

PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP PERENCANAAN KARIR

Linda Istianingsih¹, Ni Ketut Alit Suarti², Ni Made Sulastr³

Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia^{1,2,3}

Email: lindaistianingsih.17@gmail.com¹, alitsuartiundikma@gmail.com²,
nimadesulastr@undikma.ac.id³

ABSTRAK

Perencanaan karir merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik, terutama di jenjang pendidikan menengah atas, saat siswa memasuki fase eksplorasi dan penentuan arah masa depan. Hasil observasi di sekolah khususnya pada kelas XI IPS di SMAN 1 Praya Barat Tahun Pelajaran 2024/2025 menunjukkan bahwa banyak siswa belum memiliki gambaran konkret mengenai karir masa depan. Hal ini tercermin dari rendahnya partisipasi dalam kegiatan pengembangan diri, kurangnya refleksi terhadap potensi pribadi, serta lemahnya pengelolaan waktu dan motivasi internal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *self-management* terhadap perencanaan karir pada siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Praya Barat Tahun Pelajaran 2024/2025. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Teknik pengumpulan data utama adalah angket, didukung observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan uji-t. Hasil menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 13,312 lebih besar dari t_{tabel} 2,015 pada taraf signifikansi 5%, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh signifikan teknik *self-management* terhadap perencanaan karir siswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan untuk meningkatkan kesiapan karir peserta didik.

Kata Kunci: Teknik *Self-management*, Perencanaan Karir, Siswa SMA

ABSTRACT

Career planning is an important aspect of student development, especially at the senior high school level when students enter the exploration phase and begin determining their future direction. Observations conducted at SMAN 1 Praya Barat indicate that many Grade XI Social Science students do not yet have a clear picture of their future careers. This condition is reflected in low participation in self-development activities, limited reflection on personal potential, and weak time management and internal motivation. The purpose of this study was to determine the effect of self-management techniques on the career planning of Grade XI Social Science students at SMAN 1 Praya Barat in the 2024/2025 academic year. This study employed an experimental method using a one-group pretest–posttest design. The main data collection technique was a questionnaire, supported by observation, interviews, and documentation. Data were analyzed using a t-test. The results showed that the t-value was 13.312, which was greater than the t-table value of 2.015 at a 5% significance level, indicating that H_0 was rejected and H_a was accepted. These findings demonstrate that self-management techniques have a significant effect on students' career planning. This study highlights the importance of implementing self-management techniques in guidance and counseling services to improve students' career readiness.

Keywords: *Self-Management Techniques, Career Planning, Senior High School Students*

PENDAHULUAN

Perencanaan karir merupakan aspek penting dalam pengembangan peserta didik pada jenjang pendidikan menengah atas karena membantu individu menetapkan tujuan dan strategi

pencapaian karir sesuai dengan potensi, minat, dan nilai yang dimiliki. Menurut Wardani dan Trisnani (2018), karir merupakan kemajuan seseorang dalam melaksanakan suatu pekerjaan atau prestasi sepanjang hidupnya yang tidak hanya berkaitan dengan jabatan, tetapi juga mencakup berbagai peran yang dijalani individu dalam kehidupannya. Sejalan dengan itu, teori perkembangan karir yang dikemukakan oleh Super menjelaskan bahwa perkembangan karir merupakan proses integratif antara pengalaman hidup dan berbagai peran individu sepanjang siklus kehidupannya yang terbagi dalam lima tahap, yaitu *growth*, *exploration*, *establishment*, *maintenance*, dan *decline* (Super dalam Nisa et al., 2025). Oleh karena itu, perencanaan karir bertujuan membantu individu memahami potensi diri, menetapkan tujuan jangka pendek maupun jangka panjang, serta merancang langkah strategis untuk mencapainya, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kepribadian, minat, bakat, pengetahuan, prestasi akademik, dukungan sosial, serta kondisi ekonomi keluarga, dan melibatkan aspek pemahaman diri, pencarian informasi karir, penetapan tujuan, identifikasi hambatan, serta keterlibatan aktif dalam proses perencanaan karir (Winkel & Hastuti, 2014; Hidayatulloh & Izzaty, 2023).

