

EFEKTIVITAS KONSELING LIFE DESIGN UNTUK MENINGKATKAN CAREER ADAPTABILITY SISWA SMK

Rista Felicya¹, Yanuari Srianhuri², Ah. Fahri Munir³

¹ felicyarista@gmail.com, ² yanuari@unugiri.ac.id, ³ fahrimunir@unugiri.ac.id

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Bojonegoro

Abstract

Career adaptability is a crucial psychosocial resource enabling individuals to cope with the demands and transitions of the contemporary labor market. However, many vocational high school students demonstrate insufficient adaptability, which may hinder their career readiness. This study aimed to examine the effectiveness of Life Design Counseling in enhancing students' career adaptability. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed involving nine participants. The intervention was conducted in seven sessions using the Career Construction Interview framework. The results revealed a significant increase in the mean score from 149.556 to 172.556. The paired sample t-test indicated a significant difference ($p = 0.002 < 0.05$), confirming the effectiveness of the intervention. These findings suggest that Life Design Counseling provides a meaningful narrative-based approach to strengthen students' career adaptability. This study contributes to the development of career guidance practices in vocational education by integrating narrative and constructivist approaches.

Keywords: *Life Design Counseling, Career Adaptability, School, Group Counseling*

Abstrak

*Career adaptability adalah sumber daya psikososial penting yang memungkinkan individu untuk mengatasi tuntutan dan transisi pasar tenaga kerja kontemporer. Namun, banyak siswa sekolah menengah kejuruan menunjukkan kemampuan beradaptasi yang tidak memadai, yang dapat menghambat kesiapan karir mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling *life design* dalam meningkatkan kemampuan *career adaptability* siswa. Pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest-posttest* satu kelompok *pra-eksperimental* digunakan yang melibatkan sembilan peserta. Intervensi dilakukan dalam tujuh sesi menggunakan kerangka *Career Construction Theory*. Hasil penelitian mengungkapkan peningkatan skor rata-rata yang signifikan dari 149.556 menjadi 172.556. Uji-t sampel berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,002 < 0,05$), mengkonfirmasi efektivitas intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling *life design* memberikan pendekatan berbasis narasi yang bermakna untuk memperkuat kemampuan *career adaptability* siswa. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan praktik bimbingan karir dalam pendidikan vokasi dengan mengintegrasikan pendekatan naratif dan konstruktivis.*

Kata Kunci: *Konseling Life Design, Career Adaptability, Sekolah, Konseling Kelompok*

PENDAHULUAN

Perkembangan karier dipahami sebagai proses adaptif sepanjang kehidupan, di mana individu membangun konstruksi karier melalui pengalaman perkembangan, eksplorasi, dan pengambilan keputusan (Savickas & Porfeli, 2012). Super (dalam Andersen & Vandehey, 2012) menyatakan bahwa dalam setiap tahap perkembangan karier memiliki tugas yang perlu diselesaikan individu untuk mencapai kematangan dan keberhasilan karier. Tahapan tersebut mencerminkan fase kehidupan dengan tantangan yang membentuk konsep diri vokasional. Di antara seluruh tahap, masa remaja menjadi fase paling penting dalam membangun dasar karier. Pada masa ini tampak pembentukan identitas diri yang melibatkan penjelajahan minat, nilai, dan pengalaman sosial sebagai dasar bagi pilihan karier di masa depan (Batool & Ghayas, 2020). Sementara kematangan karier diperlukan oleh remaja agar bisa memilih dan mempersiapkan diri untuk masuk dunia kerja dengan baik (Srianturi & Supriatna, 2020). Dalam konteks pendidikan vokasi siswa Sekolah Menengah Kejuruan berada pada tahap perkembangan karier yang krusial karena mereka dipersiapkan untuk memasuki dunia kerja setelah lulus. Oleh karena itu, siswa SMK dituntut memiliki kesiapan dalam menghadapi perubahan, tantangan, dan dinamika dunia kerja yang semakin kompleks.

Perkembangan dunia kerja abad ke-21 ditandai dengan perubahan yang cepat, ketidakpastian, serta persaingan global yang tinggi. Kondisi ini menuntut individu untuk memiliki kemampuan beradaptasi dalam merencanakan dan mengelola kariernya. Kemampuan beradaptasi secara psikososial atau yang dikenal sebagai *career adaptability* menjadi hal yang tak terpisahkan, karena ia memungkinkan individu menghadapi serta mengelola tuntutan, perubahan, dan tantangan di dunia kerja yang terus berkembang (Di Maggio et al., 2020). Savickas (2005) memberikan definisi bahwa *career adaptability* merupakan kemampuan psikososial individu dalam menghadapi dan mengelola tuntutan, perubahan, dan tantangan di dunia kerja yang terus berkembang. Kemampuan ini mencakup empat dimensi utama, yaitu perhatian terhadap masa depan karier (*concern*), kendali terhadap proses pengembangan karier (*control*), rasa ingin tahu akan peluang karier (*curiosity*), serta kepercayaan diri dalam menghadapi hambatan karier (*confidence*). Selain itu, *career adaptability* merujuk pada kemampuan seseorang untuk siap menghadapi tugas-tugas yang bisa diperkirakan, terlibat aktif dalam peran pekerjaan,

serta menyesuaikan diri dengan keadaan tak terduga yang timbul akibat perubahan di lingkungan kerja (Fachri et al., 2022).

