

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

Yosefa Vinsensia Anggo
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: yosefavinsensia@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan minat karier siswa. Populasi penelitian ini adalah para siswa kelas VIII K SMPN 2 Taman Sidoarjo berjumlah 21 siswa. Dari populasi tersebut diambil sampel sebanyak 5 orang siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian yaitu data minat karier siswa dikumpulkan dengan menggunakan metode skala pengukuran yang dikembangkan peneliti. Skala pengukuran sebelum digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, terlebih dahulu dilakukan *try-out* untuk melakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas *Alpha Cronbach*. Uji validitas butir skala pengukuran minat karier siswa nilai koefisien korelasinya (r) antara 0,231-0,542, sedangkan uji reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,703. Data pre-test dan post-test dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS *for Windows* versi 26.0 dengan teknik analisis uji t independen statistika parametrik setelah dilakukan uji asumsi normalitas sebaran dan uji homogenitas variansi. Jadi hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan minat karier siswa kelas VIII K SMPN 2 Taman Sidoarjo.

Kata kunci: *Minat karier, self-management, dan konseling kelompok*

ABSTRACT

This study aims to determine the significance of using self-management strategies in group counseling to increase students' career interest. The population of this research is the students of class VIII K SMPN 2 Taman Sidoarjo totaling 21 students. From the population, a sample of 5 students was taken using purposive sampling technique. The research data, namely the student's career interest data, were collected using the measurement scale method developed by the researcher. The measurement scale before being used to collect research data, a try-out was first carried out to test item validity and Cronbach's Alpha reliability test. Test the validity of the item on the measurement scale of student career interest, the correlation coefficient (r) is between .231-.542, while the Cronbach Alpha reliability test is .703. The pre-test and post-test data were analyzed using SPSS for Windows version 26.0 with an independent t test analysis technique of parametric statistics after testing the assumption of normality of distribution and testing of homogeneity of variance. So the results of this study can be concluded that the use of self-management strategies in group counseling can significantly increase the career interest of class VIII K students of SMPN 2 Taman Sidoarjo.

Keywords: *Career interests, self-management, and group counseling*

PENDAHULUAN

Minat karier adalah ketertarikan seorang individu terhadap suatu bidang yang membuatnya merasa senang dan ditekuni pada bidang yang diminati tersebut. Menurut Hartono (2016) minat karier adalah suatu sikap ketertarikan seseorang pada suatu bidang karier tertentu yang disertai adanya perhatian dan perasaan senang dalam melakukan aktivitas pada bidang karier tersebut. Minat karier siswa juga merupakan suatu kondisi yang dibutuhkan siswa agar mampu memahami bakat dan kemampuannya untuk perencanaan karier ke depannya, maka minat karier siswa sangat penting untuk dikaji secara empiris untuk mengetahui faktor eksternal yang mempengaruhi minat karier tersebut.

Nasution (2018) dalam penelitiannya, mengemukakan bahwa berdasarkan fenomena di lapangan yang terjadi pada siswa SMK PAB 2 Helvetia, mereka minat kariernya masih tergolong rendah, yang dikarenakan kurang mendapatkan informasi dan motivasi dalam menentukan minat kariernya. Hasil penelitian Sukayasa, Suranata, dan Dharsana (2014) tentang minat belajar menjelaskan bahwa gejala-gejala yang ditunjukkan oleh siswa kelas XI C Administrasi Perkantoran SMK Negeri 1 Singaraja yaitu tidak mempunyai catatan yang lengkap, tidak menaruh perhatian yang besar pada kegiatan belajar, kurang mempunyai waktu untuk belajar, tidak mau bertanya manakala kurang jelas, mudah terganggu ketika belajar, dan tidak mudah berkonsentrasi pada waktu belajar.

