

**“KEEFEKTIFAN PANDUAN PELATIHAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR SISWA MA BAHRUL ULUM”**

**SKRIPSI**

Disusun sebagai salah satu syarat  
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan  
Program studi bimbingan konseling



Oleh :

**BUDI HARIANTO**

3320200297

**UNUGIRI**  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2024**

## PERNYATAAN ORISINAL SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme

Bojonegoro, 10 Juli 2024



  
Badi Haranto  
NIM: 3320200351

## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan penelitian oleh : Budi Harianto  
NIM : 3320200297  
Judul : Kefektivitas Panduan Pelatihan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa MA Bahrul Ulum Kepohbarus

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 28 Juni 2024

Pembimbing I

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN: 0715049401

Pembimbing II

Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A.

NIDN: 0706018902

## LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Budi Harianto

NIM : 3320200297

Judul : Keefektifan Panduan Pelatihan Teknik *Self Management* Untuk  
Meningkatkan Kematangan Karir Siswa MA Bahrul Ulum Kepohbaru.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 10 juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I

Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

NIDN: 0702019301

Penguji II

Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A.

NIDN: 0731127601

Penguji III

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN: 0715049401

Penguji IV

Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A

NIDN: 0706018902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan

Ilmu Pendidikan

  
Astrid Chandra Sari, M.Pd.

NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

  
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN: 0715049401

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto:

“Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun, selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang ia miliki.”

### Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua Orang tua yang selalu ada di setiap kondisi, Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan atas perjuangan saya dan Teman-teman seperjuangan, khususnya Prodi Bimbingan Konseling angkatan 2020



## ABSTRAK

Harianto, Budi. 2024. Keefektifan Panduan Pelatihan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kematangan Karier Siswa MA Bahrul Ulum Kepohbaru. Skripsi, Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlotul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. dan Pembimbing Kedua Moh, Yusuf Efendi, S.Pd.I.,M.A.

**Kata Kunci:** Teknik *Self-management*, Kematangan Karier.

Tingkat kematangan karier rendah di daerah pedesaan dipicu dengan rendahnya ekonomi yang ada, sehingga mengakibatkan seorang siswa mengalami kekurangan motivasi diri dalam merancang sebuah karir yang sesuai dengan dirinya. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan panduan pelatihan teknik *self-management* untuk meningkatkan kematangan karir siswa kelas XII di MA Bahrul Ulum Kepohbaru. Pelatihan tersebut untuk memudahkan siswa dalam meningkatkan kariernya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan bentuk *true-experiment* desain *Pretest-posttest control grub*. Perolehan data dan Gambaran di lapangan mengenai penelitian ini peneliti menggunakan skala kematangan karier, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian konseling *sel-management* dapat digunakan dalam meningkatkan kematangan karir siswa. Hal ini terbukti dengan perubahan Tingkat kematangan karier siswa mengalami peningkatan dalam Tingkat kematangan karir siswa sebelum dan sesudah melakukan proses konseling. Dibuktikan dengan hasil data yang diperoleh dari hasil *post-test* menunjukan kelompok eksperimen dengan rata rata nilai 79,13% dengan rincian siswa kategori sedang (S) sebanyak 2 anak atau 25% sedangkan siswa kategori tinggi (T) sebanyak 11 anak atau 75%. Sedangkan kelompok kontrol dengan nilai rata rata 58,53% dengan rincian siswa sedang (S) sebanyak 11 anak atau 100 %. Perbedaan selisih nilai antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebanyak 20,6 %. Dengan hasil yang sudah ada yakni peningkatan terkait kematangan karir siswa dapat di simpulkan bahwa panduan petihan teknik *self-management* untuk meningkatkan kematangan karir siswa dinyatakan efektif dalam meningkatkan kematangan karir siswa.

