

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN PEMILIHAN KARIER PESERTA DIDIK KELAS XI MIA 2 SMA

Bagus Permadi, Hartono

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: c813per2@gmail.com, hartono@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kematangan pemilihan karier. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain yang digunakan yaitu *One Group Pretest Posttest Design* pada populasi 30 peserta didik kelas XI MIA 2 SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling diperoleh 6 peserta didik. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala pengukuran yang telah dilakukan uji validitas diperoleh nilai signifikansi 0,00-0,43 dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,784. Metode analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis uji T statistik parametrik menggunakan uji *Independent Samples Test* dengan bantuan SPSS *for windows* 26.0 diperoleh nilai signifikansi 0,000 maka dapat dikatakan H_0 diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kematangan pemilihan karier peserta didik kelas XI MIA 2 SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

Kata kunci: *Self-management*, konseling kelompok, kematangan pemilihan karier

ABSTRACT

This study aims to determine the significance of using self-management strategies in group counseling to increase career choice maturity. This research is a quantitative research with the design used is *One Group Pretest Posttest Design* on a population of 30 students of class XI MIA 2 SMA Intensive Taruna Pembangunan Surabaya. The research sample was determined by using purposive sampling technique obtained 6 students. The data collection method used is a measurement scale that has been tested for validity, with a significance value of 0.00-0.43 with Cronbach's Alpha reliability of 0.784. The data analysis method used by the researcher is a parametric statistical T test analysis using the *Independent Samples Test* with the help of SPSS *for windows* 26.0, a significance value of 0.000 is obtained, so it can be said that H_0 is accepted. Based on the results of the study, it can be concluded that the use of self-management strategies in group counseling can significantly increase the career selection maturity of students in class XI MIA 2 SMA Intensive Taruna Pembangunan Surabaya.

Keywords: *Self-management*, *group counseling*, *career choice maturity*

PENDAHULUAN

Kematangan pemilihan karier merupakan suatu kondisi yang sangat dibutuhkan untuk mampu memilih jurusan studi lanjut atau menentukan arah kariernya setelah lulus SMA, maka dari itu kematangan pemilihan karier memang sangatlah penting bagi peserta didik agar mampu memilih dan menentukan arah kariernya dan studi lanjutnya setelah lulus SMA, namun fakta di lapangan masih banyak peserta didik yang memerlukan kematangan karier. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan observasi dan interview dengan guru BK pada saat PLP 2.2 pada tanggal 29 November 2021 di SMA ITP Surabaya menyatakan bahwa peserta didik mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan karier yaitu menentukan dan memilih kegiatan ekstra di sekolah yang sesuai bakat dan minat serta kebingungan apabila ditanya akan lanjut kemana setelah lulus SMA.

Faktor-faktor kematangan karier ada lima kelompok yaitu: pertama, faktor bio-sosial yang meliputi umur, intelegensi, dan jenis kelamin. Kedua, faktor lingkungan yang meliputi interaksi kepada orang lain disekitar individu dalam hal ini difokuskan kepada orang tua dan lingkungan sosial. Ketiga, faktor vokasional seperti aspirasi karier, minat karier, nilai kerja dan jenis pekerjaan yang ada. Keempat, sifat kepribadian yang meliputi konsep diri, fokus kendali, bakat khusus, nilai-nilai, dan tujuan hidup. Kelima, prestasi akademik, penguasaan materi bimbingan karier, kebebasan berpartisipasi siswa dalam kegiatan sekolah maupun luar sekolah (Ines, 2014).

Melihat banyaknya dampak negatif yang timbul dari rendahnya kematangan pemilihan karier peserta didik tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Perilaku tersebut tergolong sikap yang tidak adaptif sehingga harus segera ditangani. Guru Bimbingan dan konseling memiliki tugas dan kewajiban untuk memberikan layanan kepada peserta didik dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier. Serta sangat berguna membantu peserta didik secara mandiri menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Salah satunya adalah layanan yang digunakan adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu layanan yang bertujuan untuk pencegahan, perbaikan serta perkembangan yang berfokus pada bidang pribadi, sosial, belajar dan karier. Konseling kelompok menekankan pada komunikasi interpersonal yang melibatkan pemikiran, perasaan, dan perilaku serta memfokuskan pada saat ini dan sekarang (Corey, 2013). Salah satu strategi yang digunakan dalam konseling kelompok yaitu *self-management* dalam teori behavioristik.

