



## **Membantu Kematangan Karir Siswa SMK melalui Konseling *Cognitive Behavioral Teknik Bibliotherapy***

**I Putu Agus Apriliana<sup>1</sup>, Kadek Suranata<sup>2</sup>**

1 Universitas Nusa Cendana,

2 Universitas Pendidikan Ganesha,

### **Info Artikel**

Sejarah artikel:

Diterima

5 Desember 2022

Disetujui

13 Desember 2022

Dipublikasi

31 Desember 2022

### **Keywords:**

Kematangan Karir, Siswa  
SMK, Konseling CBT,  
Bibliotherapy

### **Abstrak**


Kematangan karir sangat penting bagi siswa SMK dan akan mempengaruhi kesiapan karirnya kedepan. Artikel ini mencoba menguraikan konsep kematangan karir dan upaya konseling yang dapat dilakukan oleh Guru BK/Konselor untuk membantu kematangan karir siswa SMK. Buku serta Artikel nasional dan internasional di review yang selanjutnya dilakukan analisis konten. Hasil kajian menunjukkan bahwa pelayanan konseling dengan pendekatan *cognitive behavioral teknik bibliotherapy* berpotensi diimplementasikan oleh guru BK/Konselor untuk membantu kematangan karir siswa SMK. Pendekatan ini mengukur proses belajar konseli untuk memperoleh dan mempraktikkan keterampilan baru, belajar cara berpikir yang baru, dan memperoleh cara baru untuk mengatasi masalah. Tahap-tahap konseling dengan pendekatan *cognitive behavioral teknik bibliotherapy* ini yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi dan tindak lanjut. Strategi implementasi di setiap tahap konseling dibahas termasuk konsep kematangan karir. Artikel ini diharapkan dapat menjadi pedoman praktis bagi guru BK/Konselor dalam melaksanakan layanan konseling untuk membantu kematangan karir siswa SMK. Selain itu, kajian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai literatur ilmiah dalam penelitian terkait.

### **Abstract**

Career maturity is very important for vocational students and will affect their future career readiness. This article tries to describe the concept of career maturity and counseling efforts that can be done by school counselors to help career maturity of vocational students. Book and National and international articles are reviewed for further content analysis. The results of the study indicate that a cognitive behavioral approach with bibliotherapy techniques in counseling services have the potential to be implemented by school counselors to help career maturity of vocational students. This approach measures the Counselee's learning process to acquire and practice new skills, learn new ways of thinking, and acquire new ways of dealing with problems. The stages of a cognitive behavioral approach with bibliotherapy technique in counseling services are the stages of preparation, implementation, evaluation and follow-up. Implementation strategies at each stage of counseling are discussed including the concept of career maturity. This article is expected to be a practical guideline for school counselor in implementing

*counseling services to assist career maturity of vocational students. In addition, this study is also expected to provide benefits as scientific literature in related research.*

**How to cite:** Apriliana, I. P., & Suranata, K. (2022). Membantu Kematangan Karir Siswa SMK melalui Konseling *Cognitive Behavioral* Teknik *Bibliotherapy*. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i3.57921>

 This article is licensed under: CC-BY

Universitas Negeri Semarang 2022

✉ Alamat korespondensi:  
[agussheback@gmail.com](mailto:agussheback@gmail.com)  
Universitas Nusa Cendana

e-ISSN 2597-6133, p-ISSN 2252-6374

## PENDAHULUAN

Tugas perkembangan seorang siswa SMK, salah satunya adalah tercapainya kematangan karir (Supriyatna & Budiman, 2010; Suwanto, 2016). Kematangan karir seharusnya sudah dimiliki oleh para siswa SMK, mengingat bahwa mereka sudah memasuki masa remaja madya dan berusia antara 15-18 tahun (Pamungkas, 2017). Ketika dalam masa ini mereka tidak mampu mencapai kematangan karirnya secara optimal, maka hal ini nantinya akan mempengaruhi kesiapan mereka untuk bekerja (Afriani & Setiyani, 2015) dan mempengaruhi kualitas pilihan karirnya kedepan (Agustina et al., 2017). Kematangan karir ini juga diketahui merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kemampuan siswa dalam merencanakan karirnya (Talib et al., 2010). Untuk itu, selain membekali mereka dengan kompetensi keahlian sesuai jurusannya, penting bagi pihak sekolah untuk membantu kematangan karir mereka. Hal ini dilakukan agar ketika mereka lulus nanti, mereka sudah memiliki kesiapan secara fisik maupun psikologis untuk menghadapi dunia kerja.

Kematangan karir siswa akan tercapai ketika mereka sudah mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan karirnya secara optimal (Ozkamali et al., 2014). Dalam pelaksanaannya tersebut, terdapat berbagai faktor yang nantinya akan dapat mempengaruhi para siswa mencapai kematangan karirnya. Hasil-hasil penelitian menjelaskan bahwa, kematangan karir siswa secara positif dipengaruhi oleh konsep diri (Anjarwati, 2015; Prasasti & Laksmiwati, 2017), *locus of control* internal (Puspitasari, 2017; Siregar, 2015), efikasi diri akademik (Saraswati & Ratnaningsih, 2016), harga diri (Marita & Izzati, 2017), sikap proaktif (Jo Park, 2015) dan interaksi sosial (ATLI, 2017) sebagai bentuk dari faktor internal. Kemudian kematangan karir siswa secara positif juga dipengaruhi oleh jenis sekolah (Marpaung & Yulandari, 2016; Rahmi & Puspasari, 2017), pengalaman praktik kerja industry/magang (Dewi et al., 2014), kelekatan terhadap teman sebaya (Muntamah, 2016), dukungan orang tua (Herin & Sawitri, 2017) dan

hubungan dengan guru di sekolah (A Lee et al., 2015) sebagai bentuk dari faktor eksternal.

