



Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Studi Lanjut melalui Penerapan Teknik *Self Management* di Kelas XI IPS 3 SMA N 9 Kota Jambi

Annisa Silvia Wulandari¹, Rasimin², Hera Wahyuni³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

Email : silviaannisa0105@gmail.com¹, Rasimin.fkip@unja.ac.id², Herawahyuni@unja.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap seberapa efektif kemampuan perencanaan studi lanjut siswa melalui teknik *self management* dalam layanan bimbingan kelompok pada siklus1, siklus2, dan siklus3, dan mengungkap seberapa besar peningkatan kemampuan perencanaan studi lanjut siswa dapat dicapai dalam penerapan teknik *self management* pada siklus1, siklus2, dan siklus3. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan (PTL). Subjek pada penelitian ini berjumlah 10 siswa kelas XI IPS 3 SMA N 9 Kota Jambi dengan inisial, ZQ, T, RY, RD, RN, DS, RP, CR, MR, dan NB. Penelitian ini dilakukan dengan 3 siklus yang setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Untuk melihat proses dari siklus yang dilakukan yaitu dengan mengumpulkan data menggunakan observasi, wawancara dan didukung oleh kriteria keberhasilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self management* dapat meningkatkan kemampuan perencanaan studi lanjut siswa. Dari tiga siklus yang dilaksanakan, siklus ke-tiga memiliki hasil terbaik yaitu kemampuan perencanaan studi lanjut siswa meningkat mencapai 89% dengan ketepatan pelaksanaan teknik yang dilakukan peneliti berdasarkan penilaian kolaborator sebesar 97% dan rata-rata keaktifan siswa dalam proses penerapan teknik mencapai 2,9 atau 97% berjalan aktif. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi trobosan bagi praktisi Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkan ilmu dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan perencanaan studi lanjut

Kata Kunci: *Self management, Perencanaan studi lanjut, Sekolah Menengah Atas.*

Abstract

This study aims to reveal how effective students' advanced study planning skills are through self-management techniques in group guidance services in cycle1, cycle2, and cycle3, and reveal how much improvement in students' advanced study planning abilities can be achieved in the application of self-management techniques in cycle1, cycle2, and cycle3. This type of research is service action research (PTL). The subjects in this study were 10 students of class XI IPS 3 SMA N 9 Jambi City with the initials, ZQ, T, RY, RD, RN, DS, RP, CR, MR, and NB. This research was conducted in 3 cycles, each cycle consisting of planning, implementation, evaluation, and reflection. To see the process of the cycle carried out, namely by collecting data using observations, interviews and supported by success criteria. The results of the study show that self-management techniques can improve students' planning skills for further studies. Of the three cycles carried out, the third cycle had the best results, namely the ability to plan further studies of students increased to 89% with the accuracy of the implementation of techniques carried out by researchers based on collaborator assessments of 97% and the average activeness of students in the process of applying techniques reached 2,9 or 97%

active running. The results of this study are expected to be a breakthrough for Guidance and Counseling practitioners to develop knowledge in helping students improve their ability to plan further studies

Keywords: *Self management, Planning for further studies, High School*

PENDAHULUAN

Pendidikan mengambil peranan penting dalam kehidupan manusia, kehidupan akan berjalan baik dengan adanya pendidikan, pendidikan menjadi arahan untuk menentukan langkah selanjutnya dalam kehidupan. Pada masa remaja individu diharapkan mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi masa depan. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan pendidikan. Menempuh pendidikan lanjut yaitu perguruan tinggi merupakan salah satu alternatif dalam mempersiapkan diri menghadapi masa depan. Pendidikan lanjut, memang bukanlah hal utama untuk menentukan kesuksesan masa depan seseorang, namun pendidikan lanjutan menjadi nilai plus bagi beberapa perusahaan atau instansi. Sebagai contoh yang tertera dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 111 Tahun, 2014 Pasal 11 Ayat 2, menyatakan "calon konselor atau guru bimbingan dan konseling harus memiliki kualifikasi akademik sarjana pendidikan (S-1) dalam bidang bimbingan dan konseling dan telah lulus pendidikan profesi guru bimbingan dan konseling". Berdasarkan Permendikbud tersebut terlihat jelas bahwa saat ini dunia pekerjaan mengedepankan kualifikasi akademik.

