di kabupaten Sragen adalah SMK Binawiyata Sragen. Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK dan observasi di SMK Binawiyata Sragen pada tanggal 20 September 2018, diketahui bahwa masih terdapat kurang lebih 60% siswa yang masih sulit mengetahui kemampuan dan potensi diri. Siswa belum mengetahui bakat dan minat yang dimilikinya sehingga menyebabkan siswa juga tidak memiliki tujuan hidup yang sesuai dengan kemampuannya. Siswa masih banyak yang beranggapan bahwa karier yang akan mereka jalani hanya terbatas pada melanjutkan pekerjaan orangtua ataupun bekerja di perusahaan yang bermitra kerja dengan Bursa Kerja Khusus di sekolah, menjadi karyawan pabrik merupakan salah satu alternatif pilihan karier lanjutan terbanyak dari siswa bahkan tidak sedikit pula siswa yang tidak mengerti akan melanjutkan dimana setelah lulus. Berdasarkan pernyataan dari guru BK di sekolah, kebanyakan siswa akan merasa putus asa apabila tidak diterima di perusahaan yang dianggap menggiurkan.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa siswa SMK Binawiyata Sragen belum memiliki kematangan karier yang baik dan tidak sesuai dengan tugas perkembangan siswa SMK yang seharusnya sudah memiliki wawasan tentang pekerjaan yang akan mereka pilih setelah lulus sekolah. Hal ini dapat menjadi permasalahan yang serius apabila tidak ditindaklanjuti dengan baik.

Peran layanan bimbingan dan konseling yang diberikan guru BK seharusnya dapat berperan aktif terhadap permasalahan kematangan karier pada diri siswa. Pada kenyataannya, berdasarkan wawancara dengan koordinator BK SMK Binawiyata Sragen pada 20 September 2018 diketahui bahwa jumlah guru BK terbatas dan tidak sesuai dengan banyaknya jumlah siswa asuh. Setiap guru BK di sekolah tersebut mengampu 350 – 400 siswa sehingga dapat dikatakan kurang maksimal dalam memberikan layanan. Layanan yang diberikan berorientasi pada kelompok besar dan kurang bisa fokus dalam pelayanan individu seperti konseling. Dalam kesehariannya, guru BK juga memegang peranan ganda seperti contoh menjadi pengurus yayasan SMK Binawiyata Sragen, ada pula yang menjadi koordinator kesiswaan serta aktif menjadi pengurus di organisasi eksternal sekolah. Kerap kali guru BK tidak masuk kelas dikarenakan harus menyelesaikan tugas dari peran yang lainnya.

Guru BK di SMK Binawiyata Sragen masih kurang dalam penguasaan teknologi dan informasi sehingga dapat dikatakan guru BK kurang *up to date* dengan kemajuan layanan-

layanan BK. Guru BK masih banyak menggunakan ceramah dalam pemberian layanan. Berdasarkan hal tersebut, layanan bimbingan dan konseling *up to date* serta keaktifan pemberian layanan yang diberikan oleh guru BK sangat diperlukan untuk mengembangkan kematangan karier pada siswa salah satunya melalui teknik *self management*.

Pada tahun 2017, Kurniawan melakukan penelitian tentang pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media di SMP N 2 Semarang dengan metode eksperimen. Hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa siswa cukup mampu untuk mengontrol perilakunya dalam bermain sosial media setelah diberikan *treatment*. Pikiran mereka juga tidak selalu ingin bermain sosial media secara terus menerus. Mereka sadar jika mereka sebenarnya bisa melakukan hal positif daripada bermain sosial media secara terus menerus. Ketika belajar, mereka juga berusaha untuk tidak bermain sosial media terlebih dahulu. Ketika di sekolah mereka juga bisa mengurangi penggunaan sosial media yang berlebihan. Penelitian tersebut membuktikan bahwa teknik *self management* terbukti dapat meningkatkan kemunculan perilaku positif dan mengurangi perilaku bermasalah. Berdasarkan hal tersebut, teknik *self management* dirasa mampu digunakan untuk mengatasi permasalahan kematangan karier siswa di SMK Binawiyata Sragen. Belum adanya penelitian yang menguji efektivitas teknik *self management*

dengan kematangan karier sebagai variabel terikatnya.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat diketahui bahwa guru BK dalam memberikan layanannya masih banyak berorientasi pada kelompok serta banyak menggunakan metode ceramah. Penelitian ini penting dilakukan agar dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru mengenai layanan BK yang lebih variatif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMK Binawiyata Sragen pada tanggal 20 September 2018, bahwa belum adanya upaya untuk mengatasi permasalahan terkait kematangan karier dengan menggunakan teknik *self management*. Oleh karena itu peneliti ingin menguji coba teknik *self management* terhadap kematangan karier siswa SMK Binawiyata Sragen.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Peneliti akan menguji variabel-variabel yang diteliti terhadap sampel penelitian. Hasil penelitian ini kemudian akan digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ialah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2014:107).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Februari 2019 di SMK Binawiyata Sragen yang berlokasi di Jalan Abimanyu No. 18