Siswa SMK yang belum mencapai kematangan karir sesuai dengan perkembangannya, tentu akan menunjukkan gejala-gejala yang berbeda dengan siswa seusianya. Hendrik. et al. (2014) mengklasifikasikan seorang siswa SMK yang memiliki kematangan karir yang rendah yaitu mereka belum mampu melakukan perencanaan karir. Siswa cenderung tidak memiliki rencana yang jelas terhadap karirnya kedepan. Selain itu, beberapa pengetahuan yang seharusnya sudah dimiliki belum dikuasai seperti pengetahuan tentang dunia kerja, kelompok pekerjaan yang disukai dan pembuatan keputusan karir. Kemudian upaya untuk mencari informasi karir juga rendah termasuk realisasi keputusan karir. Gejala-gejala yang ditunjukkan seperti inilah yang perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah agar pencapaian tugas perkembangan siswa dalam hal kematangan karir dapat tercapai. Hal ini tentunya akan berdampak pada kualitas lulusan sebagai output dari sekolah berkualitas.

Guru BK/Konselor mempunyai peranan penting dalam membantu siswa mencapai kematangan karirnya (Riyadi, 2017). Salah satu layanan BK yang bisa diberikan oleh guru BK/Konselor adalah layanan informasi karir (bimbingan klasikal) menggunakan multimedia (Athiyah et al., 2014). Selain itu, guru BK/Konselor juga dapat memberikan layanan konseling kelompok (Kusumawati, 2017; Saifuddin et al., 2017). Bimbingan maupun konseling, sama-sama dapat diimplementasikan dalam membantu kematangan karir siswa. Namun Joseph Ojo (2017), menjelaskan bahwa untuk membantu kematangan karir siswa, layanan konseling karir lebih baik digunakan daripada bimbingan karir.

Artikel ini mencoba menguraikan tentang layanan konseling karir menggunakan pendekatan *cognitive behavioral* dengan teknik *bibliotherapy*. Konseling dengan pendekatan ini akan mengintervensi kognitif dan melatih perilaku siswa. Cara pandang (pola pikir) yang muncul dan perilaku yang terlatih setelah intervensi berpotensi membawa dampak positif terhadap kematangan karir siswa. Selain itu, konsep kematangan karir juga dijelaskan dalam kajian ini untuk maksimalkan intervensi yang akan diberikan sehingga siswa SMK yang memiliki kematangan karir rendah akan tertangani dengan baik.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Peneliti mencari sumber data melalui beberapa buku (e-book) dan artikel nasional dan internasional terkait dengan kematangan karir, konseling *cognitive behavioral*, dan

Teknik *bibliotherapy*. Beberapa buku dan artikel terkait, diriview dan dilakukan analisis konten sesuai dengan kebutuhan (Munawaroh et al., 2021).

## HASIL

### Konsep Kematangan Karir

Kematangan karir merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam membuat pilihan karir sebagai proses menuju kedewasaan dimana untuk bekal karirnya di masa mendatang (Ayuni, 2015). Pada prinsipnya, kematangan karir masing-masing individu sangatlah berbeda. Di Malaysia, siswa internasional yang baru belajar disana diketahui memiliki tingkat kematangan karir yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa internasional yang telah lama tinggal disana (Tekke & Ghani, 2013). Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Ahuja, (2017) terhadap kematangan karir siswa sekolah menengah di India, menunjukkan bahwa siswa "*private school*" lebih baik kematangan karirnya dibandingkan dengan siswa "*government school*". Ini menunjukkan bahwa kematangan karir pada setiap individu akan terjadi, ketika mereka memiliki kemampuan yang cukup mengenai karirnya.

Sarvickas menjelaskan empat aspek yang digunakan untuk mengukur kematangan karir remaja (Suwanto, 2016) yaitu: 1) perencanaan berkaitan dengan individu telah mampu membuat pilihan pendidikan dan karirnya. Kemudian individu juga telah mempersiapkan diri untuk membuat pilihan tersebut. 2) Eksplorasi berkaitan dengan individu memperoleh informasi-informasi terkait dunia kerja dengan menggunakan berbagai sumber yang ada secara aktif. Kemudian individu memantapkannya dengan memilih salah satu bidang pekerjaan khusus. 3) Kompetensi Informasional berkaitan dengan individu mampu memanfaatkan informasi karir yang telah dimilikinya serta mulai melakukan kristalisasi pilihan dan tingkat pekerjaan tertentu. 4) Pengambilan Keputusan berkaitan dengan individu memahami minat dan kemampuan yang dimilikinya dalam membuat pilihan pekerjaan yang akan dipilih dan mempertimbangkan keputusannya berkaitan dengan pilihan pendidikan dan karirnya.