Dalam menentukan pendidikan lanjut yang sesuai diperlukan perencanaan studi lanjut. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan fenomena yang ditemukan adalah masih kurang optimalnya perencanaan studi lanjut siswa dan tidak optimalnya pelaksanaan bimbingan konseling khususnya pada bidang karier di SMA N 9 Kota Jambi. Selain itu sebagai data awal wawancara juga dilakukan dengan 4 siswa kelas XI SMA N 9 Kota Jambi berinisial HDA, AS, SS dan HPS, diperoleh kesimpulan bahwa HDA dan AS belum mengetahui bakat dan minat mereka, sementara SS dan HPS sudah mengetahui bakat namun SS belum mengetahui minat, perencanaan studi lanjut mereka kurang optimal dikarenakan kurangnya informasi, HAD dan AS belum memiliki perencanaan studi lanjut, sedangkan SS dan HPS sudah memiliki rencana namun masih bingung, tidak yakin dan belum menetapkan langkah yang akan ditempuh.

Dalam membantu mengatasi fenomena yang terjadi bimbingan konseling dapat membantu individu mengembangkan aspek kepribadiannya, termasuk merencanakan studi lanjut. Menurut pendapat (Giyono, 2015:74) layanan bimbingan kelompok dalam bidang karier membahas mengenai aspek-aspek pilihan pekerjaan dan pengembangan karier mengenai pilihan dan latihan keterampilan, pengenalan dan informasi pekerjaan, pengenalan dan informasi lembaga pekerjaan sesuai dengan pilihan karier dan arah pengembangannya, dan pilihan, pengenalan dan informasi perguruan tinggi/sekolah lanjutan sesuai dengan arah pengembangan karier. Dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang bisa digunakan salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu teknik self management. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh (Nurhayati et al., 2021) menyatakan bahwa kondisi kematangan karier siswa mulai bertambah, dengan kegiatan yang dilakukan guru BK yaitu pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap seberapa efektif kemampuan perencanaan studi lanjut siswa melalui teknik self management dalam layanan bimbingan kelompok pada siklus1, siklus2, dan siklus3, dan mengungkap seberapa besar peningkatan kemampuan perencanaan studi lanjut siswa dapat dicapai dalam penerapan teknik self management pada siklus1, siklus2, dan siklus3. Hipotesis tindakan yang dimiliki peneliti dalam penelitian ini yaitu apabila teknik self management dalam bimbingan kelompok diterapkan maka diprediksikan kemampuan perencanaan

studi lanjut siswa akan meningkat. Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu, berguna sebagai penambah wawasan dan literatur dalam bimbingan dan konseling mengenai keefektifan layanan bimbingan kelompok dalam membantu perencanaan studi lanjut siswa dan menjadi literatur bagi peneliti dan guru bimbingan dan konseling disekolah untuk memberikan bantuan atau layanan dalam membantu siswa membuat perencanaan pendidikan lanjutan.

