

Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Berbasis *Experiential Learning* Untuk Mengembangkan Adaptabilitas Karier Siswa SMK

Ahmad Thoriq Tri Sainda¹, Arbin Janu Setiyowati², IM Hambali³

¹ Universitas Negeri Malang, Indonesia

e-mail: ahmad.thoriq.2101118@students.um.ac.id, arbin.janu.fip@um.ac.id,
im.hambali.fip@um.ac.id

Submitted: 04-05-2023

Revised : 30-06-2023

Accepted: 20-07-2023

ABSTRACT. *SMK students need to have good career adaptability skills to be able to cope with career changes, get jobs quickly without experiencing long-term unemployment, and be able to find jobs that match their personalities and skills. The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of self-management technique group counseling services using the experiential learning method in developing career adaptability of SMK students. This study used a pretest-posttest control group design. A total of 20 students became research subjects who had a moderate level of career adaptability, and they were divided into two groups, namely the experimental group and the control group. The results of data analysis using the SPSS program on the Mann-Whitney U Two-Independent-Sample Test showed the value of Asymp. Sig of 0.020 (0.020 < 0.050). These results indicate that there is a difference in the level of career adaptability between the interventions given to the experimental group and the control group, which indicates that self-management group counseling services with experiential learning methods are more effective in developing the career adaptability of SMK students.*

Keywords: *Self-Management; Experiential Learning; Career Adaptability*

 <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i3.560>

How to Cite Sainda, A. T. T, Setiyowati, A. J, & Hambali, I. (2023). Bimbingan Kelompok Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Berbasis Experiential Learning Untuk Mengembangkan Adaptabilitas Karier Siswa SMK. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(3), 669-677.

INTRODUCTION

Lulusan baru adalah individu yang mengalami peralihan dari tahap pendidikan menuju dunia kerja. (Koen, Klehe, & Van 2012). Menyiapkan masa depan karier adalah salah satu tugas utama dalam perkembangan remaja. Saat ini, Indonesia sedang menghadapi fenomena revolusi industri 4.0 di dunia kerja. Dampak dari industri 4.0 sangat luas, terutama dalam sektor lapangan kerja, di mana peran robot dan mesin dapat menggantikan banyak pekerjaan manusia. Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa SMK, terutama kelas XII, untuk mempersiapkan diri dan menyesuaikan diri dengan era revolusi industri 4.0. Lulusan SMK tidak dapat mengandalkan hanya pada kompetensi dan keahlian yang diperoleh dari sekolah. Siswa perlu memiliki fleksibilitas karier, yaitu kemampuan untuk mempersiapkan diri dan beradaptasi dengan jenis pekerjaan yang telah diprediksi dan bahkan yang belum diprediksi.

Savickas and Profeli (2012) memberikan definisi adaptabilitas karier sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mempersiapkan diri dalam menghadapi tugas-tugas, perubahan transisi, dan peristiwa traumatik dalam konteks peran kerja, yang pada tingkat tertentu dapat mempengaruhi integrasi sosial individu tersebut. Savickas mengenalkan adaptabilitas karier sebagai istilah yang menggantikan kematangan karir. Adaptabilitas karir mencerminkan kemampuan kritis

dalam diri seseorang untuk mengelola proses pengambilan keputusan terkait karir dan dunia kerja (Duffy, 2010). Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan adaptabilitas karir pada siswa agar mereka mampu menghadapi peralihan karier, dengan kemampuan untuk segera mendapatkan pekerjaan dan menghindari pengangguran dalam jangka waktu yang lama. Apalagi pertumbuhan industri secara tidak merata di antara berbagai daerah, sangat menentukan seberapa besar kemampuan lulusan SMK tersebut di dunia kerja (Hambali 2020). Dengan memiliki adaptabilitas karier yang baik, tentunya membantu siswa SMK dalam mendapatkan pekerjaan yang cocok dengan minat dan keterampilan mereka.