Super mengidentifikasi enam dimensi yang menurutnya relevan dan cocok untuk remaja (Zunker, 2015) adalah:

1. Orientasi terhadap pilihan karir  
Dimensi sikap menentukan apakah individu perihatin dengan pilihan karir masa depan yang akan dibuat
2. Informasi dan perencanaan

Dimensi kompetensi tentang kekhususan informasi yang dimiliki individu tentang keputusan karir masa depan dan perencanaan masa lalu yang berhasil dicapai

3. Konsistensi prioritas karir

Konsistensi individu terhadap prioritasnya

4. Kristalisasi sifat-sifat

Kemajuan individu menuju pembentukan konsep-diri

5. Kemandirian karir

kemandirian pengalaman kerja

6. Kebijaksanaan prioritas karir

Dimensi yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk membuat prioritas realistis yang konsisten dengan tugas-tugas pribadinya

Kematangan karir identik dengan usia individu yang mempunyai peran terhadap tugas perkembangan karirnya (Pravitasari, 2014). Tugas-tugas perkembangan karir ini wajib dituntaskan oleh individu secara optimal guna mencapai sebuah kematangan karir. Super telah mengklasifikasikan terkait tugas-tugas perkembangan karir individu sesuai dengan usianya seperti pada tabel 1. dibawah ini:

**Tabel 1. Tugas Perkembangan Karir menurut Super**

<b>Tugas Perkembangan Karir</b>	<b>Usia</b>	<b>Keterangan</b>
Crystallization	14-18	Periode proses kognitif merumuskan tujuan karir secara umum dengan kesadaran, nilai, minat, kontingensi, dan perencanaan untuk pekerjaan yang disukai
Spesification	18-21	Periode perpindahan dari prioritas karir sementara terhadap prioritas karir yang spesifik
Implementation	21-24	Periode melengkapi latihan untuk prioritas karir dan memasuki pekerjaan
Stabilization	24-35	Periode menetapkan perioritas karir melalui pengalaman kerja nyata dan menggunakan kemampuan untuk menunjukkan pilihan karir tunggal yang cocok
Consolidation	35+	Periode pembentukan karir melalui kenaikan jabatan, status dan masa kerja yang lebih lama

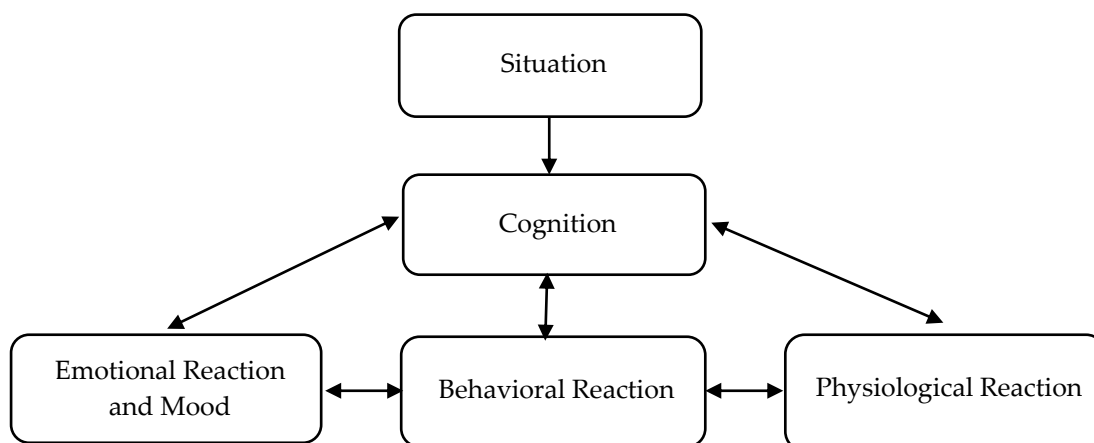
(Sumber: Zunker, 2015)

Individu yang tidak menuntaskan tugas-tugas perkembangan karir secara optimal sesuai usianya, maka akan berdampak pada tugas-tugas perkembangan di usia selanjutnya. Dalam hal ini, individu akan sulit mencapai kematangan karir yang tentunya akan berdampak pada karirnya. Kematangan karir diketahui berpengaruh positif terhadap kesiapan kerja (Afriani & Setiyani, 2015; Pangastuti & Khafid, 2019). Untuk itu, agar individu memiliki kesiapan yang matang memasuki dunia kerja maka dukungan kematangan karir individu menjadi sangat diperlukan.

Super menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kematangan karir itu adalah faktor internal dan eksternal. Intelegensi, minat, bakat, kepribadian, harga diri dan nilai merupakan faktor internal. Keluarga, latarbelakang social ekonomi, jenis kelamin, teman sebaya, lingkungan sekolah, realitas dan proses pendidikan merupakan faktor eksternal.