Perencanaan Studi Lanjut

Perencanaan studi lanjut merupakan langkah-langkah atau proses individu untuk pendidikan lanjut setelah tamat sekolah. Pendidikan studi lanjut berupa pendidikan tinggi yang terdiri dari universitas, institut, sekolah tinggi, politeknik dan akademik. Menurut (Nadiarenita & M. Muslihati, 2017:18) perencanaan studi lanjut merupakan pengetahuan siswa untuk menyusun rencana secara teratur yang berkaitan dengan masa depan. Menurut Winkel (L. Sitompul, 2018:320) faktor-faktor yang mempengaruhi perencanaan studi lanjut yaitu, a) nilai-nilai kehidupan, b) keadaan jasmani, c) masyarakat, d) keadaan sosial ekonomi Negara atau daerah, laju pertumbuhan ekonomi yang lambat atau cepat, e) posisi anak dalam keluarga, f) pandangan keluarga, mengenai peran anak laki-laki dan perempuan, g) orang-orang yang tinggal serumah, h) taraf sosial-ekonomi kehidupan keluarga, pendidikan orangtua, tinggi rendahnya pendapatan, jabatan orangtua, daerah tempat tinggal dan suku bangsa, i) pergaulan dengan teman-teman sebaya, j) pendidikan sekolah, berupa pandangan dan sikap yang dikomunikasikan kepada siswa oleh staf petugas pembimbing, dan tenaga pengajar, k) gaya hidup, kondisi perkawinan orangtua, suasana dan kondisi keluarga.

Menurut (Saifuddin, 2018: 7-8) salah satu dampak tidak memiliki perencanaan karier yaitu salah pilih jurusan. Ada beberapa dampak negatif saat memilih jurusan, yaitu, a) membuang waktu, karena individu mengalami kebingungan di awal kegiatan studinya, dan sadar ketika sudah beberapa saat menjalani studi yang mereka pilih, b) membuang pikiran dan tenaga, orang yang salah pilih jurusan sudah membuang pikiran dan tenaganya untuk hal yang tidak berguna bagi dirinya, orang tersebut mempelajari hal yang kurang sesuai dengan kemampuannya, sehingga tenaga dan pikiran semakin terkuras, c) membuang materi, membuang uang untuk membiayai perkuliahan/sekolah yang kurang mengoptimalkan potensi yang ia miliki dan, d) demotivasi (menurun atau tidak ada motivasi), motivasi dan prestasi individu dapat turun, ketika individu sadar telah memilih jurusan yang salah namun tidak bisa berbuat apa-apa.

Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok, merupakan layanan yang diberikan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu permasalahan yang dihadapi anggota kelompok, permasalahan dalam penelitian ini yaitu perencanaan studi lanjut setelah tamat SMA. Menurut (Prayitno, 2012:149) bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang menggunakan dinamika kelompok untuk menuturkan berbagai hal yang berguna bagi kehidupan pribadi dan memecahkan permasalahan anggota kelompok. Dalam bimbingan kelompok topik yang dibahas merupakan topik umum yang menjadi keperdulian bersama para anggota kelompok.

Menurut (Prayitno et al., 2017:58-78) pada umumnya tahapan bimbingan kelompok dibagi menjadi lima tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penyimpulan hasil, dan tahap pengakhiran. Menurut (Nurihsan, 2017:15) tahap pembentukan terdiri dari pengenalan, pelibatan dan pemasukan diri, adapun kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu, (a) pengertian dari bimbingan dan kelompok dikemukakan, (b) konselor memberi penjelasan mengenai prosedur dan asas bimbingan kelompok, (c) melakukan perkenalan diri, (d) melaksanakan teknik khusus, dan (e) melakukan permainan sebagai pengakraban. Menurut pendapat (Nurihsan, 2017:15) tahap peralihan memiliki kegiatan berupa, 1) konselor memberikan penjelasan berkenaan

dengan kegiatan selanjutnya, 2) menanyakan kesiapan para anggota kelompok, 3) suasana yang terjadi dibahas, 4) kemampuan keikutsertaan anggota kelompok ditingkatkan, dan 5) jika diperlukan maka kembali ke beberapa aspek pada tahap sebelumnya.