UNUGIRI

## ABSTRAK

Harianto, Budi. 2024. *Effectiveness of Self-management Technique Training Guide to Increase Career Maturity of MA Bahrul Ulum Kepohbaru Students. Thesis, Counseling Guidance, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlotul Ulama Sunan Giri Bojonegoro University. Main Supervisor Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. and Second Supervisor Moh, Yusuf Efendi, S.Pd.I.,M.A.*

**Keywords:** *Self-management Techniques, Career Maturity.*

*The low level of career maturity in rural areas is triggered by the low economy, resulting in a student experiencing a lack of self-motivation in designing a career that suits him. The purpose of this study is to test the effectiveness of a training guide for self-management techniques to improve the career maturity of XII grade students at MA Bahrul Ulum Kepohbaru. The training is to facilitate students in improving their careers. The approach used in this research is a quantitative approach, with the form of true-experiment design Pretest-posttest control group. Data acquisition and field description of this study researchers used career maturity scale, interviews, observation, and documentation. The results of self-management counseling research can be used in improving students' career maturity. This is evidenced by changes in the level of career maturity of students experiencing an increase in the level of career maturity of students before and after the counseling process. As evidenced by the results of the data obtained from the post-test results, the experimental group with an average score of 79.13% with details of moderate category students (S) as many as 2 children or 25% while high category students (T) as many as 11 children or 75%. While the control group with an average score of 58.53% with details of moderate students (S) as many as 11 children or 100%. The difference in value difference between the experimental group The difference in score difference between the experimental group and the control group was 20.6%. With the existing results, namely an increase in students' career maturity, it can be concluded that the self-management technique to improve students' career maturity is declared effective in improving students' career maturity.*

UNUGIRI

## Kata Pengantar

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul "Keefektifan Panduan Pelatihan Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Kematangan Karir Siswa MA Bahrul Ulum Kepohbaru". Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program strata-1 di program studi bimbingan dan konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

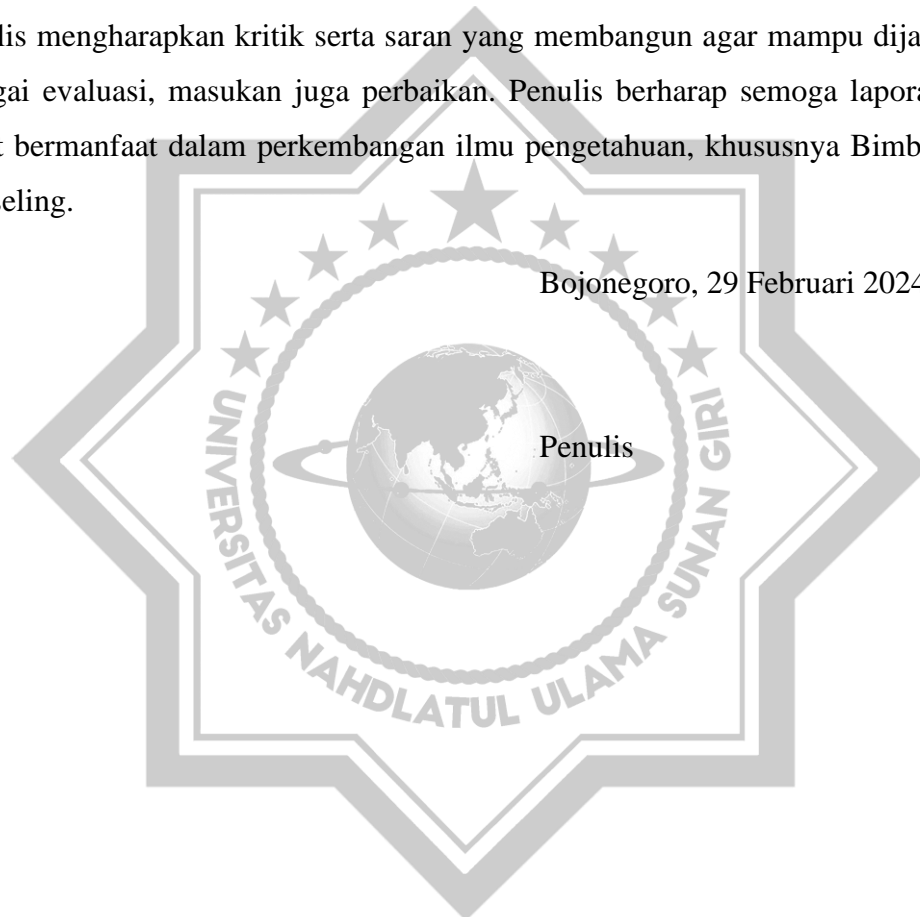
1. Kedua orang tua yang telah membiayai perkuliahan dari awal perkuliahan sampai akhir kuliah.
2. Dr. Yogi Prana Izza, Lc., M.A selaku Plt Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
3. Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Vesti Dwi Chayaningrum, M.Pd selaku Ketua Jurusan / Program Studi Bimbingan Konseling, selaku pembimbing akademik dan selaku dosen pembimbing 1, yang telah memberi arahan serta motivasi dalam perkuliahan ini.
5. Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A, selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberi arahan serta motivasi dalam perkuliahan ini.
6. Kepala MA Bahrul Ulum Kepohbaru Bapak Mahmud, S.Ag. terimakasih atas izin yang telah di berikan dalam melakukan studi pendahuluan dan penelitian di MA Bahrul Ulum Kepohbaru.
7. Kepala MA Rahmatullah Bapak Moh. Hambali, S.Ag. terimakasih atas izin yang di berikan dalam melakukan studi pendahuluan di MA Rahmatullah.
8. Nuroisatin Nisa yang telah memberikan arahan panduan pelatihan ini.