### Teori Konseling *Cognitive Behavioral*

Perkembangan manusia menurut teori *cognitive behavioral* yaitu individu berkembang mengacu pada pengalaman belajarnya yang berbeda-beda pada setiap individu, adanya pengalaman unik dari lingkungan serta bagaimana kognisi individu memahami dunia nyata (Capuzzi & Stauffer, 2016). Aaron T. Beck menjelaskan bahwa sifat dasar manusia berfokus pada kognisinya, dimana secara spesifik dijelaskan bahwa 1) individu melakukan komunikasi internal melalui introspeksi diri, 2) keyakinan individu merupakan sesuatu yang sangat pribadi, dan 3) hanya individu itu sendiri yang dapat menemukan interpretasinya sendiri bukan orang lain/guru BK/Konselor (Chao, 2015). Wenzel et al. (2016) menjelaskan mengenai model dari pendekatan *cognitive behavioral* ini, pada prinsipnya sesuai dengan Gambar 1. sebagai berikut:



**Gambar 1.** *Basic Cognitive Behavioral Model*

(Sumber: Wenzel et al., 2016)

Mengacu pada Gambar 1. diatas, bahwa model *cognitive behavioral* ini adalah bagaimana kognisi individu ini memberikan pengaruh terhadap tindakannya (respon-respon). Kognisi ini diketahui memberikan kontribusi terhadap reaksi emosi & perubahan kondisi diri, reaksi perilaku serta reaksi psikologis individu. Maka dari itu, model *cognitive behavioral* ini melihat bahwa lingkungan, kognisi dan perilaku saling mempengaruhi. Kendall menjelaskan bahwa model pendekatan *cognitive behavioral* ini mengarah kepada kognisi individu sebagai mediator terhadap emosinya dan bentuk perilaku individu sebagai responnya terhadap situasi, yang nantinya akan berpengaruh dalam kurun waktu jangka pendek hingga jangka panjang (Beaulieu & Sulkowski, 2015).

Model pendekatan *cognitive behavioral* ini bertujuan untuk membantu konseli dalam menghilangkan pandangan *self-defeating* dalam kehidupannya dan membantu mereka untuk lebih toleran dan melihat kenyataan (Corey, 2013). Model pendekatan *cognitive behavioral* ini mengajarkan konseli untuk mengenali hubungan antara pikiran-pikiran mereka dengan emosi dan perilakunya (Gladding, 2022). Dengan menekankan konsep psikoedukasi, pendekatan ini berupaya mengukur proses belajar konseli untuk memperoleh dan mempraktikkan keterampilan baru, belajar cara berpikir yang baru, dan memperoleh cara baru untuk mengatasi masalah (Stone & Dahir, 2015).

Flanagan & Flanagan (2015) menjelaskan mengenai prinsip-prinsip utama dari pendekatan *cognitive behavioral* ini adalah: 1) Mengakses pikiran irasional dan maladaptif konseli, 2) mendukung konseli ketika mereka menerapkan hal ini pertama kalinya dan mengembangkan kemampuan dalam kehidupan mereka 3) Mengarahkan konseli menjadi lebih adaptif atau berpikir rasional dan mengajarkan komunikasi internal sebagai strategi yang dilatih.

Proses konseling *cognitive behavioral* ini identik dengan proses *assessment* terhadap konseli yang tidak dapat terpisahkan dalam pelaksanaannya (I. P. A. Apriliana et al., 2019; Wenzel et al., 2016). Dalam hal ini, *intake interview* menjadi strategi dalam mengawali proses *assessment* terhadap konseli (Hofmann & Asmundson, 2017). Guru BK/Konselor menggali informasi dalam proses *intake interview* mengenai perasaan, kognisi dan bentuk-bentuk perilaku konseli.

Short & Phil (2015) mengklasifikasikan sesi-sesi dalam konseling menggunakan pendekatan *cognitive behavioral* sebagai berikut:

1. Membahas isi dalam setiap sesi (5 menit)
2. Mengetahui kegiatan konseli pada minggu sebelumnya (10 menit)
3. Mengaplikasikan teknik-teknik konseling mengacu pada tujuan yang akan dicapai dalam konseling (25 menit)
4. Menepakati (guru BK/Konselor & konseli) tugas untuk pertemuan berikutnya (5 menit)
5. Melakukan evaluasi dalam setiap sesi (5 menit)

Mengingat bahwa dalam mencapai tujuan konseling *cognitive behavioral* peran teknik konseling sangat diperlukan, maka dalam hal ini teknik konseling yang dipilih adalah teknik *bibliotherapy*. Teknik konseling ini merupakan bagian dari teknik-teknik yang ada dalam pendekatan *cognitive behavioral*. Maka dari itu, teknik *bibliotherapy* akan dijelaskan secara lebih spesifik lebih lanjut.

### **Teknik *Bibliotherapy***

Penggunaan teknik *bibliotherapy* dalam proses konseling dapat memberikan informasi, pengetahuan, mensimulasikan diskusi serta sebagai media mengkomunikasikan nilai atau norma yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli (Trihantoro et al., 2016).

Vernon menjelaskan bahwa tujuan dari teknik *bibliotherapy* dalam konseling adalah (1) mengajarkan konseli untuk membangun dan berfikir positif (2) mendorong konseli untuk bebas berekspresi terhadap masalahnya, (3) membantu konseli menganalisis sikap dan perilakunya (4) mengembangkan mencari alternative solusi terhadap permasalahannya, (5) mengizinkan konseli untuk menemukan bahwa permasalahannya mirip dengan permasalahan lainnya (Erford, 2015).