Tahap III merupakan tahap paling penting dalam kegiatan bimbingan kelompok, menurut pendapat (Nurihsan, 2017:16) kegiatan pada tahap ini berupa, 1) suatu permasalahan diutarakan oleh konselor/pemimpin kelompok, 2) hal yang belum jelas mengenai topik yang dibahas akan didiskusikan dengan kegiatan tanya jawab antara konselor dan anggota kelompok, 3) permasalahan tersebut dibahas secara rinci dan tuntas oleh anggota kelompok, dan 4) melaksanakan kegiatan selingan. Menurut pendapat (Prayitno et al., 2017:78) tahap penyimpulan hasil meliputi, 1) anggota kelompok mengisi format BMB3, 2) anggota kelompok merivew isian BMB3, dan 3) anggota kelompok berkomitmen tentang pelaksanaan kegiatan kelompok dalam kehidupan nyata, sedangkan tahap pengakhiran meliputi, 1) pemimpin kelompok memberitahukan kegiatan akan segera berakhir, 2) pemimpin kelompok dan anggota menyampaikan kesan dan hasil, 3) merencanakan kegiatan lanjutan, dan 4) menyampaikan harapan dan pesan.

Self Management

Menurut Merriam dan Caffarella (Nurzaakiyah & Budiman, 2005:13) *self management* atau mengarahkan diri adalah usaha individu untuk melakukan perencanaan, pemusat perhatian, dan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan. Psikologis menjadi kekuatan yang berada didalamnya yang memberikan arahan kepada individu dalam mengambil keputusan, menetapkan pilihan dan menentukan cara-cara efektif dalam mencapai tujuan. Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat ditarik kesimpulan, *self management* merupakan salah satu teknik yang membantu individu dalam mengatur dirinya, menentukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan, yang nantinya akan berguna bagi individu dalam menghadapi permasalahannya.

Menurut (Suwanto, 2016:3) tujuan *self management* yaitu, (a) proses perubahan tingkah laku melalui pengolahan tingkah laku internal dan eksternal individu dengan satu atau lebih strategi, (b) penerimaan individu terhadap perubahan program perubahan tingkah laku, (c) peran individu sebagai agen perubahan, (d) tetap mempertahankan hasil akhir dan generelasi dengan mendorong individu menerima tanggung jawab menjalani strategi di kehidupan sehari-hari, (e) mengajarkan individu menggunakan keterampilan menghadapi masalah untuk perubahan, (f) belajar mencegah timbulnya masalah yang tidak diinginkan dan belajar menempatkan diri dalam situasi yang menghambat tingkah laku, (g) individu mampu mengontrol pikiran, perasaan dan perbuatan.

Menurut Gie The Liang (Miska, 2020:23-24) tahapan dalam teknik *self management* terdiri dari, a) menurut Komalasari, dkk (Imran, 2021) tahap monitor diri yaitu tahap dimana segala tingkah laku, dan hal mengenai diri sendiri diamati dengan sengaja dan dicatat oleh *klien*. frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku perlu di perhatikan dalam mencatat tingkah laku, b) tahap evaluasi diri, konseli membandingkan hasil catatan lalu dengan tingkah laku yang telah ditargetkan, tahap ini memiliki tujuan untuk meninjau efektivitas dari program. Jika program gagal, maka program dapat ditinjau kembali, dan c) tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman, pada tahap ini klien mengendalikan dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Menurut Komalasari, dkk (Imran, 2021) melihat akibat dan tujuan yang dihendaki dapat dijadikan acuan untuk merubah perilaku, yang dinamakan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri.

METODE

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode Penelitian Tindakan Layanan (PTL). Menurut (Sutja, 2021:15) PTL adalah usaha penemuan perbaikan atau pementapan praktik layanan Bimbingan Konseling yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus), bersifat reflektif yang dilakukan praktisi BK secara kolaboratif dalam setting kelas, kelompok atau individual. Pada penelitian ini peneliti akan menerapkan teknik self management dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan perencanaan studi lanjut siswa. Adapun subjek pada penelitian ini yaitu beranggotakan 10 siswa kelas XI SMA N 9 Kota Jambi. SMA N 9 Kota Jambi berlokasi di Jl. Berdikari No.RT.28, Payo Silincah, Paal Merah, Kota Jambi, Provinsi Jambi.