Peneliti menggunakan strategi *self-management* yang dirancang untuk membantu peserta didik dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih efektif. Pada penelitian ini peserta didik yang memiliki kematangan pemilihan karier rendah cenderung

tidak mampu menemukan bakat minatnya, dan ragu dalam memilih kegiatan yang menunjang bakat minatnya, sehingga peserta didik diajak untuk mampu mengelola dirinya dengan aturan yang dibuat sesuai dengan keinginan peserta didik dalam menentukan arah kariernya, kemudian menentukan tujuan yang akan dicapai dengan peserta didik melakukan kegiatan sesuai jadwal yang sudah dibuat selanjutnya peserta didik akan diberikan penguatan supaya perilaku positif tersebut dapat menetap. Peserta didik juga harus aktif dalam mewujudkan pengaruh yang didapat terhadap perubahan lingkungan yang diinginkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yang merupakan desain eksperimen kelompok tunggal yang melakukan pengukuran (*pretest*) kemudian melakukan eksperimen (*treatment*) dan pengukuran kembali (*posttest*) untuk dibandingkan agar memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat (Sugiyono, 2013). Rancangan penelitian ini diuraikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Rancangan Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

T1= *Pre-Test* (Tes Awal)

X = *Treatment* (Perlakuan)

T2= *Post-Test* (Tes Akhir)

Peneliti melakukan *pre-test* (T1) yaitu pengukuran variabel terikat kematangan pemilihan karier peserta didik dengan menggunakan skala pengukuran yang valid dan reliabel. Selanjutnya, peneliti melakukan *treatment* (X) yaitu memberikan pelayanan konseling kelompok kepada subjek penelitian dengan menggunakan strategi *self-management* dari teori behavioristik sebanyak 6 kali pertemuan, setiap pertemuan disediakan waktu sekitar 45 menit. Setelah pertemuan ke- 6, peneliti mengukur variabel terikat kematangan pemilihan karier peserta didik sebagai subjek penelitian yaitu *post-test* (T2) dengan menggunakan skala yang sama pada saat *pre-test* yaitu skala kematangan pemilihan karier peserta didik.

Penelitian ini menggunakan populasi para peserta didik SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya kelas XI MIA 2 sejumlah 30 peserta didik. Sampel penelitian sebanyak 6 peserta didik diambil berdasarkan *purposive sampling*. Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala pengukuran kematangan pemilihan karier peserta didik yang telah dilakukan uji validitas isi diperoleh nilai signifikansi 0,00-0,43 sebanyak 21 butir valid dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,784.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Pretest dan Posttest

variabel	Test Statistic	Std. Deviation	Asymp. Sig. (2-tailed)	keterangan
Kematangan pemilihan karier peserta didik Pretest	0,172	1,941	0,200 ^{c.d}	Data berdistribusi normal
Kematangan pemilihan karier peserta didik Posttest	0,283	1,329	0,143 ^{c.d}	Data berdistribusi normal

Peneliti menggunakan uji homogenitas variansi anova satu arah diperoleh nilai signifikansi 0,301 lebih besar dari ($\text{sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kematangan pemilihan karier peserta didik dengan strategi *self-management* bervariasi homogen.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Variansi Data Kematangan Pemilihan Karier Peserta Didik

Hasil Pretest dan Posttest	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	1,189	1	10	0,301

Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji homogenitas variansi di atas, maka penelitian ini menggunakan metode analisis data uji t statistika parametrik *Independent Samples Test* menggunakan *SPSS for Windows versi 26.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kematangan pemilihan karier adalah kemampuan peserta didik dalam menyikapi permasalahan karier dengan ciri-ciri mampu menunjukkan kesiapan sikap dalam pemahaman diri, sikap dalam pemahaman Karier, dan sikap dalam pengambilan keputusan karier dalam proses perkembangannya. Menurut Savickas (dalam Pratama & Suharnan, 2014) kematangan karier adalah kesiapan individu dalam memilih karier dan membuat keputusan karier yang sesuai dengan kehendak diri serta kecenderungan kepribadian dan tahap perkembangan kariernya. Sependapat dengan Winkel & Sri Hastusi (2013) kematangan karier adalah kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan karier, sesuai dengan tahap perkembangannya.