Sementara itu, hasil survey mengenai adaptabilitas karier diikuti oleh 61 siswa jurusan TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan) SMK Negeri 10 Malang yang berada pada kelas 12. Hasil survey adaptabilitas karier menunjukkan bahwa sebanyak 39 responden memiliki adaptabilitas karier yang rendah, dan 22 responden memiliki tingkat adaptabilitas karier yang sedang. Selain itu, kondisi saat ini menunjukkan terdapat beberapa siswa kelas XII ketika ditanya tentang rencananya setelah lulus mau ke mana, ada yang masih bingung dan tidak memiliki pandangan yang jelas ingin melanjutkan kuliah atau kerja. Jika ingin lanjut kuliah siswa tersebut juga bingung mau mengambil jurusan apa. Hal tersebut menunjukkan kurangnya dalam aspek kepedulian karier dan keingintahuan karir. Guru BK di sekolah tersebut juga mengatakan selalu ada siswa yang masuk kelas dan pulang tidak tepat waktu, dan juga sering membolos pada saat jam pelajaran. Selain itu siswa tersebut juga tidak menunjukkan tanggungjawabnya dalam mengembangkan kemampuannya untuk mencapai karier yaitu dengan hadir dan aktif di setiap pertemuan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah. Yang mana perilaku tersebut menunjukkan kurangnya dalam aspek kontrol karirnya. Berdasarkan paparan di atas dapat diketahui belum ada kepedulian, keingintahuan, serta kontrol karier. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang belum mempersiapkan diri dalam jenis pekerjaan yang sudah dapat terprediksi, yaitu pekerjaan yang sesuai dengan bidang keahliannya.

Lingkungan pendidikan terutama konselor mempunyai peran penting, upaya yang dapat dilakukan sebagai konselor dalam mengembangkan adaptabilitas kariernya yaitu dengan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *self management* menggunakan model *experiential learning* yang bertujuan untuk meningkatkan adaptabilitas karier siswa SMK. Teknik *self management* dipilih sebagai strategi untuk meningkatkan adaptabilitas karier karena teknik ini menggabungkan pendekatan behavioristik dan kognitif sosial. Teknik *self-management* termasuk bagian dari terapi perilaku kognitif yang dirancang untuk membantu individu mengendalikan dan mengubah perilaku mereka menuju perilaku yang lebih efektif (Raymond, 2008). Hal tersebut sejalan dengan teori adaptabilitas karier yang melibatkan perilaku adaptasi konkret yang digunakan untuk mengatasi tugas perkembangan, menghadapi transisi karier, dan mengatasi tantangan dalam pekerjaan yang dikenal sebagai perilaku penanganan (*coping behavior*). Individu melakukan perilaku penanganan ini untuk menyelesaikan masalah karier sesuai dengan dimensi yang mempengaruhinya (Lent, 2013).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik *self management* dapat meningkatkan masalah yang berhubungan dengan adaptabilitas karier. Suwanto melakukan penelitian tentang konseling behavioral dengan teknik *self management* (Suwanto 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *self management* meningkatkan kematangan siswa SMK. Penelitian Mulyanto menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif dalam mengatasi masalah pengambilan keputusan karier di kalangan siswa SMP (Mulyanto 2018). Penerapan teknik manajemen diri juga efektif dalam meningkatkan perencanaan karir siswa SMA (Jatika (2018). Berdasarkan kajian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* terbukti mampu untuk menyelesaikan berbagai masalah terkait karir peserta didik seperti kematangan karir dan pengambilan keputusan karier. Selain itu *experiential learning* juga dapat mengintervensi berbagai persoalan tentang karier seperti keputusan karir, *self-efficacy* dan identitas profesional (Ester 2013). Penelitian Mutaqin menyatakan bahwa penerapan model *experiential learning* dapat meningkatkan perencanaan karir siswa kelas X di SMK Gamping (Mutaqin 2015). Penelitian Komasih model *experiential learning* dapat meningkatkan kematangan karier siswa kelas XI SMKN Jenawi (Komasih

2016). Model pembelajaran *experiential* memiliki siklus yang terdiri dari empat tahap, yaitu pengalaman nyata, observasi reflektif, konsep abstrak, dan eksperimen aktif, seperti yang dijelaskan oleh Kolb (2005). Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas pelatihan menggunakan model *experiential learning* dalam meningkatkan perkembangan siswa. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Karpova di tiga kota yang berbeda, yaitu Australia, South Africa, dan United States, menunjukkan bahwa partisipasi dalam *experiential learning* membantu siswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru, serta mengalami pertumbuhan pribadi yang lebih matang, sehingga mereka merasa lebih siap untuk memasuki dunia kerja (Karpova, 2011). Berdasarkan temuan-temuan penelitian tersebut, teknik *self-management* dan pendekatan *experiential learning* diyakini memiliki potensi untuk meningkatkan pemecahan masalah karier siswa.