Abdullah menjelaskan mengenai tahapan-tahapan penerapan teknik *bibliotherapy* dalam proses konseling (Erford, 2015) sebagai berikut: 1) Tahap identifikasi yaitu guru BK/Konselor mengidentifikasi kebutuhan konseli. Kemudian, guru BK/Konselor memilih sebuah buku yang cocok digunakan sesuai dengan situasi konseli. 2) Tahap seleksi yaitu buku yang dipilih oleh guru BK/Konselor harus mudah dipahami oleh konseli dan karakter dalam cerita tersebut terpercaya. Dalam hal ini, guru BK/Konselor hanya merekomendasikan buku yang telah dibaca oleh guru BK/Konselor secara pribadi dan buku yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan konseli. 3) Tahap presentasi yaitu konseli membaca buku secara mandiri, dilakukan diluar proses sesi dan tetap menjalaninya selama masa konseling. Kemudian hal-hal penting dalam buku tersebut didiskusikan dengan guru BK/Konselor. 4) Tindak lanjut yaitu konseli

mengekspresikan pengalamannya (nilai-nilai dalam buku tersebut) melalui diskusi, bermain peran dan kegiatan kreatif lainnya. Hal penting dalam tahap ini adalah menjaga realitas konseli di dalam pikirannya.

## PEMBAHASAN

Kematangan karir sangatlah penting bagi siswa SMK. Hal ini akan memantapkan mereka dalam merencanakan dan mengeksplorasi pilihan karirnya saat ini untuk bekal karirnya di masa mendatang. Proses ini merupakan sebuah bagian dari pengoptimalan penyelesaian tugas perkembangan karir seorang siswa sesuai usianya. Sekolah memiliki peran penting untuk membantu pengoptimalan tugas perkembangan karir siswa yang berkaitan dengan kematangan karir siswa. Beragam model kegiatan pun direkomendasikan oleh para peneliti secara akademis dengan bukti efektifitasnya dalam membantu kematangan karir siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Saifuddin et al. (2017) terkait peningkatan kematangan karir siswa SMA melalui kegiatan pelatihan *Reach Your Dreams* dan Konseling Karir. Siswa sejumlah 42 orang dibagi kedalam 4 jenis kelompok yaitu 2 kelompok yang mendapatkan perlakuan dan 2 kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan. Hasil penelitiannya ini menunjukkan bahwa pelatihan *Reach Your Dreams* dan Konseling Karir efektif dalam meningkatkan kematangan karir siswa, dimana perbedaan tingkat sikap kematangan karir di seluruh kelompok ( $3,622 > 0,05$ ).

Joseph Ojo (2017) melakukan penelitian untuk meningkatkan kematangan karir siswa dengan menggunakan teknik Bimbingan Karir dan Konseling Karir. Siswa sejumlah 240 orang dibagi kedalam 2 jenis kelompok perlakuan. Hasil penelitiannya menunjukan bahwa kedua teknik efektif dalam meningkatkan kematangan karir siswa, namun diketahui bahwa teknik konseling karir lebih efektif daripada teknik bimbingan karir.

Allen & Bradley, (2015) melakukan penelitian mengenai bagaimana kematangan karir para remaja yang bermasalah dapat ditingkatkan melalui layanan konseling karir. Hasilnya menunjukkan bahwa setelah diberikan penanganan dengan konseling karir *cognitive behavioral*, terjadi peningkatan skor kematangan karir yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa, konseling karir *cognitive behavioral* berpotensi untuk membantu kematangan karir remaja.

Mengacu pada beberapa hasil penelitian tersebut diatas, diketahui bahwa konseling karir berpotensi untuk meningkatkan kematangan karir siswa. Pendekatan dalam konseling karir umumnya menekankan pada aktivitas individu, pengembangan, tanggungjawab karir yang dimiliki, dan interaksi dengan perubahan organisasi dan sosial ekonomi (Kirovova, 2010). Kematangan karir mencakup dua domain yakni domain afektif dan kognitif (Juwitaningrum, 2013). Salah satu pendekatan konseling karir yang berpotensi digunakan untuk

membantu kematangan karir siswa adalah pendekatan *cognitive behavioral*. Hal ini dikarenakan konsep dasar pendekatan ini akan men-*treatment* langsung pada domain-domain kematangan karir siswa.

Pendekatan *cognitive behavioral* memfokuskan pada kognisi dan bentuk perilaku yang ditunjukkan oleh konseli serta lingkungan sekitarnya. Berkaitan dengan membantu kematangan karir siswa SMK, dalam hal ini guru BK/Konselor membantu pengoptimalan pada ranah kognitif konseli, bagaimana lingkungan memberikan dukungan dan perilaku-perilaku karir yang akan ditunjukkan. Sesuai dengan konsep kematangan karir, bahwa bantuan pengoptimalan yang diberikan mencakup pada tahap perencanaan, eksplorasi, kompetensi informasional dan pengambilan keputusan yang dilakukan oleh konseli. Penyelesaian masalah dan pengembangan potensi konseli menjadi poin penting pada setiap tahapan konseling karir *cognitive behavioral*.