Menurut Nasution (2018) rendahnya minat karier akan berdampak pada perencanaan karier ke depannya karena siswa tidak merencanakan masa depan sehingga mereka tidak mampu mengembangkan dan mengambil keputusan karier secara tepat sesuai dengan minatnya. Rendahnya minat karier akan menimbulkan rasa tidak keingintahuan dalam diri untuk terus mengembangkan diri dalam mempersiapkan karier. Di samping itu, rendahnya minat karier dapat menimbulkan rendahnya upaya meningkatkan perkembangan karier siswa dalam memilih jenjang karier yang akan dipilihnya.

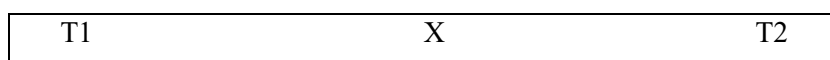
Minat karier tidak terbentuk begitu saja, melainkan timbul dari pengaruh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menjadi sumber kendala dalam minat karier siswa adalah kurangnya kemampuan dalam memahami diri dan cara penyesuaian diri dalam dunia kerja. Menurut teori Holland dalam Winkel & Hastuti (2010) pemilihan pekerjaan merupakan hasil dari interaksi antara faktor inteligensi (kecerdasan) individu dan faktor-faktor lain yang menunjang dalam mencapai prestasi karier. Individu memiliki peran yang sangat penting dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga dapat dipergunakan sebagai pertimbangan dalam memasuki dunia karier. Kecenderungan seseorang untuk bertindak atau bertingkah laku dalam memutuskan karier akan bersikap dan bertindak sesuai dengan keadaan yang dihadapi.

Holland dalam Winkel & Hastuti (2010) merumuskan tipe-tipe kepribadian dalam pemilihan karier. Minat karier seseorang berpotensi dalam menentukan rancangan karier ke depan. Minat karier tercipta dari adanya kemauan dan kekuatan dari individunya sendiri. Keluarga juga dapat mempengaruhi minat karier seseorang karena pada umumnya masih ada yang memaksa anak untuk merencanakan karier ke depannya.

Untuk menemukan bukti empiris tentang penggunaan strategi *self-management* terhadap upaya meningkatkan minat karier siswa diperlukan penelitian. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan kajian ini melalui penelitian di SMP Negeri 2 Taman Sidoarjo, dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan referensi dalam menambah data empiris tentang praksis bimbingan dan konseling di sekolah.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design* yang merupakan penelitian pra-eksperimental (Sumadi Suryabrata, 2014). Rancangan penelitian diuraikan pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Rancangan pra-eksperimental *one group pre-test post-test design*

Pertama peneliti melakukan *pre-test* (T1) yaitu mengukur variabel terikat minat karier siswa dengan menggunakan skala pengukuran sebelum subjek penelitian diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* melalui kontrak perilaku. *Kedua*, dilakukan *post-test* (T2) yaitu pengukuran variabel terikat minat karier siswa dengan menggunakan skala pengukuran setelah subjek penelitian diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management*, sedangkan X yaitu pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* sebanyak 6 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 45 menit.

Penelitian ini menggunakan populasi para siswa SMP Negeri 2 Taman kelas VIII K sejumlah 32 orang siswa yang terdiri dari 18 siswa perempuan dan 14 siswa laki-laki. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu cara menentukan sampel dari populasi dengan menentukan kriteria yang sesuai dengan karakter sampel (Sugiyono, 2017) yaitu para siswa kelas VIII K SMP Negeri 1 yang minat kariernya dalam kategori paling rendah. Prosedur dalam menggunakan teknik *purposive sampling* adalah sebagai berikut.

- 1) Peneliti memberikan skala minat karier siswa yang valid dan reliabel kepada 32 orang siswa sebagai populasi.
- 2) Hasil skala yang sudah dikerjakan oleh para siswa selanjutnya peneliti memberi skor dengan menggunakan model penskoran *skala Likert* (Sumadi Suryabrata, 2018).
- 3) Hasil penskoran 32 orang siswa selanjutnya peneliti membuat rangking dari skor paling tinggi ke skor paling rendah.
- 4) Peneliti mengambil 5 orang siswa yang berada pada rangking 1 sampai rangking 5.