Sampai saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara langsung menguji keefektifan *experiential learning* yang digabungkan dengan teknik *self management* dalam meningkatkan adaptabilitas karier siswa SMK. Dalam penelitian ini, penerapan teknik *self management* berbasis *experiential learning* dilakukan untuk mengembangkan adaptabilitas karier. Penerapan ini dilakukan dalam bentuk bimbingan kelompok karena dianggap metodologi yang digunakan dalam penelitian ini lebih sesuai dengan format kegiatan pelatihan. Selain itu, bimbingan kelompok juga memiliki dua fungsi utama dalam layanan bimbingan dan konseling yaitu fungsi preventif dan fungsi perkembangan.

METHOD

Penelitian yang dilakukan pada penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan jenis kuasi eksperimen. Dalam penelitian ini, jenis eksperimen yang digunakan yaitu dengan rancangan eksperimen *Non- Equivalent Control Group Design*. Kuasi eksperimen: *Non- Equivalent Control Group Design* di mana kelompok akan diukur dan juga diobservasi ketika sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Adapun variabel terikat (adaptabilitas karier) akan diukur satu kelompok sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) setelah diberikan perlakuan. Langkah dalam penelitian ini yang pertama yaitu *pretest* melakukan pengukuran untuk mengetahui tingkat adaptabilitas karier sebelum diberikan perlakuan (O_1), dan untuk mengembangkan adaptabilitas karier siswa setelah diberikan perlakuan, maka dilakukan pengukuran kedua atau yang biasanya disebut *posttest* (O_2).

Subjek yang digunakan yaitu dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan salah satu teknik penentuan sampel dengan menggunakan pemenuhan kriteria-kriteria tertentu. Subjek yang diambil pada penelitian ini yaitu berjumlah 20 subjek dari kelas XII SMK yang termasuk dalam kategori sedang. Instrumen yang digunakan yaitu skala adaptabilitas karier yang diadopsi dari (Hardini 2022). Terdiri dari 24 item pernyataan dengan menggunakan skala adaptabilitas karier dengan empat pilihan jawaban yang tersedia. Adapun aspek dalam adaptabilitas karier ini yaitu ada empat (1) kepedulian karier, (2) kontrol karier, (3) keingintahuan karier, dan (4) kepercayaan diri karier.

Teknik analisis data dengan menggunakan statistik non parametrik SPSS versi 26, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test* dilakukan untuk menguji sekelompok subjek pada waktu yang berbeda. *Wilcoxon Signed Rank Test*, juga dikenal sebagai *Wilcoxon Match Pair Test*, adalah sebuah uji nonparametrik yang digunakan untuk menganalisis signifikansi perbedaan antara dua data yang berpasangan dan berskala ordinal, namun tidak memiliki distribusi normal (Sugiyono, 2015). Dalam uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis nol (H_0) didasarkan pada probabilitas (Asymp.sig). Jika probabilitas (Asymp.sig) lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol ditolak. Sedangkan jika probabilitas (Asymp.sig) lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol diterima.