Untuk membantu kematangan karir siswa SMK, konseling dengan pendekatan *cognitive behavioral* mengintegrasikan teknik *bibliotherapy* dalam proses *treatment*nya. Adapun tahapan konseling yang dilakukan sebagai berikut:

1. Persiapan

Guru BK/Konselor harus memiliki data-data konseli yang berhubungan dengan karirnya misalnya data pribadi, data tes minat-bakat, data wawancara dan data pendukung lainnya. Data tersebut dihimpun untuk digunakan dalam proses konseling. Hal ini penting dipersiapkan agar guru BK/Konselor memiliki gambaran umum tentang karir konseli dan pelaksanaan konseling lebih terfokus.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan konseling akan berhasil dalam setiap prosesnya ketika diawali dengan proses *rapport* yang baik kepada konseli (Anwar, 2014). Sangat disarankan agar tidak memberikan penilaian dalam bentuk apapun kepada konseli (Prayitno, 2012). Guru BK/Konselor harus membuat konseli memiliki kesediaan untuk terlibat secara afeksi dan kognisi di setiap sesinya (Lubis, 2011). Ketika terjadinya penerimaan dan sikap yang baik oleh konseli, langkah selanjutnya pun dapat dilakukan. Dalam proses ini, guru BK/Konselor dapat memberikan *ice breaking* untuk membangun keakraban diantara guru BK/Konselor-konseli.

3. Membahas isi dalam setiap sesi

Dalam tahapan ini, guru BK/Konselor membahas isi dalam setiap sesi konseling dengan konseli. Perlu adanya kesepakatan antara guru BK/Konselor dengan konseli terkait dengan tujuan dari pelaksanaan konseling (I. Apriliana & Suranata, 2020). Dalam hal ini, tujuan dapat diarahkan pada upaya orientasi, pencarian informasi serta konsistensi terhadap pilihan karir sesuai dengan konsep tahap kematangan karir

pada usianya. Apabila tujuan telah disepakati, maka selanjutnya guru BK/Konselor mulai memberikan pertanyaan terbuka maupun tertutup kepada konseli terkait karirnya (memperkuat data-data karir konseli sebelumnya).

4. Mengaplikasikan teknik *Bibliotherapy* mengacu pada tujuan yang akan dicapai dalam konseling

Setelah guru BK/Konselor mengetahui permasalahan dan potensi yang dimiliki oleh individu terkait karirnya, guru BK/Konselor selanjutnya mengaplikasikan teknik *bibliotherapy*. Media yang digunakan oleh guru BK/Konselor harus disepakati terlebih dahulu dengan konseli (buku, majalah, informasi internet, dan sebagainya).

Misalnya konseli lebih senang membaca informasi diinternet dibandingkan dengan membaca buku. Guru BK/Konselor dapat mengarahkan situs-situs resmi di internet yang sesuai dengan pilihan karir konseli (Solikin, 2015). Secara perlahan, guru BK/Konselor mulai melatih konseli untuk memahami isi dari informasi yang disajikan di situs tersebut hingga nilai-nilai/pesan moral yang telah didapatkannya diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya diskusi yang interaktif diharapkan terjadi antara guru BK/Konselor dengan konseli dalam tahap ini agar situs di internet yang menjadi media yang disepakati dapat berfungsi sesuai dengan konsep teknik *bibliotherapy* (Prakoso & Handayani, 2022). Upaya pembinaan yang bersifat mendidik lebih diutamakan dalam tahap ini.

5. Menepakati (guru BK/Konselor & konseli) tugas untuk pertemuan berikutnya

Setelah konseli merasa terlatih, selanjutnya guru BK/Konselor dengan konseli menepakati tugas rumah yang harus dilakukan. Misalnya, membaca informasi karir melalui media internet dan menerapkannya dalam aktivitas sehari-hari (teknik *bibliotherapy* secara mandiri). Hal ini harus dilakukan konseli dan akan dievaluasi oleh guru BK/Konselor di pertemuan selanjutnya. Tahap ini akan membantu konseli mengeksplor lebih banyak informasi sehingga mulai bisa beradaptasi dan tentunya konsisten terhadap pilihan karirnya.

6. Melakukan evaluasi dalam setiap sesi

Guru BK/Konselor mengevaluasi setiap tahapan konseling yang telah dilakukan bersama konseli. Lesmana (2013) menjelaskan bahwa dalam proses evaluasi ini, indikatornya adalah sejauhmana ketercapaian sasaran/tujuan dari konseling. Tujuan yang telah disepakati diawal pertemuan, menjadi target evaluasi. Misalnya tujuan diarahkan pada upaya pencarian informasi, sejauh mana konseli terlatih menerapkan

teknik *bibliotherapy* secara mandiri dan kendala apa saja yang dihadapi perlu didiskusikan bersama. Jika diperlukan, guru BK/Konselor dapat kembali ke poin 4 agar tujuan yang telah disepakati dapat tercapai optimal.

7. Evaluasi dan Tindak lanjut

Selanjutnya, pemantauan terhadap konseli mutlak harus dilakukan. Bila perlu dalam kegiatan ini, diadakan kesepakatan dengan konseli untuk melaksanakan pertemuan konseling selanjutnya. Hal ini dilakukan untuk melihat perkembangan konseli terkait kematangan karirnya.

Secara umum, pelaksanaan konseling karir *cognitive behavioral* dengan teknik *bibliotherapy* untuk membantu kematangan karir siswa dilakukan sesuai dengan tahapan tersebut diatas. Namun secara garis besar, guru BK/Konselor dapat menerapkan sesuai dengan tahapan tersebut diatas dengan mempertimbangkan beberapa faktor-faktor yang mungkin saja dapat mempengaruhi proses *treatment* sesuai situasi dan kondisi yang dialami.