9. Teman-teman BK satu angkatan 2020 yang telah bersama-sama menyelesaikan tugas akhir dengan semangat.
10. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis sehingga mampu menyelesaikan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, terdapat kekurangan yang tidak lain disebabkan oleh keterbatasan penulis. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun agar mampu dijadikan sebagai evaluasi, masukan juga perbaikan. Penulis berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya Bimbingan Konseling.

Bojonegoro, 29 Februari 2024

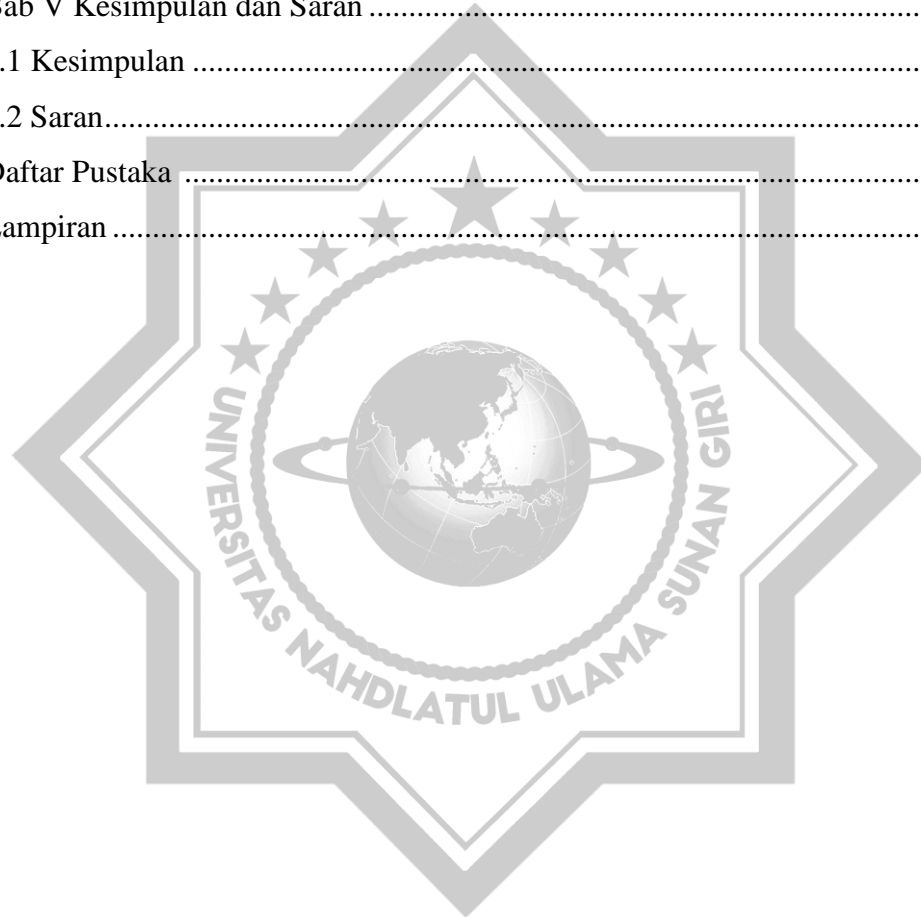


**UNUGIRI**

## Daftar Isi

Cover.....	i
Halaman Pernyataan.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman pengesahan.....	iv
Motto dan Persembahan.....	v
Abstrak.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Bagan.....	xiv
Daftar lampiran.....	xvi
Bab I Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Batasan Penelitian.....	7
1.6 Asumsi.....	8
Bab II Tinjauan Pustaka.....	9
2.1 Kajian Teori Kematangan Karir.....	9
2.2 Kajian Teori Bimbingan Kelompok.....	19
2.3 Kajian Teori Teknik <i>Self-Management</i> .....	24
2.4 Hubungan Teknik <i>Self-Management</i> Dengan Kematangan Karier Siswa.....	27
2.5 Penelitian Yang Relevan.....	28
2.6 Kerangka Konseptual.....	31
Bab III Metode Penelitian.....	34
3.1 Jenis Penelitian.....	34
3.2 Lokasi Penelitian.....	35
3.3 Populasi Dan Sampel.....	35
3.4 Variabel Dan Definisi Oprasional.....	36
3.5 Instrument Penelitian.....	37

3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.7 Teknik Analisis Data.....	41
Bab IV Hasil penelitian dan Pembahasan .....	45
4.1 Deskripsi <i>Setting</i> Penelitian .....	45