Taman Asri, RT 31 B, RW 14 Kroyo, Karangmalang, Sragen.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMK Binawiyata Sragen yang berjumlah 369 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti menentukan sampel berdasarkan dua kriteria, yaitu siswa yang mempunyai skor dan kategori *pretest* yang paling rendah dan bersedia mengikuti proses *treatment* yang berupa konseling individu dalam penelitian ini. Siswa dengan skor paling rendah dipilih sebagai sampel karena siswa tersebut diasumsikan mempunyai kematangan karier yang rendah.

Prosedur

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu:

1. Tahap pra *treatment*

Peneliti melakukan persiapan penelitian yang meliputi penentuan populasi dan sampel, mengajukan izin penelitian kepada pihak terkait, mempersiapkan skala *pretest* dan *posttest* kematangan karier, serta persiapan pemberian *treatment* yang meliputi perencanaan tempat dan waktu pelaksanaan konseling.

2. Tahap *treatment*

a. *Pretest*

Peneliti melakukan *pretest* dengan menggunakan instrumen yang sudah valid dan reliabel pada 369 siswa kelas XII SMK Binawiyata Sragen dan didapatkan 5 siswa yang memenuhi

kriteria sebagai subjek dalam penelitian ini.

b. *Treatment*

Treatment yang akan dilakukan dalam penelitian eksperimen ini adalah konseling individual dengan menggunakan teknik *self management* dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

c. *Posttest*

Peneliti melakukan *posttest* dengan menggunakan instrumen penelitian kepada siswa yang sudah diberikan *treatment*. Data *posttest* ini digunakan sebagai nilai akhir dalam penghitungan efektivitas penelitian.

3. Tahap pasca *treatment*.

Peneliti menganalisis data hasil *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan aplikasi *SPSS For Windows Seri 23.0*. Selanjutnya, hasil perhitungan tersebut dijadikan sebagai hasil akhir untuk menjawab hipotesis penelitian.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data. Kuesioner dalam penelitian ini berbentuk skala yang berisi sejumlah pernyataan yang akan diberikan kepada responden. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kematangan karier yang terdiri dari 31 butir. Jawaban dalam skala kematangan karier akan disajikan dalam 4 bentuk pilihan yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan teknik analisis dalam statistika. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut: 1) Persiapan: meliputi pengecekan identitas dalam instrumen, kelengkapan data, dan macam isian data. 2) Melakukan tabulasi data (memberikan skor, memberikan kode terhadap item yang tidak diisi, mengubah jenis data, dan memberikan data dalam hubungan dengan pengolahan data menggunakan komputer). 3) Melakukan uji hipotesis menggunakan *uji wilcoxon* dengan bantuan *SPSS for windows 23.0*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, diketahui bahwa teknik *self management* efektif terhadap kematangan karier siswa SMK Binawiyata Sragen. Hal ini menunjukkan bahwa *treatment* yang diberikan yaitu konseling individual dengan teknik *self management* efektif pada kematangan karier, dimana kematangan karier yang awalnya termasuk dalam kategori sedang menjadi kategori tinggi setelah diberi *treatment*.

Menurut pemaparan permasalahan yang dialami oleh subjek penelitian pada *treatment* pertama, yaitu DVN mengalami masalah mengenai perencanaan karier setelah lulus SMK, HYAP memiliki masalah kurangnya informasi serta dukungan dari orangtua terkait karier kedepan, ASAF memiliki masalah mengenai perencanaan karier serta kurangnya dukungan dari pihak keluarga, BTS memiliki masalah belum dapat memutuskan antara memilih kuliah atau bekerja di luar negeri, ENP memiliki masalah sukar memutuskan

harus bekerja sesuai dengan keinginannya atau sesuai dengan keinginan orangtua, menunjukkan bahwa konseli belum mencapai kematangan karier.

Hal tersebut tidak sejalan dengan kriteria individu yang sudah matang dalam kariernya. Individu yang sudah mencapai kematangan kariernya dapat diindikasikan ia sudah mampu memilih pekerjaan atau pilihan jurusan selanjutnya, mempunyai informasi yang aktual dan dapat dipercaya sehingga dapat dijadikan sebagai dasar perencanaan secara logis dan kronologis untuk masa depan serta sebagai dasar untuk mengambil keputusan tentang pemilihan pekerjaan, konsisten dalam pemilihan karier selanjutnya dengan jurusan yang dijalannya saat ini, mampu mengambil keputusan karier selanjutnya berdasarkan realita kehidupan yang terjadi, serta mampu menerapkan pilihan kariernya dalam karakter sehari – hari (misal: individu lebih mandiri dalam kehidupan sehari – hari).

