

UPAYA GURU BK MELALUI TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR SISWA SMK MA'ARIF NU 1 CILONGOK

Fahmi Fahrezi¹, Aditya Wisnuaji², Alief Budiyono³, Yudha Faki Nurrahman⁴

^{1, 2, 3}UIN Saizu Purwokerto, Jl. Ahmad Yani No. 40A, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

⁴SMK Ma'Arif NU 1 Cilongok, Jl. Kauman, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

Email: fahrezyfahmy10@gmail.com

Article History

Received: 20-12-2024

Revision: 19-01-2025

Accepted: 21-01-2025

Published: 24-01-2025

Abstract. This study aims to analyze the role of Guidance and Counseling teachers in enhancing career maturity among 12th-grade students at SMK Ma'arif NU 1 Cilongok through the implementation of Self-Management techniques. This research employs a descriptive qualitative approach with subjects consisting of vocational school students and Guidance and Counseling (BK) teachers. Data was collected through interviews, observations, and documentation, then analyzed using an interactive analysis model consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that Self-Management techniques, which include self-monitoring, self-reward, and stimulus control, are effective in enhancing students' awareness and abilities in career planning. The guidance program designed by the BK teachers helps students understand their potential, set realistic career goals, and take concrete steps toward their future. These findings highlight the importance of self-management training for students and the need for BK teachers' support in guiding them to achieve optimal career maturity. The implementation of these techniques is recommended to be integrated into the school curriculum with collaborative support from parents and industry stakeholders.

Keywords: Career Maturity, BK Teacher, Self-Management Technique

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam meningkatkan kematangan karir siswa kelas XII SMK Ma'arif NU 1 Cilongok melalui penerapan teknik *Self-Management*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek siswa SMK dan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang terdiri dari reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik Self-Management, yang meliputi pemantauan diri, penghargaan diri, dan pengendalian rangsangan, efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa dalam perencanaan karir. Program bimbingan yang dirancang oleh guru BK membantu siswa memahami potensi diri, menetapkan tujuan karir yang realistis, dan mengambil langkah konkret menuju masa depan mereka. Temuan ini menegaskan pentingnya pelatihan pengelolaan diri bagi siswa dan perlunya dukungan guru BK dalam membimbing mereka mencapai kematangan karir yang optimal. Implementasi teknik ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah dengan dukungan kolaboratif dari orang tua dan pihak industri.

Kata Kunci: Kematangan Karir, Guru BK, Teknik *Self-Management*

How to Cite: Fahrezi, F., Wisnuaji, A., Budiyono, A. & Nurrahman, Y. F. (2025). Upaya Guru BK Melalui Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK Ma'arif NU 1 Cilongok. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (1), 803-814. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i1.2437>

PENDAHULUAN

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan kemampuan siswa. Dalam lingkungan sekolah, siswa tidak hanya mendapatkan pendidikan akademik tetapi juga kesempatan untuk mengembangkan kemampuan sosial dan emosional. Dengan bimbingan dari para guru, siswa diajarkan nilai-nilai moral, etika, dan keterampilan hidup yang sangat penting untuk perkembangan mereka di masa depan (Santrock, 2018). Namun, perbedaan karakter dan kemampuan daya serap siswa dapat memunculkan tantangan dalam proses pembelajaran, terutama dalam hal perencanaan karir. Lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal memiliki peran yang sangat penting dalam mendewasakan anak dan menjadikannya anggota masyarakat yang berkontribusi. Setiap individu memiliki karakter yang berbeda, dengan kemampuan daya serap yang bervariasi ada yang cepat, sedang, dan rendah. Perbedaan ini dapat memunculkan tantangan dalam belajar, sementara siswa yang lebih cerdas mungkin merasa bosan jika proses pembelajaran disamakan dengan mereka yang mengalami kesulitan belajar atau lebih lambat.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) berperan sebagai pendamping bagi siswa yang menghadapi berbagai persoalan. Mereka memberikan arahan, konseling, dan dukungan yang mencakup aspek perkembangan siswa secara menyeluruh. Tujuannya adalah agar siswa dapat hidup mandiri dan menjalankan tugas-tugas perkembangan mereka dengan baik. Peran Guru BK sangat penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi. Melalui layanan bimbingan yang holistik dan berkualitas, Guru BK membantu siswa memaksimalkan potensi mereka, baik dalam bidang pendidikan maupun kehidupan secara keseluruhan (Dianovi et al., 2022).