4.2 Deskripsi Data Penelitian.....	46
4.3 Pembahasan.....	58
Bab V Kesimpulan dan Saran .....	64
5.1 Kesimpulan .....	64
5.2 Saran.....	64
Daftar Pustaka .....	66
Lampiran.....	69



**UNUGIRI**

## Daftar Tabel

3.1 Tabel Desain penelitian.....	34
3.2 Tabel Distribusi skor untuk jawaban siswa.....	38
3.3 Tabel Kisi-Kisi angket kematangan karier.....	39
4.1 Tabel Presentase hasil uji validitas instrument .....	47
4.2 Tabel Hasil uji reabilitas .....	48
4.3 Tabel Hasil Input Angket.....	50
4.4 Tabel Hasil <i>pre-test</i> kelompok eksperiment .....	53
4.5 Tabel Hasil <i>pre-test</i> kelompok kontrol .....	53
4.6 Tabel Hasil post-test kelompok eksperiment .....	55
4.7 Tabel Hasil post-test kelompok kontrol .....	55
4.8 Tabel Rata-rata hasil post-test.....	56
4.9 Tabel Hasil uji normalitas.....	57
4.10 Tabel Hasil homogenitas.....	57
4.11 Tabel Hasil uji T-test.....	58



UNUGIRI

## Daftar Bagan

2.1 bagan kerangka konseptual .....	33
-------------------------------------	----



## Daftar lampiran

1. Surat Izin Penelirian.....	70
2. Surat Balasan Izin Penelitian .....	71
3. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	72
4. Lembar Validasi Ahli 1 .....	73
5. Lembar Validasi Ahli 2.....	76
6. Kisi-Kisi Instrument.....	79
7. Instrumen Kematangan Karir.....	80
8. Hasil Input Angket.....	84
9. Hasil Uji Validitas.....	86
10. Hasil Uji Reliabilitas.....	89
11. Instrument Valid .....	90
12. Lembar Rpl .....	93
13. Lembar Laporan Rpl .....	119
14. Hasil Pengisian Angket Pretest.....	125
15. Hasil Pengisian Angket Post-Test.....	126
16. Lembar Pernyataan Konseli.....	127
17. Lembar Komitmen.....	128
18. Dokumentasi .....	132

UNUGIRI