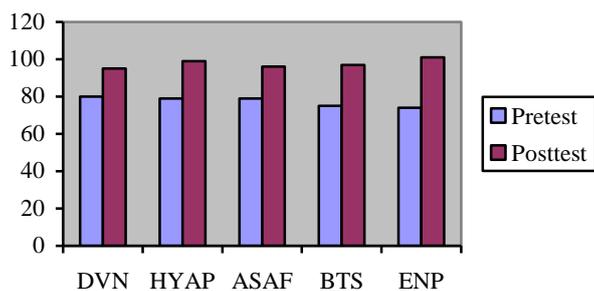
Pemberian konseling individu dengan menggunakan teknik *self management* berefek pada perubahan perilaku sehingga dapat menjadikan siswa lebih baik lagi dari sebelumnya serta meningkatkan kematangan kariernya secara signifikan.

Tabel 1. Hasil *Posttest* Subjek Penelitian

No	Nama	Skor	Kategori
1	DVN	95	Tinggi
2	HYAP	99	Tinggi
3	ASAF	96	Tinggi
4	BTS	97	Tinggi
5	ENP	101	Tinggi
Mean		97,6	Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan sebab menurut Merriam & Caffarella (dalam Nurzakayah dan Budiman 2013:13) bahwa pengarahan diri (*self management*) merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Hal tersebut merupakan salah satu strategi yang digunakan untuk mengubah perilakunya dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Cormier & Cormier, 1985: 519).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kurniawan (2017:9) bahwa teknik *self management* dapat membantu meningkatkan kontrol diri siswa terhadap penggunaan sosial media. Hal ini senada dengan penelitian Sa'yidah dkk. (2016:68) bahwa konseli berhasil menurunkan perilaku agresifitasnya setelah diberikan treatment dengan menggunakan teknik *self management*. Dalam kedua penelitian tersebut, konseli sebagai subjek penelitian telah berhasil menyelesaikan masalah yang dialaminya serta mampu mengubah perilaku yang diinginkan.



Gambar 1. Perbandingan Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*.

Penelitian ini efektif karena penggunaan teknik *self management* memberikan stimulus pada konseli untuk menemukan solusi melalui perencanaan yang dapat di atur dan di sepakati oleh konseli. Konseli dapat menemukan perubahan baru dari perilakunya. Konseli telah menjadi agen perubahan bagi dirinya sendiri ketika konseli berhasil menemukan solusi dari masalah yang dihadapinya melalui proses visualisasi ketika merencanakan hal – hal yang dapat membantu menyelesaikan masalahnya. Peneliti sebagai konselor menuntun konseli menuju proses visualisasi melalui perintah menuliskan tujuan serta perencanaan yang ingin dilakukan konseli dalam proses konseling.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat peningkatan nilai rata – rata kematangan karier pada siswa SMK Binawiyata Sragen. Peningkatan yang terjadi yaitu sebesar 19,6 dengan rincian 77,4 sebagai nilai *pretest* menjadi 97 sebagai nilai *posttest*. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kategori kematangan karier dari kategori sedang menjadi kategori tinggi. Hasil hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* memperoleh hasil (*Asymp. Sig.* = 0,043, $p < 0,05$). Berdasarkan hasil hipotesis tersebut, konseling individu dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan kematangan karier siswa SMK Binawiyata Sragen.

Saran

Saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut: 1) siswa dapat mempertahankan bahkan meningkatkan perilaku yang telah berhasil diubah sebagai salah satu hasil dari proses konseling yang telah dilakukan. 2) Guru Bimbingan dan Konseling dapat mengembangkan layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kematangan karier bagi seluruh siswa. 3) Pihak sekolah dapat memberikan dukungan secara penuh kepada pihak terkait agar didapatkan hasil. 4) Peneliti selanjutnya dapat mengkomunikasikan lebih lanjut kepada guru yang bersangkutan terkait izin dan jadwal agar dapat sesuai dan maksimal dalam pelaksanaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cormier, L.J & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing strategies for helpers. Second Edition*. California: Brooks/Cole.
- Juwitaningrum, I. (2013). Program bimbingan karier untuk meningkatkan kematangan karier siswa SMK. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 132-147.
- Kurniawan, Sus. (2017). Pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri siswa pengguna sosial media di SMP N 2 Semarang. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Nurzakiyah, Siti & Budiman, N. (2013). Teknik *self management* dalam mereduksi body dysmorphic disorder. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., Triningtyas, D.A. (2016). Penerapan teknik *self management* untuk mereduksi agresifitas remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6(2), 67-78.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Suwanto, Insan. (2016). Konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1-5.

Wahyudi, M.A.S. (2014). Profesionalisme guru BK di SMP Negeri 3 Depok. *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.