Namun demikian, kenyataannya masih banyak siswa yang belum memiliki kesiapan dalam merancang perencanaan karir secara matang. Hasil penelitian Hidayatulloh dan Izzaty (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu memetakan tujuan karir mereka secara konkret akibat keterbatasan pemahaman terhadap potensi diri dan informasi mengenai pilihan karir. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses perencanaan karir pada siswa belum berjalan secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya pendidikan yang sistematis melalui layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa memahami potensi diri serta merencanakan masa depan karir mereka secara lebih terarah.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam proses perencanaan karir adalah kemampuan manajemen diri atau *self-management*. *Self-management* merupakan kemampuan individu dalam mengelola perilaku, pikiran, waktu, dan emosi secara mandiri untuk mencapai tujuan hidup. Aribowo dan Sanjaya (2002) menyatakan bahwa *self-management* merupakan cara yang digunakan individu untuk mencapai tujuan hidupnya, bukan tujuan itu sendiri, sejalan dengan pendapat Handayani et al. (2025) yang menegaskan bahwa *self-management* merupakan upaya pengaturan diri yang memungkinkan individu memaksimalkan potensi yang dimiliki. Individu yang memiliki *self-management* yang baik cenderung lebih terorganisir, mampu menetapkan prioritas, serta memiliki kontrol diri yang tinggi dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, dan keterampilan ini dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran maupun konseling sehingga individu mampu menyelesaikan berbagai permasalahan secara mandiri. Dalam konteks pendidikan, penerapan teknik *self-management* bertujuan memberdayakan siswa agar mampu mengelola perilaku, pikiran, dan perasaannya secara efektif, serta berperan aktif dalam proses konseling sehingga terbentuk keterampilan yang bertahan lama dan pola perilaku yang positif (Pratiwi, 2022). Selain itu, kemampuan *self-management* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesehatan, keterampilan, aktivitas, identitas diri, usia, serta kualitas hidup individu yang membentuk dasar internal seseorang dalam mengatur diri dan menentukan arah pencapaian tujuan hidup, termasuk dalam merencanakan karir (Faruqdin, 2022).

Dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah, teknik *self-management* dapat diterapkan melalui berbagai pendekatan, salah satunya melalui bimbingan kelompok. Teknik ini meliputi beberapa tahapan, seperti pemantauan diri (*self monitoring*), penetapan tujuan (*goal setting*), pemberian penguatan atau penghargaan (*self reward*), serta evaluasi terhadap perubahan perilaku yang bertujuan membantu siswa mengenali potensi diri, memahami hambatan yang dihadapi, dan merancang langkah yang lebih terarah dalam

mencapai tujuan karir. Individu yang memiliki kemampuan *self-management* yang baik cenderung lebih efektif dalam mengatur tujuan karir serta mampu mengatasi berbagai hambatan secara mandiri (Sari & Netrawati, 2025). Sejumlah penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan dan konseling dapat meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa, seperti penelitian Plisna dan Asbi (2024) yang menemukan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis teknik *self-management* mampu meningkatkan skor perencanaan karir siswa dari kategori rendah menjadi sangat tinggi, serta penelitian Hajiji dan Nisa (2024) yang menyatakan bahwa melalui layanan bimbingan kelompok siswa mampu mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilaku secara lebih positif sehingga perencanaan karir menjadi lebih terarah.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas teknik *self-management* dalam meningkatkan perencanaan karir siswa, sebagian besar penelitian masih berfokus pada konteks sekolah tertentu. Penelitian tersebut juga belum banyak mengkaji penerapan teknik *self-management* pada siswa kelas XI IPS di sekolah menengah atas negeri di wilayah Lombok Tengah. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak menekankan pada pendekatan bimbingan klasikal, sehingga kajian mengenai efektivitas teknik *self-management* yang diterapkan secara spesifik melalui layanan bimbingan kelompok dengan desain eksperimen masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut untuk memperoleh pemahaman yang lebih kontekstual mengenai efektivitas teknik *self-management* dalam meningkatkan perencanaan karir siswa.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) pada penerapan teknik *self-management* melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest* untuk mengukur secara langsung perubahan tingkat perencanaan karir siswa sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Penelitian ini juga dilaksanakan pada konteks lokal yang spesifik, yaitu siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Praya Barat, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas teknik *self-management* dalam meningkatkan perencanaan karir siswa pada konteks sekolah menengah atas di wilayah Lombok Tengah. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *self-management* terhadap perencanaan karir pada siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Praya Barat Tahun Pelajaran 2024/2025. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif teknik *self-management* terhadap perencanaan karir siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Praya Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen tipe *one group pretest-posttest*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran awal (*pretest*), kemudian diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management*, dan diakhiri dengan pengukuran kembali (*posttest*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Subjek penelitian berjumlah enam siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Praya Barat Tahun Pelajaran 2024/2025 yang memiliki tingkat perencanaan karir rendah. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) siswa aktif dan terdaftar sebagai peserta didik kelas XI IPS, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian, (3) berusia 16–18 tahun, dan (4) memiliki skor perencanaan karir dalam kategori rendah berdasarkan hasil *pretest*.