Sample

Konseli yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu 10 siswa dengan inisial , ZQ, T, RY, RD, RN, DS, RP, CR, MR, dan NB, yang berada dalam satu kelas yaitu kelas XI IPS 3 SMA N 9 Kota Jambi yang berjumlah 35 siswa. Dilihat dari hasil wawancara dimana beberapa siswa tersebut menyatakan bahwa mereka ingin melanjutkan studi ke perguruan tinggi namun mereka masih bingung mengenai studi lanjut mereka dan bahkan ada yang belum mempunyai perencanaan sama sekali.

Alat Pengumpulan Data

a. Observasi

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi partisipatif yaitu dimana observer masuk menjadi bagian dari layanan tersebut, tidak menunjukkan bahwa sedang mengamati namun melakukan tugasnya sebagai subjek atau peneliti namun tetap mempunyai tujuan untuk mengamati proses layanan layaknya spionase. Menurut (A. Sutja, 2021:125).

b. Wawancara

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara semi terbuka. Menurut (A. Sutja, 2021:133) wawancara semi terbuka adalah model wawancara yang menggabungkan wawancara terstruktur dan wawancara terbuka. Dalam wawancara ini pertanyaan yang diberikan disiapkan sedemikian rupa namun tetap memberikan ruang kepada informan untuk menambahkan penjelasan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pedoman wawancara, wawancara dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling SMA N 9 Kota Jambi bernama Armini, pada tanggal 19 November 2021 di ruang bimbingan dan konseling SMA N 9 Kota Jambi. Wawancara ini digunakan sebagai data awal dalam menyusun penelitian. Tidak hanya berdasarkan pendapat guru bimbingan dan konseling, peneliti juga melakukan wawancara dengan peserta didik kelas XI SMA N 9 Kota Jambi berinisial HAD, AS dan SS pada tanggal 22 november 2021 dan 23 november 2021. Wawancara ini digunakan sebagai data awal untuk mengetahui apakah peserta didik sudah memiliki perencanaan studi lanjut atau belum.

Prosedur Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan peneliti direncanakan menggunakan 3 siklus, namun bukan berarti cukup hanya 3 siklus saja, dalam PTL jumlah pengulangan siklus tidak terbatas (unlimited). Batasan siklus pada PTL sangat dinamis, pertama jika peneliti sudah mencapai hasil maksimal yang diinginkan, kedua jika peneliti sudah menemukan tindakan efektif dari siklus yang dilakukannya, apabila kedua hal ini sudah ditemukan maka penelitian dapat dihentikan. Dalam pelaksanaan siklus terdapat prosedur perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2022 siklus 1, kemudian 10 Juni 2022 siklus 2, dan 15 Juni 2022 siklus 3.

Teknik Analisis Data

Berdasarkan kriteria keberhasilan dengan menggunakan rumus persentase. Kriteria penafsiran

persentase (A. Sutja et al., 2017) aspek penilaian 60-88 dinilai baik/berhasil, berdasarkan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini dapat dikatakan berhasil apabila anggota kelompok telah mencapai skor minimal 80% dengan melihat indikator keberhasilan menunjukkan peningkatan kemampuan perencanaan studi lanjut, dengan beberapa item sebagai berikut : a) pengetahuan mengenai pemahaman diri sendiri meliputi siswa mengetahui bakat yang dimiliki, siswa mengetahui minat yang dimiliki, siswa mengetahui cita-cita diri pribadi, siswa mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, b) mengetahui syarat mencapai kesuksesan, meliputi siswa mengetahui informasi mengenai studi lanjut ke perguruan tinggi, dan c) pengetahuan diri mengenai studi lanjut dan pekerjaan, meliputi siswa mengetahui pendidikan lanjut yang sesuai dengan keadaan diri, dan siswa mampu merencanakan studi lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan bersama kolaborator, terlihat adanya peningkatan perencanaan studi lanjut siswa dengan menggunakan teknik *self management* yang dilakukan sebanyak 3 kali, hasil terbaik ada pada siklus ketiga. Siklus pertama (I) dilaksanakan pada tanggal 31 mei 2022 kemampuan perencanaan studi lanjut siswa meningkat menjadi 57,14% dengan kekurangan yang telah dijelaskan pada sebelumnya. Untuk memperbaiki kekurangan pada siklus pertama (II) peneliti mengadakan siklus kedua pada tanggal 10 juni 2022, hasil pada siklus kedua sedikit lebih memuaskan dibandingkan siklus pertama dimana tingkat perencanaan studi lanjut sudah lebih meningkat menjadi 80%, namun masih ada sedikit kekurangan yang perlu diperbaiki seperti yang telah dijelaskan pada sebelumnya.

