PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus
2022

Literature Review :

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR PESERTA DIDIK

Naufal Yusran[1], Aprilia Setyowati[2]
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia[1]
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia[2]
naufal1900001045@webmail.uad.ac.id
aprilia.setyowati@bk.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan teknik self management dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kematangan karir peserta didik. Metode Penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kualitatif deskriptif studi literatur review. Dalam mengumpulkan data peneliti menggunakan teks jurnal dengan kurun waktu 10 tahun terakhir dan juga menggunakan buku yang relevan yang berkaitan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self management untuk meningkatkan kematangan karir peserta didik. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan model analisis data Miles & Hubermen dengan mengumpulkan, mengkaji, memilih, memaparkan, dan menyimpulkan hasil penelitian dar para ahli sebelumnya. Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti ini menunjukan bahwa bimbingan kelompok teknik self management bisa digunakan oleh guru BK atau konselor dalam meningkatkan kematangan karir peserta didik.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, *Self-Management*, Kematangan Karir

1. Pendahuluan

Perkembangan revolusi industri yang dirasakan manusia saat ini telah banyak memberikan kontribusi untuk kebutuhan kehidupannya yang semakin beragam. Sehingga, saat ini era revolusi industry telah berada pada era society 5.0. Para ahli dan

ilmuwan pada era society 5.0 ini terus memformulasikan berbagai alternative untuk menjalani kehidupan dengan menganggap era society ini sebagai gambaran baru dalam melakukan aktivitas kehidupan (Raharja, 2019). Era revolusi indrustri *society* 5.0 merupakan suatu konsep dari negara Jepang dengan menganggap bahwa manusia dengan teknologi sangat berhubungan erat pada kehidupan dan tidak bisa dipisahkan serta akan hidup berdampingan (Sugiono, 2020). Maka dari itu, dengan adanya gagasan tersebut berpengaruh dalam perkembangan karir pada manusia. Jika karir tidak dipersiapkan dari sekarang manusia akan kesulitan mencapai sebuah pekerjaan, karena pada era society 5.0 ini sumber daya manusia dan hewan sudah banyak digantikan oleh mesin. Maka dari itu, pada era society 5.0 sudah terlihat jelas kematangan karir pada individu sangat diharuskan dimiliki oleh individu untuk kehidupan yang mendatang.

Menurut Crites dalam (Saifuddin, 2018) mendefinisikan bahwasannya kematangan karir adalah salah satu tindakan dalam mengoptimalisasikan pada karir individu pada kategori umur tersendiri dan juga pada tingkat perkembangan karirnya dengan menyesuaikan antara keduanya. Super, Crites, Hummel, Moser, Overstreet, dan Warnath dalam (Saifuddin, 2018) menyatakan bahwa pada usia 15-24 tahun merupakan tahap eksplorasi dalam perkembangan karir individu. Super dalam (Sharf, 2016) mengartikan tahap eksplorasi merupakan suatu proses yang dimana individu mencari sebuah informasi tentang dunia kerja dari berbagai sumber sesuai dengan kebutuhan mereka masing-masing.

Dalam mencapai kematangan karir ada banyak faktor-fakto yang dapat mempengaruhi kematangan karir seorang individu antara lain eksplorasi karir, perencanaan karir, informasi dunia pekerjaan, pengetahuan dalam mengambil keputusan karir, pengetahuan tentang pekerjaan yang diinginkan, dan realisasi kepurusan karir (Kamil dan Daniati, 2016). Salah satu dari berbagai macam layanan BK disekolah yang dapat digunakan dalam meningkatkan kematangan karir peserta didik yaitu bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self management*). Tujuannya yaitu supaya peserta didik sanggup dalam melakukan pengelolaan diri (*self management*) yang ada pada diri mereka untuk mencapai sebuah kematangan karir yang diinginkan untuk masa depannya. Menurut Gazda dalam (Prayitno dan Amti, 2004) Gazda

mengartikan kegiatan layanan bimbingan kelompok adalah sebuah kegiatan untuk menginformasi yang mana sasarannya pada sekelompok siswa/siswi untuk memberikan bantuan dalam merancang rencana dan keputusan yang baik dan juga tepat. Gazda juga mengatakan dengan menyelenggarakan bimbingan kelompok bermaksud menyampaikan sebuah pengarahan pada ranah personal, vokasional, dan sosial.