RESULT AND DISCUSSION

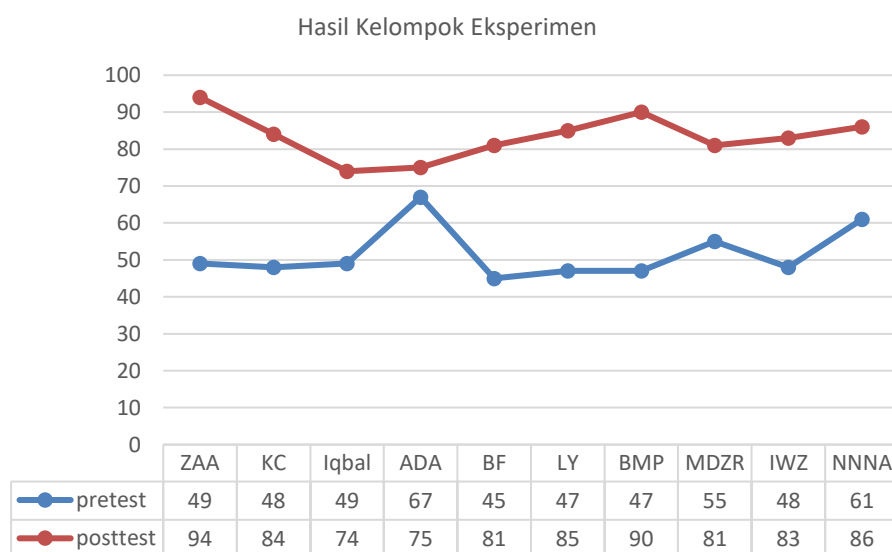
Result

Pretest dilakukan dengan menggunakan Skala Adaptabilitas Karier untuk melihat kondisi tingkat adaptabilitas karier subjek penelitian sebelum diberi perlakuan. Adapun hasil *pretest* yang disebar pada kelas XII TKJ SMKN 10 Malang menunjukkan 22 siswa kategori sedang dan 39 siswa kategori rendah. Subjek penelitian yang dipilih lebih difokuskan pada populasi penelitian yang memiliki tingkat adaptabilitas karier berada pada kategori sedang yaitu 10 pada kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Setelah diketahui skor adaptabilitas karier pada saat *pretest*, anggota kelompok eksperimen diberikan intervensi Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* dengan Metode *Experiential Learning* untuk mengembangkan adaptabilitas karier. Intervensi tersebut dilakukan sebanyak lima kali pertemuan. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan intervensi berupa Bimbingan Kelompok Teknik Sinema Edukasi.

Hasil Kelompok Eksperimen

Hasil asesmen awal pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa seluruh anggota kelompok memiliki tingkat adaptabilitas karier kategori sedang dengan rentang skor 45 hingga 61. Setelah diketahui skor adaptabilitas karier pada saat *pretest*, semua anggota kelompok diberikan intervensi berupa Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* dengan Metode *Experiential Learning* untuk mengembangkan adaptabilitas karier. Intervensi dilakukan dalam lima pertemuan yang berbeda. Adapun hasil intervensi disajikan pada gambar 1 sebagai berikut.

Gambar 1 Hasil skor kelompok eksperimen



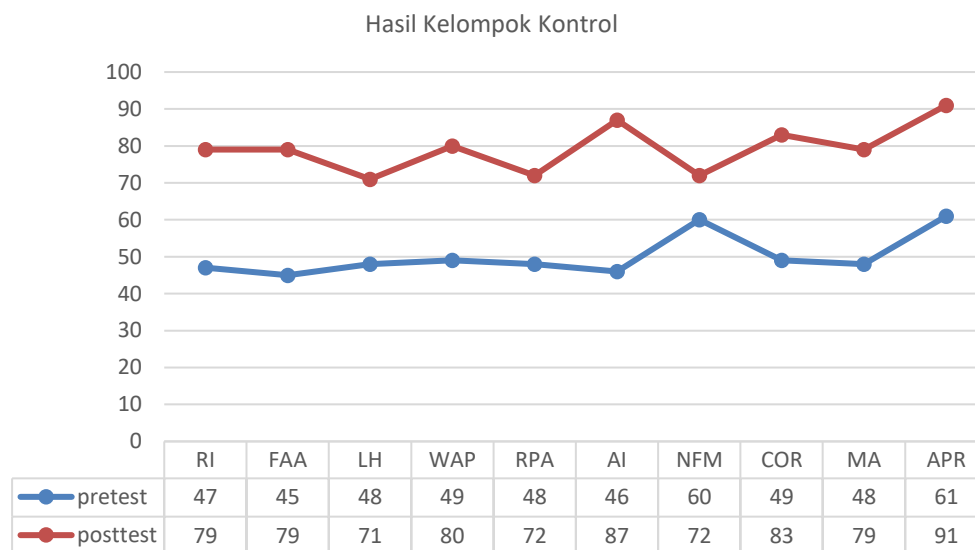
Berdasarkan gambar 1 pada skor *posttest* menunjukkan bahwa semua anggota kelompok mengalami peningkatan adaptabilitas karier. Terjadi perubahan tingkat adaptabilitas karier pada anggota kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* dengan Metode *Experiential Learning*.