Namun demikian, tidak semua siswa SMK memiliki tingkat *career adaptability* yang memadai. Berdasarkan temuan di lapangan yang diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam dengan Guru BK di SMK Negeri 1 Bojonegoro pada tanggal 22 Oktober 2025, ditemukan adanya indikasi rendahnya *career adaptability* yang ini ditandai oleh tiga permasalahan utama yang saling berkaitan: (1) kurangnya inisiatif dalam mencari dan memanfaatkan peluang, (2) pengambilan keputusan yang impulsif terkait tawaran kerja (sehingga banyak yang *resign* dalam waktu singkat karena tidak siap mental), serta (3) tingginya tingkat keraguan dan kecemasan yang dialami siswa terhadap kompetensi mereka sendiri. Kondisi ini menunjukkan rendahnya aspek *concern* dan *confidence* dalam kesiapan karier siswa. Fenomena serupa juga terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh Lasut et al. (2024) yang menunjukkan bahwa siswa SMK di Kabupaten Temanggung memiliki tingkat kesiapan kerja yang rendah, yang terlihat dari lemahnya kemampuan *career adaptability* sebelum diberikan pelatihan. Kasus yang sama juga ditemukan oleh Ruth & Wibowo (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian responden masih berada pada kategori *career adaptability* rendah, yaitu sebanyak 10 orang dengan persentase 9,7%. Hal ini menyulitkan mereka dalam menjalani masa Praktek Kerja Lapangan (PKL) dan adaptasi di dunia kerja nyata.

Siswa SMK yang memiliki *career adaptability* tinggi mampu untuk mengelola masa depan pekerjaan dan menaruh perhatian dalam hal tersebut. Mereka juga menunjukkan ketertarikan dengan mengeksplorasi diri mereka dalam lingkungan karier, selain itu mereka juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk merealisasikan impian dan tujuan, sehingga dapat mencapai keberhasilan di masa mendatang (Savickas, 2005). Sementara itu rendahnya *career adaptability* dapat memunculkan kendala dalam pengembangan karier, yaitu individu mengalami rintangan dalam adaptasi akademik, komitmen yang minim terhadap keputusan karier dan mengalami hambatan dalam mewujudkan keputusan tersebut (Fachri et al., 2022). Terlepas dari meningkatnya penelitian tentang kemampuan *career adaptability*, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada intervensi berbasis pelatihan atau informasi, dengan perhatian terbatas pada pendekatan konseling berbasis naratif, terutama dalam konteks pendidikan kejuruan di Indonesia. Selanjutnya, bukti empiris yang mengkaji

efektivitas konseling *life design* menggunakan pengaturan kelompok masih langka. Oleh karena itu, penelitian ini mengatasi kesenjangan ini dengan menyelidiki efektivitas intervensi konseling *life design* berbasis narasi dalam meningkatkan kemampuan *career adaptability* di kalangan siswa sekolah menengah kejuruan (Wen et al., 2022; Srianhuri et al., 2025).

Selain itu, pengangguran di kalangan lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menjadi masalah serius di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2025), tingkat pengangguran lulusan SMK pada tahun 2024 mencapai 9.01%, yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional sebesar 5.5%. Angka ini menunjukkan bahwa meskipun SMK dirancang untuk menghasilkan tenaga kerja terampil, banyak lulusannya gagal beradaptasi dengan dinamika dunia kerja, seperti perubahan teknologi dan persyaratan industri. Rendahnya *career adaptability* menjadi faktor utama di balik pengangguran ini, karena siswa SMK sering kurang memiliki pengetahuan diri, sikap eksploratif, dan keterampilan perencanaan karier.