Dengan menyelengarakan layanan bimbingan kelompok peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi literature menggunakan teknik *self management*. Romlah dalam (Muhammad Akbar Wibisono & Sunaryo, 2020) mengemukakan bahwa teknik yang digunakan dalam menyelenggarakan sebuah layanan bimbingan dan konseling bukan menjadi tujuan yang harus dicapai tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan tersebut. Menurut Knowles dalam (Suwanto, 2018) pengelolaan diri (*self management*) adalah salah satu cara yang dimiliki seseorang terkait dengan mempersiapkan perencanaan, melakukan pemusatan perhatian, dan melakukan penilaian terhadap tindakan yang akan dilakukan. Menurut Gunarsa yang dikutip (Suwanto, 2018) Self-management meliputi pemantauan diri sendiri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri, dan penguasaan terhadap rangsangan.

Hasil penelitian oleh Suwanto (2018) mengungkapkan tingkat kematangan karir peserta didik masuk dalam kriteria tinggi (72,49 %) setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self management. Dengan adanya hasil tersebut, peneliti berasumsi dengan menerapkan teknik self management dalam bimbingan kelompok dapat berpengaruh untuk meningkatkan kematangan karir peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji terkait Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Peserta Didik.

2. Metode Penelitian

Model penelitian yang dilakukan peneliti adalah jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan desain studi literature review. Tujuan penelitian ini yaitu untuk meninjau tentang layanan bimbingan kelompok menggunakan Teknik *self management* sebagai

suatu alternative dalam meningkatkan kematangan karir peserta didik SMA/SMK. Dalam mengumpulkan data, yang digunakan peneliti seperti teks jurnal dengan kurun waktu 10 tahun terakhir dan buku yang relevan sesuai dengan penelitian yang berkaitan dengan bimbingan kelompok, *self management* dan kematangan karir. Instrumen yang digunakan peneliti yaitu peneliti itu sendiri. Untuk pengkajian yang dilakukan peneliti yaitu menggunakan analisis data Miles & Hubermen dengan mengumpulkan, mengkaji, memilih, memaparkan, dan menyimpulkan isi teks dari jurnal dengan kurun waktu 10 tahun terakhir dan juga buku yang signifikan dari berbagai sumber rujukan yang digunakan.

3. Hasil dan Pembahasan

Secara etimologis karier berasal dari bahasa belanda yaitu *Carriere* yang artinya perkembangan, kemajuan pekerjaan seseorang. Sedangkan (Marpaung & Yulandari, 2017) mendefinisikan karir merupakan suatu tahapan pada aktivitas seseorang selama rentang hidupnya dengan mengedepankan posisi yang diduduki dan profesionalisme. Selain itu menurut pendapat dari Mondy dalam (Angelina, 2018) karir didefinisikan sebagai gabungan antara sikap dan perilaku seseorang terkait pengalaman aktivitas kerja dalam rentang kehidupannya dimana aktivitas kerja yang terus berkelanjutan. Oleh karena itu, dalam mencapai karir yang diinginkan, salah satunya individu perlu memiliki kematangan karir dengan baik.

Menurut Havighrust seorang ahli psikologi perkembangan dalam (Monks & Knoers, 2014) menyatakan bahwa ada berbagai macam tugas perkembangan remaja salah satunya yakni mampu mempersiapkan diri untuk kematangan karir sesuai dengan yang diinginkan. Kematangan karir adalah kecakapan individu untuk melakukan beberapa pencapaian sesuai dengan perkembangan karir (Pangastuti & Khafid, 2019). Super dkk Dalam (Saifuddin et al., 2017) menjelaskan bahwa pada umur 15 sampai 24 tahun merupakan tahap dari perkembangan karir seorang individu pada masa sekolah yang mana masuk dalam tahap eksplorasi. Selanjutnya, kematangan karir merupakan suatu gambaran dari proses kesiapan seseorang mempergunakan ilmunya dalam berkarir dengan baik (Harumi & Marheni, 2018). Sedangkan, menurut Suwanto (2018)

kematangan karir merupakan kemampuan dan kesadaran seseorang dalam membuat keputusan karir dengan reallistic dan konsisten.