Guru BK memiliki peran penting dalam membimbing siswa kelas dua belas untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Melalui layanan penempatan dan alokasi, mereka membantu siswa dalam mengambil keputusan yang tepat terkait pilihan pendidikan setelah lulus dari sekolah menengah. Bimbingan dan konseling dari Guru BK sangat dibutuhkan, terutama dalam mendukung siswa dalam menghadapi berbagai persoalan terkait karier. Guru BK berperan dalam membantu siswa mencapai kematangan karier dan mempersiapkan mereka untuk masa depan yang lebih baik dengan bimbingan yang tepat (Agriani, 2023). Di sisi lain, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi tantangan ini. Sebagai pendidik yang bertanggung jawab atas perkembangan emosional dan sosial siswa, guru BK dapat menggunakan teknik self-management sebagai pendekatan dalam layanan konseling karir. Teknik ini mencakup pemantauan diri, pengendalian rangsangan, dan pemberian penghargaan diri yang bertujuan

untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap potensi mereka dan kemampuan mereka dalam mengelola perjalanan karir (Gysbers & Henderson, 2012).

Layanan bimbingan dan konseling dapat meningkatkan kematangan karir siswa sekolah menengah melalui berbagai metode, seperti konseling kelompok, penggunaan portofolio karir, teknik manajemen diri, bimbingan karir kolaboratif, dan pendekatan efikasi diri (Hastin, Naqiyah, & Darminto, 2022). Bimbingan dan konseling memegang peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kematangan karir. Dengan dukungan yang tepat, siswa akan lebih siap menghadapi dunia kerja dan mampu memilih jalur karir yang sesuai dengan minat dan tujuan mereka. Teori perkembangan karir Super (1990) juga menegaskan pentingnya peran pembimbing dalam membantu siswa mencapai kematangan karir. Dalam teori ini, tahap eksplorasi yang dialami remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan pendidikan dan bimbingan yang mereka terima. Dengan demikian, implementasi teknik self-management oleh guru BK dapat menjadi langkah strategis untuk mendorong siswa mencapai kematangan karir yang optimal (Super, 1990).

Mengintegrasikan pendidikan perencanaan karir ke dalam kurikulum sekolah menengah membantu siswa dalam membuat keputusan yang tepat sesuai dengan minat dan potensi mereka, sekaligus mempersiapkan mereka untuk masa depan. Penguasaan keterampilan karir sangat penting bagi remaja dalam tahap eksplorasi karir. Dengan keterampilan yang memadai, remaja dapat membuat keputusan yang lebih tepat mengenai masa depan mereka, memperjelas minat dan bakat, mengidentifikasi pilihan karir yang spesifik, serta mengambil langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan karir mereka (Negru-Subtirica, 2016).

Kematangan karir siswa SMK tidak hanya ditentukan oleh kompetensi teknis, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam mengelola diri, menetapkan tujuan, dan membuat keputusan yang tepat. Menurut Zimmerman dan Schunk (2011), pengelolaan diri (*self-management*) merupakan kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan karir, self-management dapat membantu siswa mengidentifikasi potensi diri, menentukan langkah-langkah strategis, serta menghadapi hambatan yang muncul selama perjalanan karir mereka (Zimmerman & Schunk, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan Zimmerman (2002) menunjukkan bahwa program bimbingan berbasis *self-management* efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk merencanakan karir mereka. Dalam program ini, siswa diajak untuk secara aktif terlibat dalam proses perencanaan, pengambilan keputusan, dan evaluasi langkah-langkah yang telah dilakukan. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa mencapai tujuan karir mereka, tetapi

juga membekali mereka dengan keterampilan hidup yang penting untuk masa depan (Zimmerman, 2002). Namun, penelitian Marliani (2021) mengungkapkan bahwa banyak siswa SMK di Indonesia masih memiliki pemahaman yang rendah terhadap konsep *self-management*. Hal ini diperburuk oleh minimnya pelatihan dan pembimbingan yang terfokus pada pengelolaan diri dalam konteks perencanaan karir. Siswa sering kali mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan karir yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, serta merasa kebingungan dalam merancang langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan tersebut (Marliani, 2021).