Instrumen penelitian menggunakan angket perencanaan karir yang terdiri dari 26 pernyataan tertutup dengan skala Likert empat poin. Uji validitas instrumen dilakukan

menggunakan korelasi *Product Moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Selain angket, data juga diperoleh melalui observasi selama proses perlakuan, wawancara dengan siswa dan guru BK, serta dokumentasi sebagai data pendukung. Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal perencanaan karir siswa. Selanjutnya diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* selama tiga sesi yang mencakup materi *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reward*. Setelah perlakuan selesai, dilakukan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat perencanaan karir siswa. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest*. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan ($df = n - 1$). Hasil *t-hitung* kemudian dibandingkan dengan *t-tabel* untuk menentukan ada tidaknya pengaruh teknik *self-management* terhadap perencanaan karir siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

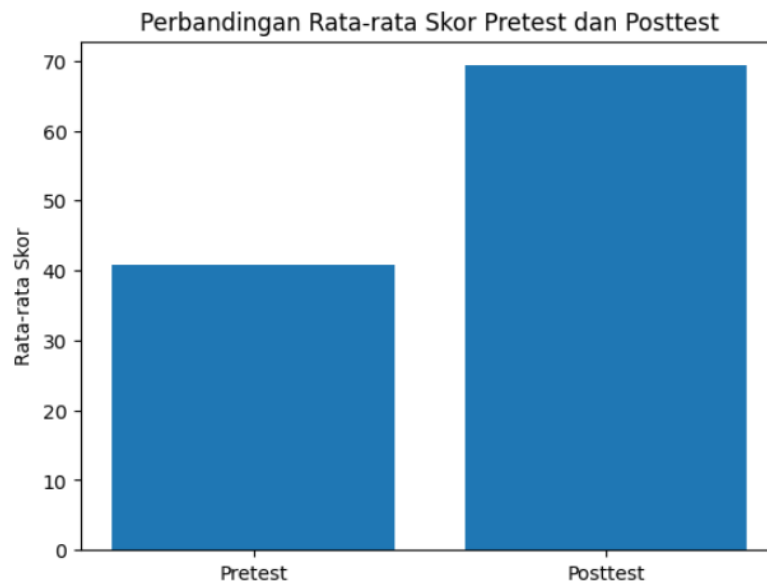
Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self-management* terhadap perencanaan karir siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Praya Barat Tahun Pelajaran 2024/2025. Subjek penelitian berjumlah enam orang siswa yang dipilih berdasarkan hasil *pretest* dengan kategori perencanaan karir rendah. Perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dilaksanakan selama tiga sesi, dengan setiap sesi difokuskan pada pengembangan keterampilan pengelolaan diri seperti *self-monitoring*, *goal setting*, dan *self-reward*. Kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat perencanaan karir siswa. Hasil pengukuran tingkat perencanaan karir siswa sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata Skor Perencanaan Karir Siswa