Crites dalam (Lestari, 2017) menyatakan bahwa ada empat dimensi-dimensi kematangan karir antara lain : a) Dimensi penyesuaian pemilihan karir, dalam dimensi ini terdapat kemampuan individu dengan menetapkan pengambilan keputusan karir yang diinginkan dalam waktu yang berbeda sesuai dengan tingkat kesesuai pekerjaan, dan juga kemampuan pengambilan keputusan jika ada dalam pengaruh keluarga atau orang terdekat. b) Dimensi realitas dalam pemilihan karir, dalam dimensi realisme terdapat kenyataan dari kemampuan yang individu rasakan dalam pemilihan karir. c) Dimensi keterampilan pemilihan pekerjaan, pada dimensi Kompetensi ini terdapat kemampuan dari individu dalam menuntaskan dan menyelesaikan permasalahan dengan memilih karir, kemampuan individu dalam rencana yang akan dilakukan terkait dengan pemilihan karir, kemampuan individu dalam pengetahuannya tentang karir yang dingingkan, mengevaluasi diri terkait dengan karir yang dipilih dan memastikan tujuan pemilihan karir yang diinginkan. d) Dimensi attitude dalam pemilihan pekerjaan, dalam dimensi sikap terdapat ketekunan individu dalam berproses pengambilan keputusan karir dengan mengambil sikap dan berorientasi positif terhadap pemilihan karir serta tidak mengikuti pilihan orang lain dalam memilih karir.

Adapun Super dan Overstreet dalam (Lestari, 2017) menyatakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dalam kematangan karir sebagai berikut : a) Faktor bio-sosial, pada faktor bio-sosial ini terdiri dari usia individu, inteligensi individu, dan jenis kelamin individu. b) Faktor lingkungan, yaitu terdapat interaksi dengan keluarga dan orang lain yang bersangkutan seperti teman sebayanya. Dengan adanya interaksi tersebut, dapat membantu individu dalam menghadapi masalah. c) Faktor kepribadian, pada faktor sifat kepribadian individu ini terdiri dari konsep diri dari individu, minat dan bakat khusus, locus of control, nilai-nilai, dan misi hidup individu. d) Faktor vokasional, yaitu terdiri dari minat individu, aspirasi individu, value kerja, dan jenis pekerjaan yang diinginkan. e) Faktor prestasi individu, yaitu terdiri dari prestasi akademik dan partisipasi individu dalam kegiatan pendidikan serta diluar pendidikan.

Menurut Super dalam (Sharf, 2016) menyatakan bahwa ada empat aspek-aspek dalam kemantangan karir, yaitu a) Perencanaan Karir (*Career Planning*) adalah kesadaran diri individu dalam bentuk mempersiapkan diri dengan menentukan pilihan untuk memasuki dunia kerja yang diinginkan. b) Eksplorasi Karir (*Career Exploration*) adalah kegiatan yang dilakukan oleh individu dalam mencari dan mengali informasi dari berbagai sumber tentang dunia pekerjaan sesuai dengan kebutuhannya. c) informasi Karir (*Career Information*) Informasi karir sangat dubutuhkan individu untuk mencapai kematangan karinya. informasi tersebut meliputi pendidikan akademik, pilihan pekerjaan, dan jabatan. d) Pengambilan Keputusan (*Career Decision Making*) adalah suatu hasil dari tindakan individu dengan menetapkan pilihan karir yang diinginkan sesuai dengan kemampuannya yang mana sebelumnya telah mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan.

Berdasarkan uraian di atas, kematangan karir adalah bentuk kesadaran dan kecakapan seseorang individu dengan melakukan pencapaian tugas perkembangan karir pada proses mempersiapkan karir serta mengambil keputusan karir dengan menyesuaikan keinginannya dengan baik. Maka dari itu, kematangan karir begitu penting bagi seorang siswa/siswi terutama di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan, sebab pada masa tersebut merupakan masa perkembangan karir seorang remaja yang dimulai dari umur 15-24 tahun. Perlu diketahui juga konselor/guru BK sangat berperan dalam meningkatkan kematangan karir siswa dengan memberikan sebuah layanan yang bertujuan untuk menginformasikan tentang dunia pekerjaan dan mengarahkan peserta didik dalam mencapai kematangan karirnya dengan baik serta mengambil keputusan dengan tepat. Dalam memberikan layanan konselor/guru BK bisa menggunakan beberapa layanan, salah satu layanan yang bisa digunakan oleh guru BK yaitu layanan bimbingan kelompok.

