

PENGGUNAAN STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIER SISWA

Elisabeth Rhero

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: elsharhero@gmail.com

ABSTRAK

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kematangan karier siswa. Penulisan ini menggunakan rancangan *pra-eksperimental one group pretes-posttes design*, pada populasi 35 siswa kelas VIII C SMPN 21 Surabaya dan melibatkan 5 siswa sebagai sampel penulisan yang diambil secara *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dalam penulisan ini menggunakan skala pengukuran. Hasil uji validitas butir skala pengukuran kematangan karier siswa berada di antara nilai koefisien korelasi 0,344-0,616, sedangkan hasil uji *Cronbach Alpha* diperoleh nilai reliabilitas 0,729. Berdasarkan hasil penulisan dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-management* dalam layanan konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kematangan karier siswa kelas VIII C SMPN 21 Surabaya.

Kata kunci: *Kematangan karier, konseling kelompok, self-management*

ABSTRACT

This study aims to determine the significance of using self-management strategies in group counseling to increase students' career maturity. This study used a pre-experimental one group pretest-posttest design, with a population of 35 students of class VIII C SMPN 21 Surabaya and involving 5 students as research samples taken by purposive sampling. The data collection method in this study used a measurement scale. The results of the item validity test of the student career maturity measurement scale were between the correlation coefficient values of .344-.616, while the results of the Cronbach Alpha test obtained a reliability value of .729. Based on the results of the study, it can be concluded that the use of self-management strategies in group counseling services can significantly increase the career maturity of class VIII C students of SMPN 21 Surabaya.

Keywords: *Career maturity, group counseling, self-management*

PENDAHULUAN

Karier adalah pekerjaan yang benar-benar sesuai dengan potensi dari individu yang menjabatnya (Marlina, Ahmad, & Pandang, 2015). Menurut Super dalam Sukardi (1987), karier adalah serangkaian pekerjaan-pekerjaan, jabatan-jabatan, dan kedudukan yang mengarah pada kehidupan dalam dunia kerja. Karier adalah proses perkembangan yang berlangsung sepanjang kehidupan seseorang (Gonzalez, 2008). Oleh sebab itu, sangat penting jika individu dapat merencanakan karier sedini mungkin.

Kematangan karier menjadi salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses perkembangan individu. Apabila kematangan karier tersebut tidak tercapai sesuai tahapan perkembangan maka akan menjadi hambatan dalam melewati tahapan perkembangan selanjutnya (Suryanti, Yusuf, & Priyatama, 2011). Hartono (2016) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki kematangan karier yang baik akan mampu mengambil keputusan karier yang dapat diwujudkan pada pemilihan studi lanjut di SMA serta program studi di perguruan tinggi sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Jika individu kurang memiliki kematangan karier maka akan mengalami kebingungan dengan apa yang akan dilakukan di masa depan.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan guru BK di SMPN 21 Surabaya diperoleh informasi bahwa masih ada 95% siswa kelas VIII yang memiliki kematangan karier yang rendah. Di antara faktor yang menimbulkan mereka belum optimal dalam kematangan kariernya yaitu masih rendahnya pemahaman atas potensi diri sehingga mereka tidak mempunyai pandangan tentang jurusan yang akan diambil, tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, tidak mendapat informasi dan dukungan mengenai karier dari orang tua, dan sudah mengetahui jurusan yang diminati tetapi masih bingung sekolah mana yang akan dipilih.