Dampak rendahnya kematangan pemilihan karier akan menghambat proses perkembangan bakat dan minat peserta didik yang mengalami hambatan dalam merencanakan karier sedini mungkin. Untuk itulah kematangan pemilihan karier sangat diperlukan, sebab

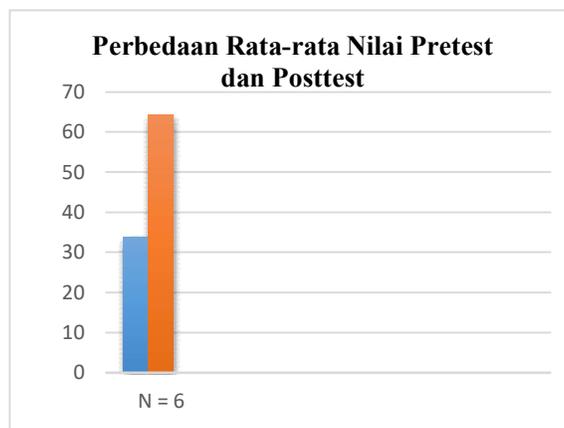
mampu meningkatkan perkembangan peserta didik dalam merencanakan karier. Peneliti melakukan layanan konseling kelompok strategi *self-management* untuk menangani masalah kematangan pemilihan karier peserta didik, karena konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* bertujuan agar peserta didik dapat mengurangi kecenderungan melakukan kegiatan yang tidak menunjang kariernya, meningkatkan memanfaatkan waktu secara efisien, dan menemukan minat akan suatu hal sesuai apa yang diinginkan peserta didik. Strategi ini dipilih peneliti untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kematangan pemilihan kariernya.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management*, peserta didik mampu menunjukkan kesiapan sikap dalam pemahaman diri, sikap dalam pemahaman karier, dan sikap dalam pengambilan keputusan karier dalam proses perkembangannya, sehingga dapat meningkatkan kematangan pemilihan karier peserta didik. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *aplikasi SPSS for Windows Versi 26.0* dengan menggunakan teknik statistika parametrik, diperoleh nilai statistik deskriptif sebagai berikut.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Hasil Pretest dan Posttest Variabel Kematangan Pemilihan Karier Peserta Didik

N	Mean	Mean	Standar	Standar Deviasi
	Pretest	Posttest	Deviasi Pretest	Posttest
6	33,83	64,17	1,941	1,329

Tabel di atas diperoleh nilai rata-rata kematangan pemilihan karier peserta didik pada subjek penelitian 6 peserta didik, memperoleh hasil pretest sebesar 33,83 sebelum diberikan layanan konseling kelompok strategi *self-management*, dibandingkan hasil posttest sebesar 64,17 setelah diberikan layanan konseling kelompok strategi *self-management*. Hasil posttest lebih tinggi dari hasil pretest, mengalami kenaikan sebesar 30,34 dengan standar deviasi pada pretest 1,941 dan standar deviasi posttest 1,329.



Gambar 2. Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat diketahui adanya peningkatan nilai, dilihat dari perbandingan rata-rata nilai pretest dan posttest peserta didik. Hal ini menunjukkan perubahan kematangan pemilihan karier peserta didik dengan kategori rendah meningkat menjadi tinggi setelah diberikan layanan konseling kelompok strategi *self-management*.

Tabel 4. Hasil Uji *Independent Samples Test*

Variabel	Df	Sig.	Mean Difference	Keterangan
Kematangan Pemilihan Karier Peserta Didik	10	0,000	30,333	Signifikan

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil analisis uji T statistika parametrik diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang artinya signifikan, dengan demikian hipotesis yang berbunyi penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kematangan pemilihan karier peserta didik kelas XI MIA 2 di SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya, diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian ini disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan efektif dalam meningkatkan kematangan pemilihan karier peserta didik kelas XI MIA 2 di SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ines, P. (2014). Perbedaan Kematangan Karir Siswa Ditinjau Dari Jenis Sekolah Character: *Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(2), 1–7.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19 ed.). Alfabeta CV.
- Pratama, B. D. dan S. (2014). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Internal Locus of Control dengan Kematangan Karir Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Indonesia. Persona*, 3(3): 213-222.
- Winkel, W. S. dan S. H. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abad.