Menurut Gazda dalam (Prayitno dan Amti, 2004) Gazda mengartikan kegiatan layanan bimbingan kelompok adalah sebuah kegiatan untuk menginformasi yang mana sasarannya pada sekelompok siswa/siswi untuk memberikan bantuan dalam merancang rencana dan keputusan yang baik dan juga tepat. Gazda juga mengatakan dengan menyelenggarakan bimbingan kelompok bermaksud menyampaikan sebuah pengarahan pada ranah personal, vokasional, dan sosial. Menurut Gibson & Mitchell dalam (Folastri

& Rangka, 2016) mendefinisikan bimbingan kelompok sebagai sebuah aktivitas kelompok yang berpusat sebagai tempat pemberian informasi dan pengetahuan dengan profesional melalui dinamika kelompok yang terencana dan terorganisasi. Sedangkan, pendapat yang lebih rinci didefinisikan oleh Rusmana dalam (Haolah, Rohaeti, & Rosita, 2020) bimbingan kelompok merupakan suatu pelaksanaan dalam upaya membantu individu dengan suasana dinamika kelompok yang anggota kelompok bisa berlatih keikutsertaan dengan aktif dan berbagi pengalaman dalam usaha pemimpin kelompok untuk mengoptimalkan wawasan, sikap, atau keterampilan yang dibutuhkan untuk menghalau masalah dan memecahkan masalah yang dialami.

Adapun tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Korohama dkk (2017) yakni untuk memberikan perhatian khusus kepada anggota kelompok dalam upaya membantu anggota kelompok memecahkan masalah yang mereka miliki. Sedangkan, menurut Prayitno & Amti (2004) dibagi menjadi tujuan umum dan khusus. Tujuan umum pada layanan bimbingan kelompok yakni untuk menumbuhkan sosialisasi pada individu dalam suasana kelompok, terutama dalam hal berkomunikasi dengan anggota kelompok. Sedangkan untuk tujuan khususnya yaitu untuk membiasakan individu saat menyampaikan pendapat dalam suasana kelompok dan keakraban dengan anggota kelompok serta menbantu individu untuk mempelajari hal pada diri sendiri dalam hubungannya dengan individu lain.

Pada layanan bimbingan kelompok terdapat berbagai macam teknik yang bisa digunakan. Romlah dalam (Muhammad Akbar Wibisono & Sunaryo, 2020) mengemukakan bahwa teknik yang digunakan dalam sebuah layanan BK disekolah bukan menjadi tujuan yang harus dicapai tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan tersebut. Dari berbagai macam teknik, salah satu yang bisa digunakan dalam layanan bimbingan kelompok adalah *self management* (pengelolaan diri). Menurut Knowles dalam (Suwanto, 2018) *Self management* adalah suatu cara yang dimiliki individu dalam hal mempersiapkan perencanaan, melakukan pemusatan perhatian, dan melakukan evaluasi terhadap tindakan yang akan dilakukan. Menurut Sukadji dikutip dalam (Annisa, 2017) mendefinisikan self-management sebagai sebuah pengontrolan diri seorang individu yang beprosedur. Adapun menurut Suarni dalam (Indryaningsih et al., 2014) mengartikan

pengelolaan diri sebagai penataan kenyataan dalam hidup yang akan dilakukan oleh individu dengan menyesuaikan misi dan tujuan yang sudah dirancang dalam kehidupan dengan upaya mengendalikan dan memahami diri sebaik mungkin.

Gunarsa dalam (Suwanto, 2018) menyatakan bahwa *self management* merupakan salah satu model dalam melakukan layanan dengan kognitif *behavioraltheraphy*. Gunarsa juga mengatakan *self management* meliputi pemantauan diri sendiri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri, dan penguasaan terhadap rangsangan. Menurut Khotimah dalam (Jundana, 2020) teknik *self management* memiliki kegunaan yaitu Suatu cara bagi individu untuk membentuk perilaku yang terdiri dari self-monitoring, self-regulation, dan self-assessment untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan bergerak ke arah yang lebih baik. Menurut Dembo & Seli dalam (Suryanti et al., 2021) teknik ini pasti mudah dilakukan ketika individu sudah memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengontrolan diri (*self management*). Faktor-faktor yang dimaksud, meliputi : a) Perancangan Target, b) Pengontrolan Emosi, c) Pengontrolan Waktu, d) Pengontrolan Lingkungan Fisik dan Sosial.