No	Pengukuran	Rata-rata Skor
1	Pretest	40,8
2.	Posttest	69,3
	Kenaikan	28,5

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata skor pretest sebesar 40,8, kemudian meningkat menjadi 69,3 pada posttest, dengan rata-rata kenaikan sebesar 28,5 poin. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan tingkat perencanaan karir siswa setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Nilai rata-rata pretest menggambarkan kondisi awal siswa sebelum diberikan perlakuan, sedangkan nilai rata-rata posttest menunjukkan kondisi setelah perlakuan diberikan. Peningkatan skor ini mengindikasikan bahwa intervensi melalui layanan bimbingan kelompok berhasil mendorong siswa untuk lebih sadar terhadap tujuan karir dan langkah-langkah yang perlu mereka ambil. Untuk memperjelas perbandingan skor perencanaan karir sebelum dan sesudah perlakuan, data tersebut selanjutnya disajikan dalam bentuk grafik pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Rata rata Skor Pretest dan Posttest Perencanaan Karir Siswa

Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya perbedaan yang cukup jelas antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Grafik menunjukkan kecenderungan peningkatan pada hasil pengukuran setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Perbedaan tersebut menggambarkan bahwa setelah mengikuti kegiatan layanan, siswa menunjukkan perkembangan yang lebih baik dalam perencanaan karir dibandingkan dengan kondisi awal sebelum perlakuan diberikan. Untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*, dilakukan uji statistik menggunakan uji *paired sample t-test*. Hal ini menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *self-management* mampu memfasilitasi siswa dalam menginternalisasi keterampilan pengelolaan diri secara efektif. Hasil pengujian dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-test

N	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	t-hitung	t-tabel	df	Keterangan
6	40,8	69,3	13,312	2,015	5	Signifikan

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa nilai t-hitung sebesar 13,312 lebih besar daripada nilai t-tabel sebesar 2,015 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = 5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest perencanaan karir siswa. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan perencanaan karir siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Praya Barat. Selain itu, peningkatan ini menegaskan bahwa intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam membantu siswa mengenali potensi diri, mengatur tujuan karir, dan merencanakan langkah-langkah yang diperlukan secara lebih sistematis.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* melalui layanan bimbingan kelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan perencanaan karir siswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan rata-rata skor dari 40,8 pada pretest menjadi 69,3 pada posttest. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan positif dalam memahami potensi diri, menetapkan tujuan karir, serta merencanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian, penerapan teknik *self-management* dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan perencanaan karir secara lebih terarah dan sistematis. Penelitian Kamalia et al. (2025) juga menemukan bahwa optimalisasi layanan bimbingan karir di sekolah dapat meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa melalui pendekatan yang terstruktur dan berfokus pada pengembangan diri, sedangkan Arianti et al. (2024) menekankan pentingnya layanan BK dalam menyediakan dukungan nyata bagi siswa agar perencanaan karir menjadi lebih sistematis dan realistis. Irmayanti et al. (2022) menambahkan bahwa bimbingan kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk mengidentifikasi pilihan karir yang sesuai dengan potensi dan minat mereka.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Plisna dan Asbi (2024) yang menyatakan bahwa intervensi bimbingan berbasis teknik *self-management* dapat meningkatkan kesadaran karir siswa. Selain itu, penelitian Hajiji dan Nisa (2024) juga menunjukkan bahwa teknik *self-management* membantu siswa mengatur waktu, menetapkan tujuan, serta mengontrol perilaku secara mandiri sehingga kesiapan karir menjadi lebih baik. Penelitian Kumara dan Lutfiyani (2019) menekankan bahwa strategi bimbingan dan konseling yang komprehensif, termasuk teknik *self-management*, efektif dalam membantu siswa merencanakan karir sejak jenjang SMP, sedangkan Konadi et al. (2025) menegaskan relevansi teori Donald E. Super dalam mendukung penggunaan layanan bimbingan untuk meningkatkan kemampuan eksplorasi dan perencanaan karir. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa teknik *self-management* memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri. Hal ini sekaligus memperkuat bahwa penerapan teknik tersebut relevan digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Jika ditinjau dari perspektif teori perkembangan karir, hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Super yang menjelaskan bahwa siswa pada jenjang sekolah menengah atas berada pada tahap eksplorasi karir. Pada tahap ini individu mulai mencari informasi, mengenali potensi diri, serta mencoba berbagai alternatif pilihan karir. Penerapan teknik *self-management* dalam penelitian ini membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang mendukung proses eksplorasi tersebut sehingga siswa dapat merencanakan karir secara lebih terarah (Nisa et al., 2025). Amelia et al. (2024) menambahkan bahwa layanan informasi karir yang dikombinasikan dengan teknik *experiential learning* meningkatkan kemampuan siswa dalam membuat rencana karir yang realistis. Dengan adanya kemampuan mengelola diri yang baik, siswa akan lebih mampu mengambil keputusan karir secara rasional dan bertanggung jawab.