Permasalahan di atas sejalan dengan hasil penulisan Syamsu Yusuf (2009) yang menemukan beberapa masalah siswa di beberapa sekolah menengah di Jawa Barat, salah satunya adalah permasalahan kematangan karier, yang terdiri dari: 1) kurang mengetahui cara memilih program studi; 2) kurang mempunyai motivasi untuk mencari informasi tentang karier; dan 3) belum memiliki pilihan pendidikan lanjutan setelah lulus kelak. Selanjutnya, hasil penulisan Nurbani (2006) menunjukkan bahwa masalah karier yang dirasakan siswa kelas XI SMKN 7 Bandung berada pada kategori tinggi. Masalah itu meliputi aspek pemahaman minat, nilai-nilai, cita-cita, fisik, kurangnya informasi tentang pengembangan kemampuan dalam bekerja, kesulitan dalam memilih pekerjaan sehingga tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat, tidak mengetahui cita-cita di masa depan, dan tekanan dari lingkungan. Dampak dari rendahnya kematangan karier dapat menyebabkan kesalahan dalam mengambil keputusan karier karena tidak memiliki pengetahuan tentang dirinya (kemampuan dan potensi yang dimilikinya) dan pengetahuan akan pekerjaan (Lestari dan Rahardjo, 2013). Peningkatan kematangan karier siswa akan terhambat apabila permasalahan yang muncul belum terselesaikan.

Menindaklanjuti permasalahan-permasalahan yang telah ditemukan sebelumnya, penulis menemukan cara untuk membantu para siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan strategi *self-management* dalam upaya meningkatkan

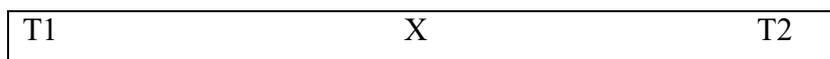
kematangan karier siswa. Alasan penulis menggunakan layanan konseling kelompok dalam penulisan ini ialah membantu mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan dalam berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal (Tohirin, 2007).

Dengan menggunakan layanan konseling kelompok diharapkan siswa mampu memahami pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat dan penyalurannya, memahami kelemahan diri dan penanggulangannya, mengembangkan karier yang menjadi pilihannya, mengetahui informasi karier, dan prospek masa depan serta pemantapkan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri (Prayitno dalam Vitalis, 2008). Selain itu, penulis juga menerapkan strategi *self-management* untuk membantu siswa dalam meningkatkan kematangan karier mereka. Strategi *self-management* dapat memberi arah pada individu untuk menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Dengan menggunakan strategi ini siswa mampu melakukan pengelolaan dalam diri sehingga bisa mampu memahami potensi dirinya masing-masing dan mampu merencanakan karier yang diinginkan agar bisa mengambil keputusan secara tepat.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Insan Suwanto (2018) pada siswa kelas XI jurusan Administrasi SMK Negeri 2 Singkawang bahwa melalui strategi *self-management* dapat meningkatkan kematangan karier siswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 32 orang siswa kelas XI Administrasi, rata-rata memiliki tingkat kematangan karier yang tinggi dengan persentase rata-rata 72,24%. Berdasarkan permasalahan dan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kematangan karier siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental *one grup pretes-posttes desain* (Sumadi Suryabrata, 2018). Rancangan penelitian ini diuraikan pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Rancangan *Pra-eksperimental one grup pretes-posttes*

Pertama, penulis melakukan pre-tes (T1) yaitu pengukuran variabel terikat dengan menggunakan skala pengukuran yang valid dan realibel. Setelah itu, penulis melakukan

eksperimen yaitu memberikan pelayanan konseling kelompok kepada subjek penelitian dengan menggunakan strategi *self-management* sebanyak 6 kali pertemuan dengan melakukan kontrak perilaku kepada siswa. Selanjutnya penulis melakukan post-tes (T2) yaitu mengukur variabel terikat kematangan karier siswa sebagai subjek penelitian dengan menggunakan skala pengukuran yang sama saat melakukan pre-tes. Hasil pre-tes dan post-tes dianalisis dengan bantuan program aplikasi *SPSS for Windows*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 21 Surabaya sebanyak 1 kelas yaitu kelas VIII C yang berjumlah 35 orang siswa. Sampel penelitian sebanyak 5 orang siswa yang memiliki kematangan karier yang rendah. Penulis mengambil sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala pengukuran yang dikembangkan oleh penulis menggunakan prosedur *content validity* (Saifudin Azwar, 2017). Uji validitas dilakukan dengan bantuan *SPSS for Windows versi 26.0* yang memperoleh hasil koefisien validitas butir antara 0,344-0,616. Setelah melakukan uji validitas, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dan diperoleh hasil koefisien Alpha sebesar 0,729 (berada pada kategori reliabilitas yang memadai).