Namun dalam melakukan teknik *self management* ada beberapa langkah yang harus diperhatikan. Cormier dan Cormier dalam (Ardiyanti, 2020) mengemukakan bahwa ada 3 langkah-langkah dalam melakukan self management, yakni 1) self monitoring. 2) stimulus control. 3) self reward. Cormier juga menyebutkan saat melakukan self management ada lima karekristik untuk menunjang konseli dalam memperoleh hasil yang maksimal, antara lain : 1) Dengan konseli menggunakan lebih dari satu startegi. Maka dari itu, lebih bagus dari pada menggunakan satu strategi saja. 2) Konseli harus konsisten dalam menggunakan startegi yang sudah dipilih. 3) Konseli melakukan evaluasi diri dan menetapkan sebuah target yang akan dicapai. 4) Konseli harus menggunakan penguatan pada diri. 5) Konseli juga harus mendapat dukungan dari lingkungannya. Selanjutnya, dari lima langkah tersebut dipadukan oleh Cormier menjadi 11 langkah-langkah, meliputi 1) Konseli melakukan identifikasi dan menulis di buku cacatan tentang perilakunya dan antesedennya. 2) Klien melakukan identifikasi terhadap perilaku seperti apa yang diingingkan dalam pencapaian tujuannya. 3) Selanjutnya, konselor menjelaskan kepada konseli terkait strategi dari program-program pengelolaan diri (*self management*). 4)

Konseli bisa memilih untuk menggunakan satu atau lebih startegi yang sudah dijelaskan oleh konselor. 5) Konseli harus menyatakan bahwa bersedia dalam pelaksanaan prosedur 2 dan 4 program self management. 6) Konselor melakukan pengarahan strategi yang telah dipilih sendiri oleh konseli. 7) konseli mempraktekkan strategi yang telah dipilih sebelumnya. 8) Konseli dapat mengaplikasikan stategi yang dipilih dalam segala kondisi yang dialami. 9) Konseli merekam proses pengaplikasian strategi yang diaplikasikan. 10) Konselor mengevaluasi data konseli apakah terlaksana atau tidak dalam melakukan self management, 11) konselor menganalisis hasil penguatan diri dan perubahan lingkungan konseli. Maka dari itu siswa harus mengikuti langkah-langkah tersebut terkait untuk meningkatkan kematangan karirnya.

Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self management dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan kematangan karir siswa/siswi. Hal tersebut di dukung oleh penelitian yang dilakukan Suwanto (2018) yang berjudul "Identifikasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karir Siswa SMK Negeri 2 Singkawang". Penelitian ini memperoleh hasil yakni tingkat kematangan karir siswa masuk dalam kriteria tinggi (72,49 %). Saran diberikan peneliti pada penelitian ini adalah peserta didik mampu untuk terampil dalam membentengi diri dalam menjaga kemampuan dan kemantapan karir yang dimiliki untuk menjadi terbiasa meskipun tidak dengan penguatan dari layanan bimbingan kelompok teknik self management. Sehingga dapat dilihat kematangan karir siswa masuk dalam kriteria tinggi dengan melakukan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Pada Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nurhayati dkk (2021) yang berjudul "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa SMA". Kematangan karir merupakan aspek terpenting dari sekian banyak aspek pada perkembangan remaja, khususnya pada siswa SMA yang mana termasuk dalam tahap eksplorasi yang meliputi pencarian segala hal tentang dirinya dan membuat keputusan karir yang matang. namun, kenyataannya terdapat siswa yang belum memiliki kematangan karir yang baik. Maka dari itu, disinilah tugas seorang Guru BK untuk membimbing siswa dalam memilih keputusan karinya. Salah satunya dengan menyelenggarakan bimbingan kelompok dengan teknik self management. Hasil

penelitian mengungkapkan kematangan karir pada siswa sudah mulai muncul setelah Guru BK menyelenggarakan layanan BK yaitu melalui prosedur layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self management.

Penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2020) yang berjudul "Penerapan Strategi Self-Management Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Pemantapan Pemilihan Karier Pada Siswa SMA". Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa minat siswa untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi menunjukan hasil yang cukup tinggi. Hal tersebut diikuti dengan alasan dari siswa. Alasannya adalah karena pendidikan merupakan hal yang penting dalam mencapai cita-cita mereka. Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diketahui mengenai keberhasilan bahwa peran guru BK SMA dapat meningkatkan minat melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik self management dalam layanan bimbingan kelompok. Mengetahui pengertian dari *self-management* adalah sebuah cara seorang individu dalam hal pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) terhadap tindakan yang akan dilakukan. sehingga, terdapat suatu usaha yang akan dilakukan siswa pada dirinya sendiri dalam mencapai kematangan karir dan mengelola aspek yang ada didalam dirinya, serta siswa mengambil keputusan dengan baik terkait karir yang akan dicapai.

