

**EFEKTIVITAS MODEL KONSELING COGNITIF PRILAKU
DENGAN TEKNIK PENGELOLAAN DIRI UNTUK
MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR SISWA
KELAS XI SMK NEGERI 1 SINGARAJA**

Oleh

I Komang Cahya Krisna, NIM 2111011041

Program Studi Bimbingan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecenderungan profil pilihan karir siswa serta efektivitas model konseling kognitif perilaku dengan teknik pengelolaan diri dalam meningkatkan kematangan karir siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Singaraja tahun pelajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari 64 siswa yang seluruhnya menjadi kelompok sampel. Instrumen penelitian berupa kuesioner kematangan karir yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kematangan karier siswa sebelum diberikan perlakuan memiliki rata-rata skor *pre-test* sebesar 74,45 yang berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan sebagian besar siswa masih mengalami kebingungan dalam menentukan arah karier dan perencanaan masa depan. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling kognitif perilaku dengan teknik pengelolaan diri, hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Setelah perlakuan, terjadi peningkatan skor rata-rata pada *post-test* sebesar 127,09 yang berada pada kategori tinggi. Selain itu, hasil analisis *effect size* menggunakan Cohen's d menunjukkan nilai sebesar 0,869625, yang termasuk dalam kategori pengaruh besar (*large effect size*). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model konseling kognitif perilaku dengan teknik pengelolaan diri efektif secara statistik dan praktis dalam meningkatkan kematangan karir siswa kelas XI SMK Negeri 1 Singaraja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan layanan konseling karir yang lebih aplikatif dan berorientasi pada pemberdayaan siswa di sekolah kejuruan.

Kata Kunci: Efektivitas, Konseling Kognitif Prilaku, Pengelolaan Diri, Kematangan Karir, Siswa SMK

**THE EFFECTIVENESS OF THE COGNITIVE-BEHAVIORAL
COUNSELING MODEL USING SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES TO
IMPROVE THE CAREER MATURATION OF GRADE XI STUDENTS OF
SMK NEGERI 1 SINGARAJA**

By

I Komang Cahya Krisna, NIM 2111011041

Guidance and Counseling Study Program

Department of Educational Psychology and Guidance

ABSTRACT

This study aims to determine the tendency of students' career choice profiles and the effectiveness of the cognitive-behavioral counseling model with self-management techniques in improving the career maturity of grade XI students at SMK Negeri 1 Singaraja in the 2024/2025 academic year. This study used an experimental design with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 64 students who all became the sample group. The research instrument was a career maturity questionnaire that had been tested for validity and reliability. The results showed that the level of career maturity of students before being given treatment had an average pre-test score of 74.45 which was in the moderate category, which indicated that most students still experienced confusion in determining career directions and future planning. After being given treatment in the form of cognitive-behavioral counseling with self-management techniques, the results of the analysis using the Wilcoxon Test showed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), which indicated a significant difference between the conditions before and after being given treatment. After treatment, there was an increase in the average score on the post-test of 127.09 which was in the high category. Furthermore, the effect size analysis using Cohen's d showed a value of 0.869625, which is categorized as a large effect size. Therefore, it can be concluded that the cognitive-behavioral counseling model with self-management techniques is statistically and practically effective in improving the career maturity of eleventh-grade students at SMK Negeri 1 Singaraja. The results of this study are expected to serve as a reference in developing more applicable career counseling services oriented towards student empowerment in vocational schools.

Keywords: Effectiveness, Cognitive Behavioral Counseling, Self-Management, Career Maturity, Vocational High School Students