Untuk melakukan kerja analisis data, penulis menggunakan teknik analisis statistika inferensial yaitu teknik analisis uji T independent dengan cara membandingkan nilai rata-rata hasil pretest dengan posttest sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* sebanyak 6 kali pertemuan pada sampel 5 orang siswa. Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dengan bantuan program aplikasi *SPSS for Windows* versi 26.0, menggunakan metode Kolmogorov Smirnov yang hasilnya diuraikan pada tabel 1 dan tabel 2 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Data	Nilai statistic	Signifikansi	Keterangan
Pre-test	0,287	0,200	Normal
Post-test	0,179	0,200	Normal

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	Df1	Df2	Signifikansi
0,403	1	8	0,543

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan program aplikasi *SPSS for Windows versi 26.0* diperoleh statistik deskriptif yang diuraikan pada tabel 3 dan hasil uji T independent yang diuraikan pada tabel 4 di bawah ini.

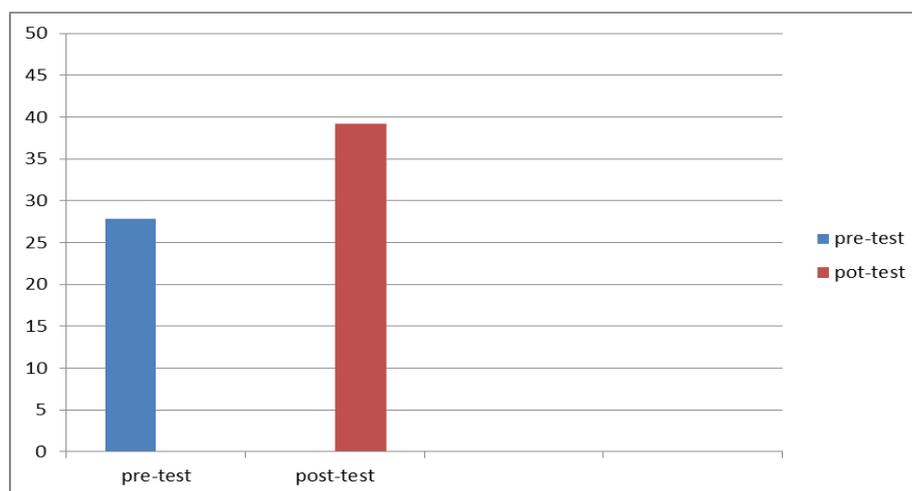
Tabel 3. Statistik Deskriptif Kematangan Karier Siswa

Data	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Pre-test	5	26	30	27,80	1,643
Post-test	5	36	43	39,20	2,588

Tabel 4. Hasil uji T independent

	F	df	Sig.(2-tailed)
Pre-test dan post-test	0,403	8	0,000

Berdasarkan tabel 3 di atas, skor rata-rata kematangan karier mengalami peningkatan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management*. Nilai peningkatan kematangan karier siswa dapat dilihat dari analisis statistik deskriptif yang diuraikan pada tabel 3 dan gambar 2.



Gambar 2 Grafik Skor Rata-rata Kematangan Karier Siswa

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis data dengan menggunakan teknik uji T independent statistika parametrik dengan bantuan aplikasi *SPSS for Windows* versi 26,0 menunjukkan hasil bahwa nilai uji t atau F = 0,403 dengan taraf signifikan 0,000 yang artinya signifikan, karena $0,000 < 0,05$. Dengan demikian hipotesis alternatif diterima, yaitu penggunaan strategi *self-*

management dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kematangan karier siswa.