Hasil Kelompok Kontrol

Hasil asesmen awal pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa seluruh anggota kelompok memiliki tingkat adaptabilitas karier kategori sedang dengan rentang skor 45 hingga 61. Setelah diketahui skor adaptabilitas karier pada saat *pretest*, semua anggota kelompok diberikan intervensi berupa Bimbingan Kelompok Teknik Sinema Edukasi untuk

mengembangkan adaptabilitas karier. Intervensi dilakukan dalam lima pertemuan yang berbeda. Adapun hasil intervensi disajikan pada gambar 2 sebagai berikut.

Gambar 2 Hasil skor kelompok kontrol



Berdasarkan gambar 2 pada skor *posttest* menunjukkan bahwa semua anggota kelompok mengalami peningkatan adaptabilitas karier. Terjadi perubahan tingkat adaptabilitas karier pada anggota kelompok kontrol setelah diberikan *treatment* Bimbingan Kelompok Teknik Sinema Edukasi.

Hasil Pengujian Hipotesis

Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan secara non-parametrik menggunakan SPSS versi 24. Terdapat dua jenis pengujian yang dilakukan, yaitu uji *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Two-Independent-Sample Test Mann-Whitney U* digunakan dalam penelitian ini. *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk menganalisis skor adaptabilitas karier, sementara uji *Two-Independent-Sample Test Mann-Whitney U* digunakan untuk membandingkan tingkat signifikansi perbedaan adaptabilitas karier antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Terdapat perkembangan adaptabilitas karier pada siswa kelas XII SMKN 10 Malang setelah diberikan intervensi teknik *self management* dengan metode *experiential learning* dan bimbingan kelompok teknik sinema edukasi. Berikut tabel 1 hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 1 Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

	Test Statistics ^a	
	posttest eksperimen - pretest eksperimen	posttes kontrol - pretest kontrol
Z	-2.805 ^b	-2.807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005	.005

Berdasarkan tabel 1, dapat disimpulkan bahwa nilai Asymp. Sig. untuk kedua kelompok adalah 0.005 dan 0.005. Kedua nilai tersebut tidak melebihi 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima. Hal ini menunjukkan

bahwa baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengalami pengaruh intervensi dalam pengembangan adaptabilitas karier siswa.

Untuk membandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dilakukan uji *Two-Independent-Sample Test Mann-Whitney U*. Hasil dari uji *Two-Independent-Sample Test Mann-Whitney U* dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2 Hasil uji *Test Mann-Whitney U*

Test Statistics ^a	
	hasil pretest posttes
Mann-Whitney U	29.500
Wilcoxon W	84.500
Z	-1.554
Asymp. Sig. (2-tailed)	.020
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.023 ^b

Berdasarkan tabel 2 di atas yang menggambarkan hasil dari uji *Two-Independent-Sample Test Mann-Whitney U*, dapat dilihat bahwa nilai Asymp. Sig sebesar 0.020 ($0.020 < 0.050$). Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat adaptabilitas karier antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dan metode *experiential learning* lebih efektif dalam mengembangkan adaptabilitas karier siswa SMK.

Discussion

Berdasarkan hasil survey terdahulu yang dilakukan dengan skala adaptabilitas karier, menunjukkan bahwa sebanyak 39 responden memiliki adaptabilitas karier yang rendah, dan 22 responden memiliki tingkat adaptabilitas karier yang sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas 12 jurusan TKJ di SMKN 10 Kota Malang belum memiliki adaptabilitas karier yang baik. Terdapat empat aspek yang mendasari adaptabilitas karier yaitu keingintahuan karier, kepedulian karier, kepercayaan diri karier, dan pengendalian karier Savickas dan Profeli (2012).