Siklus ketiga (III) dilakukan untuk memperbaiki siklus pertama dan kedua. Siklus ketiga dilaksanakan pada tanggal 15 juni 2022, dimana peneliti hanya perlu memperbaiki sedikit saja dari siklus dua, pada siklus tiga perencanaan studi lanjut siswa mengalami peningkatan menjadi 89%. Siklus ketiga direncanakan akan dilaksanakan sewaktu siswa libur, namun hal tersebut tidak memungkinkan dilakukan sehingga dilaksanakan saat siswa tengah mengikuti kegiatan *classmeeting*. Hasil dari siklus ketiga sesuai yang diharapkan dimana proses berjalan lancar, lebih tenang dan tertata, teknik juga berjalan dengan baik, siswa sudah semuanya aktif, dan hasil sudah menunjukkan siswa sudah memiliki perencanaan kedepannya, bahkan ada yang sudah memiliki cadangan.

Dalam penelitian ini siklus dilaksanakan sebanyak 3 kali guna untuk memperbaiki siklus sebelumnya dan mendapatkan hasil yang diharapkan, yaitu meningkatnya perencanaan studi lanjut siswa. Menurut (A. Sutja, 2017) pelaksanaan siklus pada PTL minimal 2 kali dan maksimal tidak terbatas, maka dalam hal ini peneliti melakukan 3 kali siklus untuk memperbaiki siklus 1 dan 2.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil yang didapatkan setelah melaksanakan penelitian dengan menerapkan teknik *self management* sebanyak tiga kali. Pada siklus tiga rata-rata proses pelaksanaan sebesar 2,90 atau 97% berjalan dengan baik, rata-rata keaktifan anggota kelompok 2,9 dan kemampuan perencanaan studi lanjut anggota kelompok meningkat menjadi 89% angka ini sudah memenuhi kriteria keberhasilan dimana kriteria keberhasilan pada penelitian ini sebesar 80%. Maka dari hasil melaksanakan ketiga siklus, peneliti menyimpulkan penerapan teknik *self management* mampu meningkatkan kemampuan perencanaan studi lanjut siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yang telah membimbing, memberikan saran, dan segala motivasi. Oleh sebab itu ucapan terimakasih yang