Kematangan karier merupakan perilaku individu yang dimaksudkan untuk melaksanakan tugas-tugas berkarier sesuai dengan tahap perkembangan kariernya. Jika individu kurang memiliki kematangan karier maka akan mengalami kebingungan dengan apa yang akan dilakukan di masa depan (Gonzales, 2008). Sejalan dengan itu, Lestari dan Rahardjo (2013) menyatakan bahwa rendahnya kematangan karier dapat menyebabkan kesalahan dalam mengambil keputusan karier, karena individu tidak memiliki pengetahuan akan dirinya, kurangnya kemampuan dan potensi yang dimilikinya, dan pengetahuan akan pekerjaan yang diinginkan sangat rendah.

Self-management merupakan salah satu strategi pengelolaan diri agar siswa mampu memahami potensi dirinya dan mampu mengubah perilakunya sendiri. Penulis memberikan kontrak perilaku kepada siswa yang menegaskan harapan dan tanggung jawabnya yang harus dipenuhi dan konsekuensinya untuk menerima hadiah serta hukuman pada perilaku itu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kematangan karier siswa.

Menurut teori Behavioral, Skinner mengenalkan istilah *operant conditioning* yang berarti sebagai sebuah bentuk pembelajaran dimana perilaku bergantung atau dikendalikan oleh ganjaran dan konsekuensi. Skinner meyakini bahwa perilaku manusia dapat dijelaskan hanya dengan melihat berbagai faktor eksternal yang menyebabkan seseorang berperilaku tertentu, dan karena itulah kita tidak perlu melihat ke dalam pikiran dan motivasi internal seseorang. Siswa akan lebih berhasil dalam mengubah perilaku apabila mendapatkan *reinforcement* dan *punishment* sebagai stimulus. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teori behavioral adalah suatu teori dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya.

Untuk meningkatkan kinerja behavioral secara maksimal diperlukan implementasi strategi *self-management*, sehingga siswa akan mampu mengelola perilakunya dan mengembangkan kembali perilakunya yang positif dengan cara mencatat kembali perilaku-perilaku tertentu, sehingga individu menentukan stimulus positif untuk mengikuti respons yang diinginkan, dan selanjutnya melakukan kontrak perilaku pada dirinya sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, hasil penelitian ini disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kematangan karier siswa kelas VIII C di SMPN 21 Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode Penulisan Psikologi*, Edisi 2, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fatmasari, D. (2016). *Hubungan antara Konsep Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Kematangan Karier pada Siswa SMA*. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Fakultas Psikologi. Surakarta.
- Gonzalez, M.A. (2008). Career maturity: a priority for secondary education. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(16), 749–772.
- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier*. Jakarta: Kencana Prenamedia Group.
- Lestari, T. N., Rahardjo, P. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kematangan karier pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang sedang menempuh skripsi. *Psycho Idea*, (2), 1–9.
- Marlina, E., Ahmad, M. A., & Pandang, A. (2015). Pengembangan inventori peminatan karier (ipk) sebagai alat ukur arah pilihan karier siswa. *Jurnal Penulisan Tindakan Bimbingan dan Konseling*, Vol. 11, hal. 59.
- Nurbaini, Hazar. (2006). *Kontribusi Layanan Informasi Karier terhadap Penyelesaian Masalah Karier yang dihadapi siswa SMK*. Skripsi. Bandung: Jurusan Bimbingan dan Konseling UPI Bandung. (Online). <http://repository.upi.edu> diakses 28 Maret 2021.
- Sukardi, D.K. (1987). *Bimbingan Karier di Sekolah-sekolah*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sumadi Suryabrata. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suryanti, R., Yusuf, M., & Priyatama, A. N. (2011). Hubungan antara *locus of control internal* dan konsep diri dengan kematangan karier siswa kelas XI 11 SMK Negeri 2 Surakarta. *Jurnal Psikologi Wacana*, 3(5), 3–8.
- Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1–5.
- Syamsu Yusuf. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Vitalis, D.S. (2008). *Layanan Konseling Kelompok*. Diktat Mata Kuliah Bimbingan Konseling IKIP PGRI Madiun.