Selain itu, dilihat dari data penelitian Fatmawijayati (2018) selama dua tahun berturut-turut, terdapat fenomena di SMKN 10 Malang yang menunjukkan tren bahwa jumlah tamatan yang bekerja atau melanjutkan kuliah sesuai dengan bidang keahliannya sangat sedikit. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa adaptabilitas karier siswa SMKN 10 Malang kemungkinan tergolong kurang memadai dalam menghadapi dunia kerja. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang pernah dilakukan untuk mengintervensi adaptabilitas karier siswa. Wibowo & Yuwono (2021) melakukan penelitian *Drive Your Career* sebagai strategi meningkatkan adaptabilitas karier. Hasilnya menunjukkan terdapat pengaruh penggunaan metode pelatihan "*Drive Your Career*" untuk meningkatkan kemampuan adaptabilitas karier. Selain itu Abdillah (2014) juga melakukan penelitian bimbingan karir dengan pendekatan naratif untuk meningkatkan adaptabilitas karir peserta didik. Dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bimbingan karier berdasarkan pendekatan naratif efektif untuk meningkatkan adaptabilitas karier peserta didik. Taufiq (2018) melakukan penelitian untuk mengintervensi adaptabilitas karier siswa dengan bimbingan kelompok psikoedukasi teknik modeling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok psikoedukasi teknik modeling efektif untuk meningkatkan adaptabilitas karir siswa. Berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa adaptabilitas karir juga dapat ditingkatkan dengan berbagai macam metode atau teknik seperti pelatihan karir, pendekatan naratif, dan teknik modeling.

Adapun temuan keseluruhan yang terkait dengan penelitian ini menunjukkan bahwa adaptabilitas karier juga dapat dikembangkan dengan teknik *self management* dengan metode *experiential learning*. Berdasarkan hasil analisis *Mann Whitney U Test*, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kelompok eksperimen dengan treatment lebih tinggi dibandingkan dengan skor kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *self management* dengan metode *experiential learning*, yang mana lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang menerima perlakuan bimbingan kelompok teknik sinema edukasi. Peningkatan adaptabilitas karier siswa SMK pada kelompok eksperimen tidak dapat dipisahkan dari pengaruh penerapan model *experiential learning* dengan teknik *self management* dalam proses penelitian. *Treatment* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak lima kali pertemuan. Adapun tahapan teknik *self management* dengan metode *eksperiential learning* yang pertama yang pertama adalah *concrete experience* dan pemantauan diri. Pada tahap ke dua yaitu observasi refleksi. Dilanjutkan pada tahap yang ke tiga ada konseptualisasi, *self reward*, dan kontrak diri atau perjanjian dengan diri sendiri. Adapun tahapan yang ke empat yaitu implementasi dan diikuti dengan *self control*.

Keefektifan teknik *self management* dan metode *experiential learning* dalam mengembangkan *adaptabilitas karier* sebelumnya telah dibuktikan melalui beberapa penelitian terdahulu. Penelitian Suwanto (2016), Mulyanto (2018), dan Jatika (2018) melakukan penelitian terkait teknik *self management*. Dalam penelitian tersebut, peneliti melakukan intervensi terhadap persoalan karir siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan setelah diberikan perlakuan teknik *self management*. Berdasarkan kajian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* terbukti mampu untuk menyelesaikan berbagai masalah terkait karir siswa. Di samping itu, konsep *self-management* merujuk pada sebuah teknik dalam terapi *cognitive behavior* yang dirancang untuk membantu individu mengendalikan dan mengubah perilaku mereka sendiri menuju perilaku yang lebih efektif (Raymond, 2008). Konsep ini juga konsisten dengan teori adaptabilitas karier yang melibatkan perilaku adaptasi konkret yang digunakan untuk mengatasi tugas-tugas perkembangan, menavigasi transisi karier, dan menghadapi situasi yang menantang dalam pekerjaan, yang dikenal sebagai perilaku coping (*coping behavior*).