Berdasarkan dari tiga hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan konseling atau konselor dalam meningkatkan kematangan karir siswa/siswi. Melalui teknik *self management* dengan dipadukan dalam proses tahapan-tahapan bimbingan kelompok bagi peneliti dipandang bisa dalam memberikan dampak yang baik untuk meningkatkan kematangan karir siswa/siswi di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan metode kualitatif deskriptif melalui desain studi literature review. Teknik *self-management* dalam

layanan bimbingan kelompok bisa dilakukan oleh guru BK guna untuk meningkatkan kematangan karir di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Dengan menggunakan teknik ini bisa memberikan sebuah kebermanfaatan dalam meningkatkan karir peserta didik oleh guru BK dalam memberikan layanan pada peserta didik yang belum memiliki kemtangan karir yang baik.

Daftar Referensi

Angelina, P. R. (2018). Optimalisasi Bimbingan dan Konseling Karir di Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Sntp*, *1*.

Annisa, A. (2017). *EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018* [PhD Thesis]. UIN Raden Intan Lampung.

Ardiyanti, N. I. (2020). *Teknik self management melalui terapi syukur untuk mengurangi kecanduan belanja online pada seorang remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik* [PhD Thesis]. UIN Sunan Ampel Surabaya.

Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Bandung: Mujahid Press.

Harumi, B. P. Y., & Marheni, A. (2018). Peran Konsep Diri dan Efikasi Diri Terhadap Kematangan Karier Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unviversitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, *5*(01), 23–34.

Indryaningsih, N. L. P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Motivasi

Belajar Siswa Kela VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *2*(1).

Jundana, A. (2020). Penerapan Strategi Self-Management dalam Konseling Kelompok Behavior Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII J di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, *1*(1), 143–150.

Korohama, K. E. P., Wibowo, M. E., & Tadjri, I. (2017). Model bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan kematangan karir siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *6*(1), 68–76.

Lestari, I. (2017). Meningkatkan kematangan karir remaja melalui bimbingan karir berbasis life skills. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, *3*(1).

Marpaung, D. N., & Yulandari, N. (2017). Kematangan karir siswa SMU Banda Aceh ditinjau dari jenis kelamin dan jenis sekolah. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *1*(2).

Monks, J. F., & Knoers, A. M. P. (2014). *Psikologi Perkembangan; Pengantar dalam berbagai bagiannya*.

Muhammad Akbar Wibisono, A., & Sunaryo, A. I. (2020). *UPAYA MENINGKATKAN KEBIASAAN BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DI KELAS IX-B MTs MUSLIMAT NU PALANGKARAYA TAHUN AJARAN 2018/2019* [PhD Thesis]. Universitas Palangka Raya.

Nurhayati, T., Mustika, R. I., & Fatimah, S. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa

SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *4*(3), 219–226.

Pangastuti, U., & Khafid, M. (2019). Peran Kematangan Karir dalam Memediasi Kompetensi Kejuruan dan Efikasi Diri terhadap Kesiapan Kerja Siswa. *Economic Education Analysis Journal*, *8*(2), 485–500.

Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. *Jakarta: Rineka Cipta*, *3*.

Putri, N. A., Susanto, B., & Nugroho, P. W. (2020). Penerapan Strategi Self-Management Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Pemantapan Pemilihan Karier Pada Siswa Sma. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *2*(1), 59.

Raharja, H. Y. (2019). Relevansi pancasila era industry 4.0 dan society 5.0 di pendidikan tinggi vokasi. *Journal Of Digital Education, Communication, And Arts (Deca)*, *2*(1), 11–20.

Saifuddin, A. (2018). Kematangan Karier Teori dan Strategi Memilih Jurusan dan Merencanakan Karier. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.

Saifuddin, A., Ruhaena, L., & Pratisti, W. D. (2017). Meningkatkan kematangan karier peserta didik SMA dengan pelatihan reach your dreams dan konseling karier. *Jurnal Psikologi*, *44*(1), 39–49.

Sharf, R. S. (2016). *Applying career development theory to counseling*. Cengage Learning.

Sugiono, S. (2020). Industri Konten Digital Dalam Perspektif Society 5.0 (Digital Content Industry in Society 5.0 Perspective). *JURNAL IPTEKKOM (Jurnal Ilmu Pengetahuan & Teknologi Informasi)*, *22*(2), 175–191.

Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, *4*(2), 181–192.

Suwanto, I. (2018). Identifikasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karir Siswa SMK Negeri 2 Singkawang. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, *3*(1), 27–30.