Siswa SMK dalam upayanya mencapai kematangan karir yang diharapkan, salah satunya dipengaruhi oleh kemampuan pengelolaan diri (*Self-management*) yang dimiliki masing-masing individu. Pengelolaan diri ini melibatkan usaha seseorang untuk merencanakan, memusatkan perhatian, dan mengevaluasi berbagai aktivitas yang dilakukannya (Knowles, 2003). Ada kekuatan psikologis yang membantu individu dalam mengambil keputusan, menentukan pilihan, dan menetapkan strategi yang efektif untuk mencapai tujuan mereka (Gunarsa, 2004). Pengelolaan diri adalah salah satu pendekatan dalam terapi perilaku kognitif. Pengelolaan diri mencakup pemantauan diri (*self-monitoring*), penghargaan positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), serta pengendalian terhadap rangsangan (*stimulus-control*).

Kematangan karir siswa SMK tidak hanya ditentukan oleh kompetensi teknis, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam mengelola diri, menetapkan tujuan, dan membuat keputusan yang tepat. Menurut Zimmerman dan Schunk (2011), pengelolaan diri (*self-management*) merupakan kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan karir, *self-management* dapat membantu siswa mengidentifikasi potensi diri, menentukan langkah-langkah strategis, serta menghadapi hambatan yang muncul selama perjalanan karir mereka. Salah satu upaya untuk mendukung siswa SMK dalam menghadapi tantangan kematangan karir adalah melalui layanan konseling *behavioral* yang menerapkan teknik *self-management*. Pendekatan ini membantu siswa mengenali permasalahan yang dihadapi serta memberikan alat dan strategi untuk mengelola diri mereka. Dengan teknik ini, siswa dapat merencanakan, memusatkan perhatian, dan mengevaluasi langkah-langkah dalam mencapai tujuan karir. Selain itu, siswa belajar mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta mengembangkan keterampilan pengelolaan diri seperti pemantauan diri dan pengendalian rangsangan eksternal. Dengan dukungan konselor, siswa diharapkan dapat mengembangkan kematangan karir secara efektif.

Hasil pra-observasi menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMK Ma'arif NU Cilongok Banyumas menghadapi tantangan dalam mencapai kematangan karir, seperti kesulitan menentukan jalur karir sesuai minat dan kebingungan merencanakan langkah-langkah mencapai tujuan. Selain itu, siswa kurang memahami konsep pengelolaan diri, yang memengaruhi kemampuan mereka dalam mengambil keputusan karir. Observasi ini menegaskan pentingnya peran guru bimbingan dan konseling dalam menerapkan teknik *Self-management* untuk membantu siswa mengenali kekuatan dan kelemahan diri serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk masa depan. Dengan intervensi yang tepat, siswa diharapkan lebih siap menghadapi dunia kerja dan meningkatkan kematangan karir. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling perlu merancang program komprehensif yang mencakup pelatihan pemantauan diri, pengaturan tujuan, dan evaluasi kemajuan, serta melibatkan siswa dalam diskusi kelompok untuk berbagi pengalaman. Ciptakan lingkungan yang mendukung agar siswa lebih termotivasi mengeksplorasi minat dan bakat, sehingga mampu mengambil keputusan karir yang lebih tepat. Implementasi teknik *self-management* diharapkan tidak hanya meningkatkan kematangan karir siswa, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan penting untuk masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru BK dalam meningkatkan kematangan karir siswa melalui penerapan teknik *self-management*. Penelitian ini juga akan mengidentifikasi tantangan yang dihadapi guru BK dalam mengimplementasikan teknik tersebut, serta menyusun rekomendasi praktis untuk meningkatkan efektivitas layanan konseling karir di SMK. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya pengelolaan diri dalam proses perencanaan karir siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan layanan BK di Indonesia, khususnya dalam mempersiapkan siswa SMK untuk menghadapi tantangan dunia kerja secara lebih matang dan kompeten. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam meningkatkan kematangan karir siswa melalui penerapan teknik *self-management* di SMK Ma'Arif NU 1 Cilongok.