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Ester (2013) menemukan bahwa *eksperiential learning* memiliki dampak positif terhadap pengambilan keputusan karir, *self-efficacy*, dan identitas profesional. Pembelajaran pengalaman merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang dapat menciptakan proses pembelajaran yang lebih bermakna. Penelitian yang dilakukan Mutaqin (2015) menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan *eksperiential learning* dapat meningkatkan perencanaan karir siswa kelas X di SMK Muhammadiyah Gamping. Penelitian yang dilakukan oleh Komasih (2016) juga membuktikan bahwa pendekatan pembelajaran pengalaman dapat meningkatkan kematangan karir siswa kelas XI di SMKN Jenawi. Dengan menggunakan pendekatan ini, siswa tidak hanya mempelajari konsep-konsep materi, tetapi juga terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran untuk mendapatkan pengalaman praktis. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkonfirmasi bahwa pelatihan dengan menggunakan pendekatan pembelajaran pengalaman efektif dalam meningkatkan perkembangan karir siswa. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Karpova (2011) di tiga negara yang berbeda, yaitu Australia, Afrika Selatan, dan Amerika Serikat, menunjukkan bahwa partisipasi dalam pembelajaran pengalaman membantu siswa dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru, mengalami pertumbuhan pribadi yang matang, dan merasa lebih siap untuk memasuki dunia kerja.

Keefektifan teknik *self management* dan metode *experiential learning* dalam mengembangkan *adaptabilitas karier* di penelitian ini tentunya juga tidak lepas dari penggabungan kedua teknik tersebut sebagai *treatment* untuk mengembangkan karier siswa SMK. Teknik *self-management* mengacu pada suatu strategi dalam terapi kognitif perilaku yang didasarkan pada teori pembelajaran, yang bertujuan untuk membantu individu mengendalikan dan mengubah perilaku

mereka sendiri menuju perilaku yang lebih efektif (Mappiare, 2006). Pendekatan ini sejalan dengan metode *experiential learning* yang merupakan salah satu metode pembelajaran yang efektif, memungkinkan peserta didik untuk belajar melalui pemenuhan aspek kognitif, afektif, dan emosional yang penting dalam proses pembelajaran. Metode ini memberikan penekanan pada pengalaman langsung, yang memungkinkan melibatkan semua aspek kognitif, emosional, dan perilaku pada setiap remaja.

Experiential learning juga dapat menjadi metode dimana siswa memperoleh pengetahuan terkonstruksi melalui transformasi pengalaman sebagai penguat proses di dalam teknik *self management*. Sementara Kolb (2005) juga menyatakan bahwa tujuan dari teknik *experiential learning* adalah untuk mempengaruhi siswa dengan dua cara, yaitu mengubah struktur kognitif siswa dan mengubah sikap siswa. Pendekatan *experiential learning* ini juga dirancang agar individu dapat mencapai tujuan yang maksimal dan menjadi lebih efektif. Hal tersebut juga dapat berkaitan dengan teknik *self management*, yang mana efek positif dari intervensi *self-management* adalah meningkatkan perhatian, meningkatkan produktivitas akademik, dan mengurangi perilaku mengganggu dengan mengubah struktur kognitif individu yang telah ditunjukkan di beberapa penelitian lebih dari dua dekade yang lalu (Briesch dan Chafouleas, 2009). Melalui hal tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan pengetahuan tentang keefektifan teknik *self management* dengan model *experiential learning* menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan adaptabilitas karir siswa SMK.

CONCLUSION

Berdasarkan analisis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dengan metode *experiential learning* lebih efektif daripada teknik sinema edukasi dalam mengembangkan adaptabilitas karier siswa SMK. Hal ini merupakan suatu penemuan yang baru karena sebelumnya mungkin dianggap bahwa kedua teknik tersebut memiliki efektivitas yang sebanding. Selain itu dari penelitian ini, peneliti dapat mengkonfirmasi bahwa teknik *self management* dengan metode *experiential learning* merupakan pendekatan yang efektif dalam mengembangkan adaptabilitas karier siswa SMK. Penelitian ini juga menggugat keabsahan pendekatan teknik sinema edukasi dalam konteks pengembangan adaptabilitas karier siswa SMK. Dengan demikian, penelitian ini memberikan perspektif baru dan kontribusi pada pemahaman mengenai pendekatan yang tepat dalam bimbingan karier siswa SMK. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah terbatasnya sampel yang digunakan, serta terbatasnya lokasi penelitian. Hal ini menyiratkan bahwa hasil penelitian ini mungkin tidak dapat sepenuhnya mewakili seluruh populasi siswa SMK secara umum. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat melibatkan sampel yang lebih besar, variasi kasus yang lebih beragam, dan lokasi yang lebih luas diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai efektivitas teknik *self management* dengan metode *experiential learning* dalam mengembangkan adaptabilitas karier siswa SMK. Hasil penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif akan memungkinkan perumusan kebijakan yang lebih tepat dalam dunia pendidikan.