tidak terhingga peneliti sampaikan kepada : Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc., Ph.D. Selaku Rektor Universitas Jambi, Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, M.Sc. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, Bapak Dr. K.A. Rahman, M.Pd.I. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, Bapak Drs. Nelyahardi Gutji, M.Pd. Selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Bapak Drs. Rasimin, M.Pd. Selaku pembimbing skripsi I yang telah memberikan ilmunya selama proses bimbingan dalam menyusun skripsi dengan penuh kesabaran dan ketelitian, serta memberikan arahan dan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, Ibu Hera Wahyuni, S.Pd., M.Pd. Selaku pembimbing skripsi II yang selalu bersedia membimbing, memberikan arahan, saran, motivasi dan ilmu dengan penuh kesabaran, Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi yang telah memberikan segala ilmu dan melaksanakan perkuliahan, Staf TU yang telah membantu segala kebutuhan dalam penelitian, Bapak Zamrroni. Selaku kepala sekolah SMA N 9 Kota Jambi, Ibu Armini, S,Pd. Selaku observer dalam penelitian ini, yang telah memberikan ilmu, membimbing, memberikan arahan selama proses penelitian, Bapak Edo, S.Pd dan Bapak Harahap. Selaku Guru Bk SMA N 9 Kota Jambi yang telah memberikan bantuan secara sukarela dalam proses penelitian, Bapak/Ibu staf TU Di SMA N 9 Kota Jambi, Kedua Orangtua, dan adik satu-satunya saya, yang telah memberikan dukungan penuh dari segala bentuk, mendo'akan, memberikan semangat, menguatkan, membantu segala materi yang dibutuhkan sehingga peneliti diberi kelancaran selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini, Farenti seorang sahabat sekaligus kakak yang tidak pernah lelah membantu segala sesuai yang berkaitan dengan penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir, Dede Pradana yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi, Teman-teman seperjuangan saat SMA, Anggi Syariah Hasibuan, Anisah Ramdhani Butar-butar, teman seperjuangan saat kuliah Qubetu dan Rebahan Squad yang senantiasa memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini

DAFTAR PUSTAKA

- Giyono. (2015). *Bimbingan Konseling (Cetakan Pe)*. Media Akademi.
- IMRAN, N. A. (2021). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Miska, L. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Terhadap Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Peserta Didik Smas Babul Maghfirah. In *Endocrine (Vol. 9, Issue May)*.
- Nadiarenita, A. A., & M. Muslihati, Y. H. (2017). Pengembangan Paket Bimbingan Perencanaan Studi Lanjut Dengan Model Creative Problem Solving Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas. 2, 18–25.
- Nurhayati, T., Mustika, R. I., & Fatimah, S. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa Sma. 4.
- Nurihsan, A. J. (2017). *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. PT Revika Aditama.
- Nurzaakiyah, S., & Budiman, N. (2005). TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI BODY DYSMORPHIC DISORDER. *Ocean Modelling*, 22(3), 1361–1369.
- Permendikbud No 111 Tahun. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Tentang Bimbingan Dan Konseling Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah. *Pedoman Evaluasi Kurikulum*, 1–7. Simpuh.Kemenag.Co.Id
- Prayitno. (2004). *Seri Layanan Konseling L1-L10. Bimbingan Dan Konseling UNP*.
- Prayitno. (2012). *Jenias Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Prayitno, Afdal, Ildil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia.
- Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Rasimin, & Hamdi, M. (2018). *Bimbingan Dan Konseling Kelompok (B. S. Fatmawati (Ed.))*. PT Bumi Aksara.

- Saifuddin, A. (2018). *Kematangan Karier Teori Dan Strategi Memilih Jurusan Dan Merencanakan Karier* (Cetakan I). Pustaka Pelajar.
- Sitompul, D. N. (2015). Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing Terhadap Perilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman. *Edutech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(01).
- Sitompul, L. (2018). Meningkatkan Pemahaman Perencanaan Karir Melalui Layanan Bimbingan Karir Di Sekolah Dengan Menggunakan Media Gambar Pada Siswa Kelas Ix-1 Smp Negeri 1 Gebang Tahun 2017-2018. *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED*, 51(1), 51.
- Sutja, A. (2021). *Penelitian Tindakan Layanan* (A. Sutja (Ed.); 1st Ed.). Wahana Revolusi.
- Sutja, A. D. (2017). *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling* (Emosda (Ed.); Cetakan Ke). Penerbit Wahana Resolusi.
- Sutja, A., Emosda, Herlambang, S., & Nelyahardi. (2017). *PENULISAN SKRIPSI UNTUK PRODI BIMBINGAN KONSELING*. Wahana Resolusi.
- Suwanto, I. (2016). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1.
- UU Sidiknas No 20 Tahun 2003. (2003). 52(1), 5–24.