METODE

Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, yang memungkinkan peneliti menggali pengalaman dan perspektif secara mendalam. Metode ini dianggap paling sesuai untuk memahami fenomena yang kompleks dalam konteks spesifik. Subjek penelitian terdiri dari guru BK yang memiliki pengalaman dalam memberikan layanan konseling menggunakan

teknik *self-management* dan siswa kelas XII yang telah menerima layanan tersebut selama satu semester terakhir. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive*, dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian, seperti keterlibatan langsung guru BK dalam layanan konseling karir dan kesiapan siswa untuk berbagi pengalaman terkait. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali detail pelaksanaan teknik *self-management*, hambatan yang dihadapi guru BK, serta dampaknya terhadap kematangan karir siswa. Observasi partisipatif dilakukan untuk mencatat secara langsung proses konseling, interaksi antara guru BK dan siswa, serta dinamika selama sesi berlangsung. Dokumentasi berupa catatan konseling, modul *self-management*, dan laporan perkembangan siswa digunakan untuk memperkaya dan mendukung temuan dari wawancara dan observasi.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan tematik Braun & Clarke (2006), yang melibatkan beberapa tahap. Tahap pertama adalah familiarisasi data, di mana peneliti membaca dan memahami data wawancara, observasi, dan dokumentasi secara menyeluruh. Selanjutnya, peneliti melakukan pengkodean awal dengan menandai segmen data yang relevan dengan fokus penelitian. Kode-kode tersebut kemudian dikelompokkan menjadi tema-tema utama, seperti strategi penerapan teknik *self-management* dan dampaknya terhadap kematangan karir siswa. Peninjauan dilakukan untuk memastikan tema tersebut konsisten dengan data yang tersedia, diikuti dengan proses pelaporan hasil dalam bentuk narasi yang terstruktur. Untuk memastikan keakuratan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber, metode, dan waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari guru BK dan siswa, sementara triangulasi metode melibatkan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, triangulasi waktu dilakukan dengan mengumpulkan data dalam beberapa tahap untuk meminimalkan bias yang mungkin muncul akibat waktu pengumpulan data tertentu.

HASIL DAN DISKUSI

Kematangan karir merupakan faktor penting dalam menentukan kesiapan seseorang dalam memasuki dunia kerja. Di tingkat pendidikan menengah, khususnya di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), siswa harus dibekali dengan keterampilan yang tidak hanya terbatas pada kompetensi teknis, tetapi juga keterampilan non-teknis seperti manajemen diri (*self-management*). Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peranan penting dalam membimbing siswa untuk mencapai kematangan karir melalui teknik-teknik yang efektif. Salah satunya adalah teknik *self-management*, yang melibatkan pengelolaan waktu, pengendalian

diri, dan penetapan tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi upaya guru BK di SMK Ma'Arif NU 1 Cilongok dalam meningkatkan kematangan karir siswa dengan menggunakan teknik *self-management*.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK dan siswa, ditemukan bahwa siswa mengalami peningkatan dalam kemampuan mengidentifikasi potensi diri, menyusun tujuan karir, dan merancang langkah-langkah konkret untuk mencapainya.

Tabel 1. Kematangan karir siswa sebelum dan sesudah intervensi *self-management*

Aspek yang Diukur	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Peningkatan (%)
Kemampuan Menentukan Tujuan Karir	45%	78%	33%
Pemahaman Potensi Diri	50%	80%	30%
Keterampilan Merancang Langkah Karir	40%	75%	35%
Kepercayaan Diri dalam Karir	42%	77%	35%

Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* mampu meningkatkan berbagai aspek kematangan karir siswa. Guru BK juga mencatat bahwa siswa menjadi lebih proaktif dalam menyusun rencana karir mereka setelah mengikuti intervensi ini. Efektivitas teknik *self-management* sangat terlihat dalam hasil penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zimmerman & Schunk (2011), yang menekankan bahwa *self-management* membantu individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses menuju tujuan tertentu. Siswa yang sebelumnya kurang percaya diri dalam menentukan langkah karir menunjukkan perubahan signifikan setelah diajarkan teknik ini. Penelitian Marliani (2021) juga mendukung bahwa *self-management* meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap kemampuan dan potensi mereka. Guru BK memiliki peran strategis dalam memastikan keberhasilan implementasi teknik ini. Berdasarkan observasi, guru menggunakan pendekatan yang berpusat pada siswa, seperti memberikan umpan balik konstruktif dan mendorong refleksi mandiri. Strategi ini selaras dengan penelitian Gysbers & Henderson (2012), yang menekankan pentingnya peran guru BK dalam membantu siswa mengelola proses pengambilan keputusan karir.

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan teknik *self-management* adalah pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa. Guru BK di SMK Ma'Arif NU 1 Cilongok menggunakan metode yang berbasis pada kebutuhan individu siswa, dengan

memfokuskan pada pengembangan kekuatan pribadi mereka. Penggunaan teknik seperti perencanaan karir, pengendalian emosi, dan pengelolaan stres terbukti sangat membantu siswa dalam menghadapi tantangan yang mereka temui dalam proses pengembangan karir. Selain itu, intervensi yang dilakukan oleh guru BK melibatkan berbagai pendekatan, termasuk diskusi kelompok, konseling pribadi, dan penggunaan alat ukur yang memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka. Siswa diberikan ruang untuk merenungkan tujuan karir mereka, serta langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kematangan karir, tetapi juga memperkuat rasa tanggung jawab siswa terhadap proses pengembangan diri mereka.

Meskipun teknik *self-management* terbukti efektif, tantangan dalam implementasinya tetap ada. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengaplikasikan teknik pengelolaan diri secara konsisten, terutama dalam hal pengaturan waktu dan pengendalian diri terhadap distraksi. Guru BK perlu memberikan dukungan berkelanjutan dengan memonitor perkembangan siswa secara berkala dan memberikan umpan balik yang konstruktif agar siswa dapat lebih fokus pada tujuan mereka. Hambatan yang ditemukan selama proses penerapan, seperti kurangnya waktu pelatihan dan keterbatasan sumber daya, berhasil diatasi melalui inovasi guru BK. Misalnya, penggunaan modul sederhana yang memuat langkah-langkah *self-management* menjadi solusi efektif dalam mendukung siswa.

Keberhasilan teknik *self-management* juga dipengaruhi oleh tingkat kesiapan siswa untuk menerima perubahan. Sebagian besar siswa yang terbuka terhadap perubahan menunjukkan kemajuan yang lebih signifikan dalam hal kematangan karir mereka. Siswa yang memiliki sikap proaktif dalam mengikuti sesi konseling dan menerapkan teknik yang diberikan memiliki skor peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif dalam proses tersebut. Hasil penelitian ini memperkuat temuan Zimmerman (2002), yang menunjukkan bahwa program berbasis *self-management* efektif dalam meningkatkan perencanaan karir siswa. Namun, perbedaan ditemukan dalam konteks penerapan. Jika Zimmerman fokus pada pendidikan tinggi, penelitian ini menunjukkan bahwa teknik tersebut juga relevan untuk siswa SMK yang berada pada tahap eksplorasi karir. Hasil penelitian ini juga mengungkapkan pentingnya peran orang tua dalam mendukung upaya peningkatan kematangan karir siswa. Beberapa siswa melaporkan bahwa dukungan orang tua dalam menetapkan tujuan karir dan mendiskusikan langkah-langkah yang perlu diambil sangat membantu mereka dalam menerapkan teknik *self-management*. Oleh karena itu, kolaborasi antara guru BK, siswa, dan orang tua menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kematangan karir siswa.