BIBLIOGRAPHY

- Abdillah. H. (2014). Bimbingan Karir Berdasarkan Pendekatan Naratif untuk Meningkatkan Adaptabilitas Karir Peserta Didik. *Jurnal Buana Pendidikan*, 10, 18, 53-69. <https://doi.org/10.36456/bp.vol10.no18.a1285>
- Briesch, A. M., & Chafouleas, S. M. (2009). Review and analysis of literature on self-management interventions to promote appropriate classroom behaviors (1988–2008). *School Psychology Quarterly*, 24, 106–118. Retrieved From <https://www.eric.ed.gov/dx.doi.org/10.1037/a0016159>

- Duffy, R. D. (2010). Sense of Control and Career Adaptability Among Undergraduate Students. *Journal of Career Assessment*, 4 (18), 9-17.
- Ester, L. T. & R. M. (2013). Effect of an Experiential Learning and Work-Based Learning Program on Vocation Identity, Career Decision Self-Efficacy, and Career Maturity. *Career and Technical Research*, 38, 69–83.
- Fatmawiyati, Jati. (2018). “Filsafat Ilmu & Manusia : Telaah Variabel Adaptabilitas Karir”, *Magister Psikologi universitas Airlangga*, 1-21
- Hambali, IM. (2020). Prospek Karir Lulusan Sekolah Menengah Kejuruan: Content Audit terhadap Kurikulum dan Tema Layanan Konseling. *Cendekia*, 14(1): 19-32. DOI: 10.30957/cendekia.v14i1.607
- Hardini, I. B (2022). Kontribusi Work Value dan Dukungan Orang Tua Terhadap Adaptabilitas Karier Siswa Bisnis Daring dan Pemasaran di SMKN 1 Boyolangu. Tesis. Program Studi Kejuruan Universitas Negeri Malang
- Jatika, Ardiyati. (2018). *Keefektifan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas XI SMA Batik 1 Surakarta*. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Karpova, Bertha, J, Ju, Y. L., & Arnold, A. (2011). Preparing Students for Careers in the Global Apparel Industry: Experiential Learning in a Virtual Multinational Team-Based Collaborative Project. *Research Journal*, 29 (4), 298–313.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning Style and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education. *Academy of Management Learning & Education*, 4(2): 192-212.
- Komasiah., & Safitri N. (2016). *Keefektifan Experiential Learning untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa Kelas XI TKJ SMKN Jenawi Tahun Pelajaran 2015/2016*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Sebelas Maret.
- Lent, R. W. & Brown, S. D., (2013). Career development and counseling: putting theory and research to work. In *John Wiley & Sons* 53-9.
- Mappiare, Andi. (2006), *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo)
- Mulyanto, T. (2018). Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMP NEGERI 3 Bandar Lampung Tahun 2017/2018. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Negeri Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Mutaqin., & Yosi, B. (2015). *Penerapan Model “Experiential Learning” Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir Siswa Kelas X Tata Busana Di SMK Muhammadiyah Gamping*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta.
- Raymond, M.G. (2008). *Behavior Modification: Principles and Procedures*. University of South Florida.
- Savickas, M. L. (1997). Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly*. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469>.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Sugiyono. (2015). *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.
- Taufiq, Aji P. 2018. *Keefektifan Kelompok Psikoedukasi Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Adaptabilitas Karir Melalui Self-Efficacy Pengambilan Keputusan Karir Siswa Smp Negeri 31 Purworejo*. Masters thesis, Universitas Negeri Semarang.
- Wibowo. D.H, Yuwono. E.S. (2021). “Drive Your Career”: Strategi Meningkatkan Adaptabilitas Karier Melalui Pelatihan Karier. *Jurnal Ilmiah Psikologi* .8, 1, 21-30. DOI: 10.15575/psy.v8i1.6571