## SIMPULAN

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kematangan karir merupakan kemampuan individu dalam membuat pilihan karir menuju kedewasaan untuk bekal karirnya di masa mendatang. Faktor yang mempengaruhi kematangan karir yaitu faktor internal dan eksternal. Empat aspek yang digunakan untuk mengukur kematangan karir remaja yaitu perencanaan, eksplorasi, kompetensi informasional, dan pengambilan keputusan. Upaya membantu kematangan karir siswa dapat dilakukan melalui konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *biliotherapy*. Pelaksanaannya meliputi persiapan (mempersiapkan data-data konseli yang berhubungan dengan karirnya), pelaksanaan (membahas isi dalam setiap sesi, mengaplikasikan teknik *bibliotherapy*, menepakati tugas untuk pertemuan berikutnya, dan evaluasi dalam setiap sesi), dan evaluasi serta tindak lanjut. Tahapan-tahapan konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *biliotherapy* yang secara terstruktur diulas dalam kajian ini, tentunya akan mempermudah bagi guru BK/Konselor dalam mengaplikasikannya untuk membantu kematangan karir siswa SMK. Penelitian masa depan untuk menguji efektivitas layanan sangat diharapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Lee, S., Suk Lee, H., Sook Song, H., & Gyu Kim, S. (2015). The Relationship between Attachment and Career Maturity: The Mediating Role of Self-Efficacy. *International Social Work*. <https://doi.org/10.1177/0020872812456053>
- Afriani, R., & Setiyani, R. (2015). Pengaruh Persepsi Siswa Tentang Kompetensi Kejuruan, Penguasaan Soft Skill, dan Kematangan Karir terhadap Kesiapan Kerja Siswa Kelas XII Akuntansi SMK Negeri 2 Magelang Tahun Ajaran

- 2014/2015. *Economic Education Analysis Journal*, 4(2).
- Agustina, N., Nurmaisara, O., & Anggriana, T. M. (2017). Upaya Meningkatkan Kematangan Pemilihan Karir melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 1(1).
- Allen, K. R., & Bradley, L. (2015). Career Counseling with Juvenile Ofenders: Effects on Self-Efficacy and Career Maturity. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 36. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1874.2015.00033.x>
- Anjarwati, A. (2015). Hubungan Antara Tingkat Konsep Diri dengan Tingkat Kematangan Karir pada Siswa Kelas XI SMK Taruna Jaya Gresik. *Jurnal Psikosains*, 10(1).
- Anwar, Z. (2014). *Praktik Konseling*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Apriliana, I., & Suranata, K. (2020). Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling to Increase Self-Confident of Vocational High School Students. *Bisma The Journal of Counseling Volume*, 4(2), 194–207. <https://doi.org/10.23887/bisma.v4i2.29788>
- Athiyah, I., Tadjri, I., & Purwanto, E. (2014). Career Information Service Model Multimedia-Assisted for Increasing Students Career Maturity. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1).
- ATLI, A. (2017). Five-Factor Personality Traits as Predictor of Career Maturity. *Eurasian Journal of Educational Research*, 68.
- Ayuni, A. N. (2015). Kematangan Karir Siswa Kelas XI ditinjau dari Tingkat Pendidikan Orang Tua dan Keadaan Ekonomi Keluarga di SMA Negeri 1 Pakem Tahun Ajaran 2014/2015. *Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Beaulieu, D. J., & Sulkowski, M. L. (2015). *Cognitive Behavioral Therapy in K-12 School Settings, A Practitioner's Toolkit*. Springer Publishing Company.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and Psychotherapy, Theories and Interventions (Sixth)*. American Counseling Association.
- Chao, R. C.-L. (2015). *Counseling Psychology, An Integrated Positive Psychological Approach*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Corey, G. (2013). *Case Approach to Counseling and Psychotherapy (Eight)*. Brooks/Cole.
- Dewi, M. P., Wahyuni, D. S., & Sunarya, I. M. G. (2014). Hubungan antara Internal Locus of Control dan Pengalaman Praktik Kerja Industri dengan Kematangan Karir pada Siswa Program Studi Keahlian Teknik Komputer dan Informatika. *JPTK Undiksha*, 11(2).
- Erford, B. T. (2015). *Forty Techniques Every Counselor Should Know (Second)*. Pearson Education, Inc.
- Flanagan, J. S., & Flanagan, R. S. (2015). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice. Skills, Strategies and Techniques*. John Wiley & Sons, Inc.
- Gladding, S. T. (2022). *Theories of counseling (Third)*. Rowman & Littlefield.
- Hendrik., Wibowo, M. E., & Tadjri, I. (2014). Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Entrepreneurship untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa.

- Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1).
- Herin, M., & Sawitri, D. R. (2017). Dukungan Orang Tua dan Kematangan Karir pada Siswa SMK Program Keahlian Tata Boga. *Jurnal Empati*, 6(1).
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2017). *The Science of Cognitive Behavioral Therapy*. Academic Press an imprint of Elsevier.
- Jo Park, I. (2015). The Role of Affect Spin in the Relationships between Proactive Personality, Career Indecision, and Career Maturity. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01754>
- Joseph Ojo, B. (2017). Effects of Career Guidance and Career Counselling Techniques on Students Vocational Maturity. *European Journal of Education Studies*, 3(6). <https://doi.org/10.5281/zenodo.804066>
- Juwitaningrum, I. (2013). Program Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK. *PSIKOPEDAGOGIA, Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2).
- Kirovova, I. (2010). The Need for Career Counseling in the Czech Context. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.351>
- Kusumawati, E. (2017). Pengaruh Layanan Informasi melalui Konseling Kelompok terhadap Kematangan Vokasional pada Siswa Kelas XII SMK Warga Surakarta. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 4(1).
- Lesmana, J. M. (2013). *Dasar-Dasar Konseling*. Universitas Indonesia (UI-Press).
- Lubis, N. L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling, Dalam Teori dan Praktik*. Kencana Prenada Media Group.
- Marita, R. H., & Izzati, U. A. (2017). Harga Diri dan Kematangan Karir pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1).
- Marpaung, D. N., & Yulandari, N. (2016). Kematangan Karir Siswa SMU Banda Aceh Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Sekolah. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(2).
- Munawaroh, E., Folastri, S., Nugraheni, E. P., & Isrofin, B. (2021). Analisis Isu Etis dalam Konseling Online dan Rekomendasi untuk Perbaikan Praktik di Masa Depan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 10(2), 24–34.
- Muntamah, A. J. (2016). Hubungan Antara Kelekatan terhadap Teman Sebaya dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Trucuk Klaten. *Jurnal Empati*, 5(4).
- Ozkamali, E., Cesuroglu, S. G., Hamamci, Z., Buga, A., & Cekic, A. (2014). The Investigation of Relationships between Vocational Maturity and Irrational Career Beliefs. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.709>
- Pamungkas, N. R. P. (2017). Peningkatan Kematangan Karier melalui Bimbingan Kelompok Homeroom Siswa Kelas X Pemasaran SMK YPKK 2 Sleman. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(7).
- Pangastuti, U., & Khafid, M. (2019). Peran Kematangan Karir dalam Memediasi Kompetensi Kejuruan dan Efikasi Diri terhadap Kesiapan Kerja Siswa. *Economic Education Analysis Journal*, 2(1), 18–23. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v8i2.31496>
- Prakoso, E. T., & Handayani, U. (2022). Biblio Konseling Sebagai Upaya Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Untuk Meminimalisir Prokrastinasi

- Akademik Mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 11(2), 19–25.
- Prasasti, D. S. D., & Laksmiwati, H. (2017). Perbedaan Kematangan Karir ditinjau dari Konsep Diri dan Gender pada Siswa Kelas X di SMA PGRI 1 Kota Mojokerto. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1).
- Pravitasari, A. (2014). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XI Teknik Gambar Bangunan SMK Negeri 2 Depok Sleman Yogyakarta. *Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Prayitno. (2012). *Dasar dan Dinamika Hubungan Konseling*. Pendidikan Profesi Konselor.
- Puspitasari, A. D. (2017). Hubungan Antara Locus of Control Internal dengan Kematangan Karir Siswa di SMA Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(7).
- Rahmi, F., & Puspasari, D. (2017). Kematangan Karir Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Sekolah di Kota Padang. *Jurnal RAP UNP*, 8(1).
- Riyadi, A. R. (2017). Pengembangan Alat Ukur Kematangan Karier Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1).
- Saifuddin, A., Ruhaena, L., & Pratisti, W. D. (2017). Meningkatkan Kematangan Karier Peserta Didik SMA dengan Pelatihan Reach Your Dreams dan Konseling Karir. *Jurnal Psikologi*, 44(1).
- Saraswati, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XI SMK N 11 Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3).
- Sharma, P., & Ahuja, A. (2017). A Study on Career Maturity of Indian Adolescents with Respect to Their Educational Settings. *International Journal of Home Science*, 3(1), 242–245.
- Short, F., & Phil, T. (2015). *Core Approaches in Counselling and Psychotherapy*. Short, Fay & Thomas Phil.
- Siregar, M. (2015). Hubungan Locus of Control Internal dengan Kematangan Karir pada Siswa SMK 1 Percut Sei Tuan. *Jurnal Diversita*, 1(1).
- Solikin, A. (2015). BIBLIOTHERAPY SEBAGAI SEBUAH TEKNIK DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING (Bibliotherapy as a Technique in the Activities of Guidance and Counseling Services). *Anterior Jurnal*, 14(2), 154–161.
- Stone, C. B., & Dahir, C. A. (2015). *The Transformed School Counselor* (Third). Cengage Learning.
- Supriyatna, M., & Budiman, N. (2010). *Bimbingan Karir di SMK*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1).
- Talib, J. A., Ariff, A. M., & Salleh, A. (2010). The Effects of Career Intervention Program on Community College Students' Career Development. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 7. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.10.085>
- Tekke, M., & Ghani, F. B. A. (2013). Examining Career Maturity among Foreign

- Asian Students: Academic Level. *Journal of Education and Learning*, 7(1).
- Trihantoro, A., Hidayat, D. R., & Chanum, I. (2016). Pengaruh Teknik Biblioterapi untuk Mengubah Konsep Diri Siswa (Studi Kuasi Eksperimen pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1).
- Wenzel, A., Dobson, K. S., & Hays, P. A. (2016). *Cognitive Behavioral Therapy Techniques and Strategies*. American Psychological Association.
- Zunker, V. G. (2015). *Career Counseling, A Holistic Approach* (7th ed.). Thomson Higher Education.