Perbandingan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun konteks dan karakteristik subjek penelitian berbeda, teknik *self-management* secara konsisten menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa. Dalam konteks lokal SMAN 1 Praya Barat, layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *self-management* juga relatif mudah diterapkan karena jumlah anggota kelompok yang sedikit memungkinkan dinamika kelompok berjalan secara lebih kondusif dan interaksi antaranggota dapat terjalin secara lebih intensif. Kondisi ini memberikan ruang bagi siswa untuk saling

berbagi pengalaman serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Fitriani et al. (2025) menekankan bahwa implementasi layanan bimbingan kelompok berbasis *self-management* dapat meningkatkan manajemen waktu siswa dan interaksi antaranggota, yang memperkuat efektivitas layanan. Dengan demikian, proses bimbingan kelompok dapat berlangsung lebih efektif dalam membantu siswa merencanakan karirnya.

Keunikan temuan penelitian ini terletak pada penguatan aspek refleksi diri yang ditanamkan selama proses bimbingan kelompok. Melalui teknik *self-monitoring*, siswa belajar mengamati kebiasaan belajar serta menghubungkannya dengan tujuan karir yang ingin dicapai. Teknik *stimulus control* membantu siswa menyusun lingkungan belajar yang lebih kondusif, sedangkan *self-reward* memberikan penguatan positif melalui penghargaan terhadap pencapaian diri. Dewi dan Putri (2023) serta Anggraini dan Daulay (2023) menambahkan bahwa teknik-teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok secara signifikan meningkatkan kedisiplinan belajar dan kemampuan mengatur waktu siswa. Ketiga teknik tersebut mendorong siswa untuk secara bertahap membangun kesadaran karir dan meningkatkan kemampuan dalam merencanakan masa depan.

Dengan demikian, teknik *self-management* tidak hanya memberikan perubahan pada aspek kognitif dalam memahami perencanaan karir, tetapi juga memunculkan perubahan pada aspek afektif dan perilaku siswa. Hasil penelitian Fitriani et al. (2025) menegaskan bahwa bimbingan kelompok berbasis *self-management* efektif dalam membentuk pengelolaan waktu dan kesadaran karir secara menyeluruh. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikopedagogik yang terstruktur melalui layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan karir remaja. Perubahan tersebut tercermin dari meningkatnya kesadaran siswa terhadap pentingnya perencanaan karir sejak dini. Oleh karena itu, penerapan teknik *self-management* dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung kesiapan karir siswa di tingkat sekolah menengah atas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* melalui layanan bimbingan kelompok memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Praya Barat. Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan keterampilan pengelolaan diri, seperti kemampuan memantau perilaku, mengatur tujuan, dan memberikan penguatan terhadap diri sendiri, dapat membantu siswa memahami potensi diri serta merancang langkah-langkah yang lebih terarah dalam menentukan pilihan karir. Dengan demikian, teknik *self-management* dapat menjadi salah satu pendekatan strategis dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung kesiapan karir siswa pada tahap eksplorasi perkembangan karir di jenjang sekolah menengah atas. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan keterampilan pengelolaan diri memiliki peran penting dalam membantu siswa mengambil keputusan karir secara lebih matang dan bertanggung jawab.

Hasil penelitian ini juga membuka peluang pengembangan penerapan teknik *self-management* dalam berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling yang lebih luas, baik melalui bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, maupun program pengembangan diri di sekolah. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih besar serta menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas teknik *self-management* dalam meningkatkan perencanaan karir siswa di berbagai konteks pendidikan. Selain itu, penelitian di masa mendatang juga dapat mengkaji integrasi teknik *self-management* dengan pendekatan bimbingan karir lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih optimal. Dengan demikian, Copyright (c) 2025 EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran

pengembangan penelitian di bidang ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang lebih luas terhadap peningkatan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, N. P., Dwiyono, Y., & Muslifar, R. (2024). The Influence of Career Information Service by Experiential Learning Technique on the Career Planning of XI Grade High School Students. *PEDAGOGIA*, 22(3), 251-260. <https://doi.org/10.17509/pdgia.v22i3.74964>
- Anggraini, A., & Daulay, N. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *JPE (Jurnal Pendidikan Edutama)*, 10(2), 145-156. <https://pdfs.semanticscholar.org/cd93/689869de51687c90dba0a41561414481daf9.pdf>
- Arianti, A. E., Hidayah, N., & Hotifah, Y. (2024). Analisis layanan bimbingan dan konseling dalam perencanaan karier: Harapan dan realitas. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 12(2), 119–127. <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/wd/article/view/17358>
- Aribowo, S., & Sanjaya, A. 2002. *Self-management untuk Remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dewi, A. R., & Putri, A. C. C. (2023). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-management untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar pada Siswa SMA X. *JIPSI Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 77–86. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v5i2.769>
- Faruqdin, M. 2022. *Teknik Self-management dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fitriani, D., Kusmanto, A. S., & Aristiani, R. (2025). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-management Dalam Meningkatkan Manajemen Waktu Peserta Didik Xi-F2 SMA Negeri 2 Kudus. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 42(2), 81-93. <https://doi.org/10.36456/helper.vol42.no2.a10309>
- Hajiji, I., & Nisa, P. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Perencanaan Karier Siswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 7(3), 154-160. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/24061>
- Handayani, T., Suwanto, I., & Kamaruddin, K. (2025). Hubungan antara tingkat self awareness dengan perencanaan karir pada siswa kelas IX di SMP Negeri 16 Singkawang. *SABER: Jurnal Teknik Informatika, Sains dan Ilmu Komunikasi*, 3(4), 40–55. <https://doi.org/10.59841/saber.v3i4.3220>
- Hidayahtulloh, P. D. N., & Izzaty, R. E. (2024). The effectiveness of life skills-based information on increasing self-confidence and career planning. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 54–64. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v13i2.30341>
- Irmayanti, I., Bunyamin, B., Gumilang, R., & Bulan, Y. (2022). Layanan Bimbingan Karir dalam Mengembangkan Kemampuan Perencanaan Karir Siswa SMA Negeri 1 Samboja. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 148-167. <https://doi.org/10.21093/tj.v3i2.8060>
- Kamalia, I., Damayanti, O., & Kuastino, R. A. (2025). Optimalisasi Layanan BK Karir Dalam Perencanaan Karir Siswa SMA. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 120–128. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i1.3080>
- Konadi, H., Rahma, N., Damanik, M. Y. P., Chofillah, I., Siregar, F. A., & Simamora, M. S. (2025). Analisis Teori Donald E. Super Untuk Mencapai Karir

- Siswa. *Educandumedia: Jurnal Ilmu pendidikan dan kependidikan*, 4(2), 47-67.
<https://doi.org/10.61721/educandumedia.v3i1.335>
- Kumara, A. R., & Lutfiyani, V. (2019). Strategi Bimbingan Dan Konseling Komprehensif Dalam Perencanaan Karir Siswa SMP. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2). <https://doi.org/10.31316/g.couns.v1i2.46>
- Nisa, J. F., Wulan, N. A. R., Meniar, D. E., Fahni, L. U., Putri, A. T. C., & Mufidah, E. F. (2025). Analisis Teori Karier Donald Super dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 885-890. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/6535>
- Plisna, C., & Asbi, A. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Teknik Self-Management untuk Perencanaan Karir Siswa Kelas XI SMA Asuhan Daya Medan Tahun Ajaran 2023/2024. *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1401-1409.
<https://doi.org/10.56832/edu.v4i2.487>
- Pratiwi, D. R. 2022. *Self-management dalam Pengembangan Diri Siswa*. Surabaya: Laksana Press.
- Sari, M., & Netrawati. (2025). Group Counseling Innovation: Self-Management Techniques for Enhancing Discipline Among Vocational High School Students . *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 98–116.
<https://doi.org/10.12928/jehcp.vi.30279>
- Wardani, Y., & Trisnani, M. (2018). *Karir dan Perkembangannya*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. 2014. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.