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* yang diterapkan oleh guru BK di SMK Ma'Arif NU 1 Cilongok berpotensi untuk meningkatkan kematangan karir siswa secara efektif. Namun, hasil penelitian ini juga menyarankan bahwa teknik ini perlu disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing siswa untuk mencapai hasil yang optimal. Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang berkelanjutan, siswa akan dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mempersiapkan diri mereka memasuki dunia kerja dengan lebih matang. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dengan mengidentifikasi pentingnya pendekatan personal oleh guru BK. Penelitian Marliani (2021) tidak menyoroti secara mendalam tentang peran guru, tetapi penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi langsung antara guru dan siswa memainkan peran kunci dalam keberhasilan penerapan *self-management*. Hasil ini juga membuka peluang untuk pengembangan program bimbingan karir berbasis teknologi, seperti aplikasi yang mendukung penerapan *self-management*. Dengan demikian, teknik ini dapat diterapkan secara lebih luas dan berkelanjutan.

Penelitian ini memberikan bukti nyata bahwa pendekatan personal dalam teknik *self-management* tidak hanya relevan untuk membantu siswa mencapai tujuan karir mereka tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan dunia kerja. Guru BK sebagai fasilitator utama memiliki peran yang sangat strategis dalam memastikan keberhasilan teknik ini. Hasil ini juga membuka peluang untuk pengembangan program bimbingan karir berbasis teknologi, seperti aplikasi yang mendukung penerapan *self-management*. Dengan demikian, teknik ini dapat diterapkan secara lebih luas dan berkelanjutan. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi teknik *self-management* memberikan dampak positif tidak hanya pada kematangan karir siswa, tetapi juga pada keterampilan hidup mereka secara umum. Siswa menjadi lebih mampu mengelola stres dan mengambil keputusan yang lebih terencana, yang merupakan indikator penting dalam keberhasilan karir. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah pentingnya pelatihan tambahan bagi guru BK agar lebih efektif dalam mengimplementasikan teknik *self-management*. Selain itu, penyediaan sumber daya yang memadai, seperti modul dan alat bantu evaluasi, dapat mendukung proses pembelajaran.

Kematangan karir siswa juga menjadi cerminan dari proses internalisasi nilai-nilai yang didapat selama intervensi berlangsung. Penekanan pada refleksi mandiri telah membantu siswa memahami pentingnya tanggung jawab terhadap keputusan mereka. Hasil ini relevan dengan penelitian Santrock (2013) yang menyebutkan bahwa refleksi mandiri dapat memperkuat pengambilan keputusan berbasis nilai. Sebagai tambahan, penelitian ini menunjukkan bahwa

siswa yang terpapar teknik *self-management* lebih mampu menghadapi perubahan yang dinamis dalam dunia kerja. Ini mendukung pandangan Lapan (2004) bahwa kemampuan adaptasi merupakan aspek penting dalam kematangan karir.

Faktor eksternal, seperti dukungan dari keluarga dan teman sebaya, juga turut mempengaruhi keberhasilan intervensi ini. Siswa yang mendapatkan dorongan dari lingkungan sosial mereka cenderung menunjukkan kemajuan yang lebih signifikan dalam aspek kematangan karir. Guru BK juga dilaporkan lebih sering menggunakan asesmen formatif untuk memantau perkembangan siswa selama program berlangsung. Hal ini membantu dalam memberikan intervensi yang tepat waktu dan sesuai kebutuhan. Selain itu, pentingnya pendekatan kolaboratif antara guru BK dan pihak manajemen sekolah juga diidentifikasi sebagai salah satu faktor pendukung keberhasilan program ini. Dengan adanya dukungan kebijakan sekolah, program dapat berjalan lebih terarah dan terstruktur.

Penelitian ini juga menekankan perlunya adaptasi teknik *self-management* sesuai dengan konteks lokal dan kebutuhan individu siswa. Hal ini penting untuk memastikan relevansi dan efektivitas intervensi di berbagai setting pendidikan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal cakupan subjek, yang hanya melibatkan satu sekolah. Oleh karena itu, generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, pengaruh faktor eksternal, seperti dukungan keluarga dan lingkungan sosial siswa, tidak dieksplorasi secara mendalam. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengatasi keterbatasan ini. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam literatur tentang *self-management* dan konseling karir, khususnya dalam konteks SMK di Indonesia. Temuan ini tidak hanya memperkuat teori yang ada tetapi juga menawarkan pendekatan praktis untuk meningkatkan kematangan karir siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai manfaat teknik *self-management* dalam meningkatkan kematangan karir siswa SMK. Ke depan, perlu adanya pengembangan lebih lanjut terkait teknik ini, serta penelusuran lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi efektivitas intervensi ini, seperti faktor sosial, ekonomi, dan kultural yang mungkin mempengaruhi perkembangan karir siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMK Ma'Arif NU Cilongok, teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan kematangan karir siswa. Siswa yang mengikuti intervensi ini menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali potensi diri, menyusun tujuan karir, serta merancang langkah-langkah pencapaiannya. Selain itu, mereka menjadi lebih proaktif dalam merencanakan karir, dengan fokus yang lebih tajam pada pengelolaan waktu,