Tabel 1. Populasi penelitian siswa kelas VIIIK SMPN 2 Taman Sidoarjo

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	14
2	Perempuan	18
Jumlah		32

Metode analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah teknik uji t independen dengan bantuan *SPSS for Windows* versi 26.0, yang terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebaran dan uji homogenitas variansi. Teknik uji t independen digunakan untuk membandingkan data minat karier siswa sebelum dan sesudah subjek penelitian diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* sebanyak 6 kali pertemuan. Hasil uji normalitas sebaran data minat karier siswa dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov disajikan pada tabel 2, dan uji homogenitas variansi data minat karier siswa disajikan pada tabel 3.

Tabel 2. Hasil uji normalitas sebaran data minat karier siswa

Variabel	Statistik	Df	Sig.	Keterangan
Pre-test	0,719	5	0,200	Normal
Post-test	0,231	5	0,200	Normal

Tabel 3. Hasil uji homogenitas variansi data minat karier siswa

Variabel	Statistik	df1	df2	Sig.	Keterangan
Minat karier siswa	2,711	1	8	0,138	Homogen

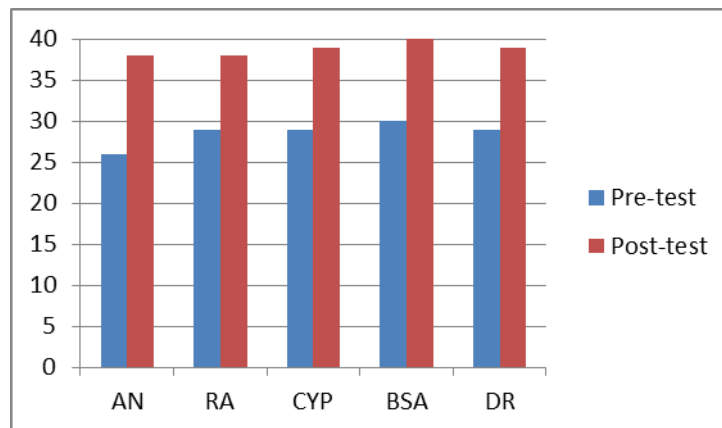
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* variabel minat karier siswa disajikan pada statistik deskriptif tabel 4, dan grafik histogram skor hasil *pre-test* dan *post-test* setiap subjek penelitian diuraikan pada gambar 2.

Tabel 4. Statistik deskriptif variabel minat karier siswa kelas VIIIK SMPN 2 Taman

Pre-test dan post-test	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Pre-test	5	26	33	29,80	2,588
Post-test	5	38	40	38,00	0,836

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor rerata hasil *pre-test* 29,80 lebih rendah dari skor rerata hasil *post-test* 38,00, mengalami peningkatan sebesar 8,2 poin, antara hasil *pre-test* sebelum subjek penelitian diberikan perlakuan penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok, dibandingkan dengan hasil *post-test* setelah subjek penelitian diberikan perlakuan penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok. Standar deviasi hasil *pre-test* yaitu 2,588 lebih besar daripada standar deviasi hasil *post-test* yaitu 0,836.



Gambar 2. Grafik histogram skor variabel terikat minat karier siswa sebelum (*pre-test*) dan setelah diberi perlakuan (*post-test*)

Gambar 2 menunjukkan terjadi peningkatan skor variabel terikat minat karier siswa pada setiap subjek penelitian (N = 5) antara sebelum dan setelah subjek penelitian diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management*.

Hasil analisis data dengan menggunakan statistika parametrik uji t independen pada variabel minat karier siswa sebelum dan sesudah subjek penelitian diberikan perlakuan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* diperoleh nilai statistik t

= -7,398 df = 8 pada taraf signifikan (sig. 2 tailed) = 0,000 < 0,05 (nilai signifikasni 95%), yang berarti signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan minat karier siswa.

Permasalahan rendahnya minat karier siswa merupakan permasalahan yang cukup penting dalam pemilihan karier siswa ke depannya. Rendahnya minat karier adalah suatu keadaan dimana siswa enggan memiliki ketertarikan pada suatu bidang karier karena kurangnya rasa percaya diri dan dukungan dari orang di sekitarnya. Permasalahan rendahnya minat karier sangat berbahaya bagi siswa karena dapat membuat masa depan siswa menjadi buruk karena tidak mempunyai persiapan maupun perencanaan karier untuk masa depannya.

Hasil penelitian menunjukkan minat karier siswa SMP secara signifikan dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management*. Rata-rata skor minat karier siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* mengalami peningkatan, dibandingkan sebelumnya. Hal ini juga didukung oleh penelitian Fajar (2020) bahwa secara signifikan meningkatkan kematangan pemilihan karier siswa kelas VIII SMP setelah diberikan teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok.

Menurut teori psikologi behaviorisme dalam Hartono (2006) strategi *self-management* merupakan strategi konseling yang bersumber dari teori behavioristik yang menekankan pentingnya mengelola lingkungan sesuai dengan proses perubahan perilaku yang hendak dibentuk. Konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* yang diberikan kepada subjek penelitian selama 6 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan sekitar 45 menit, mampu membentuk perubahan sikap siswa yang secara signifikan dapat meningkatkan minat karier siswa SMP.

Konseling kelompok adalah suatu bidang layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok, sebagai upaya untuk membantu masalah yang dialami oleh siswa, agar konseli lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan yang dijalani. Konseling kelompok sebagai suatu bentuk intervensi yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling (BK) kepada para siswa di sekolah bisa dijadikan salah satu alternatif dalam upaya perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik, sehingga eksistensi pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai bagian yang terintegrasi dengan sistem pendidikan formal di sekolah semakin kuat dan memberikan pengaruh kepada para siswa dalam proses pengembangan potensi, sebagaimana yang diamanatkan pada Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sikdiknas).

Minat karier merupakan faktor yang sangat penting untuk masa depan siswa dalam proses pemilihan karier maupun perencanaan karier. Apabila siswa memiliki minat karier yang rendah maka proses perencanaan kariernya juga akan bermasalah, karena siswa belum memahami minat kariernya. Hal ini menunjukkan pentingnya bidang layanan bimbingan dan konseling baik kelompok maupun individu dengan menerapkan strategi atau teknik yang relevan, sehingga kualitas pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa di sekolah dapat meningkat untuk memperkokoh eksistensi bimbingan dan konseling di lembaga pendidikan formal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan minat karier siswa kelas VIIIK SMPN 2 Taman Sidoarjo. Berkaitan dengan temuan penelitian ini, peneliti menyarankan kepada guru BK sebagai praktisi pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk menggunakan strategi *self-management* pada pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah terutama layanan konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajar, Wahyunyah. (2020). Penerapan strategi *self-management* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kematangan pemilihan karier siswa SMP. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*. Volume: 01 No 1, Tahun 2020. Tersedia di <https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/issue/view/2> diakses pada tanggal 2 Februari 2021.
- Hartono. (2006). *Pendekatan Kelompok dalam Konseling Karier (Edisi Kedua)*. Surabaya: University Press UNIPA Surabaya. Tersedia di <https://osf.io/4e9db/> diakses tanggal 30 April 2021.
- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier (cetakan kedua)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Nasution, Atikah R. (2018). *Meningkatkan Minat Karier Melalui Layanan Penempatan dan Penyaluran Siswa SMK PAB 2 Helvetia Tahun Pembelajaran 2017/2018*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara: Medan.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukayasa, M., Suranata K., dan Dharsana K.. (2014). Penerapan teori konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan minat belajar siswa kelas XI C AP SMK Negeri 1 Singaraja. *e-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. Volume: 2 No 1, Tahun 2014.
- Sumadi Suryabrata. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Winkel W.S. & Sri Hastuti M.M. (2010). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*.
Yogyakarta: Media Abadi.