pengendalian diri, dan pencapaian tujuan. Keberhasilan teknik ini tidak lepas dari peran strategis guru BK yang mengadopsi pendekatan personal dan berpusat pada siswa. Guru BK memberikan dukungan berkelanjutan, umpan balik konstruktif, dan memfasilitasi refleksi mandiri. Selain itu, kolaborasi antara guru BK, siswa, dan orang tua turut menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan karir siswa, meskipun beberapa tantangan dalam implementasi tetap memerlukan solusi kreatif, seperti penggunaan modul sederhana.

Penelitian ini memberikan bukti empiris tentang manfaat teknik self-management dalam meningkatkan kematangan karir siswa, sekaligus menguatkan relevansi pendekatan ini untuk membantu siswa menghadapi tantangan dunia kerja. Ke depan, penelitian lanjutan diperlukan untuk memperluas cakupan subjek dan mengeksplorasi lebih dalam pengaruh faktor sosial, ekonomi, dan kultural terhadap keberhasilan teknik ini. Guru BK diharapkan terus mengembangkan pendekatan yang fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan individu siswa.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar guru BK di sekolah terus meningkatkan kompetensi dalam penerapan teknik self-management melalui pelatihan dan pengembangan profesional yang relevan. Kebijakan sekolah juga perlu mendukung pelaksanaan intervensi ini dengan menyediakan waktu, sumber daya, dan materi pendukung seperti modul pelatihan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Kolaborasi antara guru BK, orang tua, dan pihak sekolah sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan karir siswa. Peneliti lain diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian ini dengan mengeksplorasi pengaruh faktor sosial, ekonomi, dan budaya terhadap keberhasilan teknik *self-management*, serta mengembangkan inovasi lain yang relevan untuk meningkatkan kematangan karir siswa di berbagai konteks.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya yang tak ternilai selama proses penelitian. Penghargaan saya berikan kepada rekan-rekan sejawat yang telah membantu sebagai *proofreader* dan memberikan masukan berharga, serta pihak-pihak di SMK Ma'Arif NU Cilongok, termasuk guru BK dan siswa, atas kerjasama dan partisipasinya dalam penelitian ini. Tanpa kontribusi mereka semua, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Survei Sosial Ekonomi Nasional: Data Pendidikan dan Ketenagakerjaan*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using Thematic Analysis in Psychology. Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Dianovi, H., Hastin, M., & Naqiyah, N. (2022). *Pengembangan Teknik Konseling Digital untuk Generasi Z*. Bandung: Alfabeta.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and Managing Your School Guidance and Counseling Program (5th ed.)*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Knowles, M. S. (2003). *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development (5th ed.)*. Boston, MA: Elsevier.
- Lapan, R. T. (2004). *Career Development Across the Lifespan: Counseling for Community, Schools, Higher Education, and Beyond*. Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Marliani, M. (2021). *Kesadaran Diri dan Potensi Diri pada Siswa SMK*. *Journal Pendidikan dan Psikologi*, 12(3), 145-158.
- Negru-Subtirica, O. (2016). *Adolescents' Career Exploration and Commitment: Integrating the Dimensions of Identity*. *Journal of Vocational Behavior*, 93, 45-57.
- Santrock, J. W. (2013). *Adolescence (15th ed.)*. Boston, MA: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development (17th ed.)*. Boston, MA: McGraw-Hill Education.
- Super, D. E. (1990). *A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development*. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.), *Career Choice and Development (2nd ed., pp. 197–261)*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. Theory into Practice*, 41(2), 64-70.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives (2nd ed.)*. New York, NY: Routledge.