Meskipun layanan bimbingan karier telah dilaksanakan di sekolah, pendekatan yang digunakan sering kali masih berfokus pada pemberian informasi karier dan belum secara mendalam membantu siswa membangun makna personal terhadap perjalanan hidup dan pilihan kariernya. Padahal, dalam perspektif *career construction theory*, perkembangan karier dipandang sebagai proses konstruksi makna yang dibangun melalui pengalaman hidup individu (Savickas, 1997). Salah satu layanan yang dapat meningkatkan *career adaptability* siswa SMK adalah konseling kelompok (Nurrega et al., 2018). Konseling kelompok melibatkan 4–9 konseli dengan satu atau lebih konselor untuk memberikan bantuan preventif maupun kuratif, serta membantu siswa memahami diri, mengurangi kebingungan karier, dan meningkatkan kesiapan serta kepercayaan diri dalam mengambil keputusan masa depan (Rasimin & Hamdi, 2023).

Efektivitas layanan ini dapat diperkuat melalui integrasi teknik *life design*, yang mendorong eksplorasi nilai, minat, dan tujuan hidup secara mendalam. (Savickas, 2015) menjelaskan bahwa konseling *life design* menggunakan narasi kehidupan untuk membantu konseli merefleksikan pengalaman, membangun identitas, dan merancang karier secara adaptif. Narasi yang terstruktur memungkinkan individu mengidentifikasi tema hidup, memperkuat ketahanan, dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap

tantangan karier (Glavin et al., 2017). Pendekatan ini berlandaskan pada konsep *identity*, *narratability*, dan *intentionality* (Savickas, 2015).

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis *life design* efektif meningkatkan *career adaptability* di era Industri 4.0 (Taylor & Beukes, 2019). Serta relevan dalam menjawab kompleksitas karier abad ke-21 (Glavin et al., 2017). Pada konteks pendidikan, Prasetya et al. (2022) membuktikan adanya peningkatan signifikan pada empat aspek *career adaptability* siswa SMK setelah intervensi *life design*, dan Istiqomah (2025) juga melaporkan keberhasilan pendekatan ini dalam meningkatkan kesiapan karier siswa melalui pengembangan narasi dan refleksi diri. Secara keseluruhan, temuan tersebut menunjukkan bahwa konseling *life design* merupakan strategi yang efektif dan adaptif dalam meningkatkan kesiapan karier di era modern.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana efektivitas konseling *life design* dalam meningkatkan *career adaptability* siswa di SMK Negeri 1 Bojonegoro. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling *life design* untuk meningkatkan *career adaptability* siswa SMK Negeri 1 Bojonegoro. Penelitian ini menawarkan unsur pembeda berupa penerapan teknik konseling *life design* yang tidak hanya mengembangkan kemampuan adaptasi karier secara umum, tetapi juga secara khusus menyiapkan siswa menghadapi tantangan riil di dunia kerja melalui PKL. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dengan memberikan wawasan tentang peningkatan *career adaptability* pada siswa SMK melalui konseling kelompok berbasis teknik *life design* dan menjadi sumber informasi bagi pembaca dalam upaya pengembangan *career adaptability*. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat sebagai acuan bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan *career adaptability* mereka. Dengan demikian, hasil penelitian dapat menjadi landasan pengembangan layanan bimbingan karier yang lebih efektif di sekolah kejuruan. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi dengan intervensi konseling *life design* berbasis kelompok untuk secara khusus membahas kemampuan *career adaptability* dalam konteks pendidikan vokasi di Indonesia.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan pendekatan *Pre Experiment Design* dengan desain *one group pretest-posttest*, tujuan pretest dan posttest untuk mengetahui kondisi awal dan akhir kelompok

eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Bojonegoro. Populasi penelitian ini sebanyak 595 siswa kelas XI tahun ajaran 2025/2026 yang terbagi dalam 17 rombel, dengan sampel berjumlah 238 siswa yang dihitung menggunakan rumus Yamane dengan taraf kesalahan 5%. Dalam menentukan sampel objek yang akan diberikan layanan peneliti memilih metode *purposive sampling*. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2022) metode *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu dari peneliti. Peneliti memilih metode tersebut agar yang menjadi sampel penelitian adalah dengan kriteria sebagai berikut: (1) Siswa aktif kelas XI, (2) Siswa memiliki tingkat *career adaptability* dengan tingkat yang rendah berdasarkan hasil angket, (3) Siswa berkenan untuk mengikuti sesi konseling hingga akhir. Sehingga didapat 9 siswa yang memenuhi kriteria.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan metode angket atau kuisioner. Untuk mengukur *career adaptability* digunakan skala pengukuran yang dikembangkan oleh peneliti dengan berdasarkan dimensi *Career Adapt-Ability Scale* (CAAS) dari Savickas & Porfeli (2012), yang sebelumnya telah di uji terlebih dahulu oleh *Profesional judgment* kemudian disebarkan kepada 95 siswa SMK untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Skala ini terdiri dari 60 item dengan hasil uji validitas yang ditemukan dibandingkan dengan r tabel untuk mengetahui ketepatan dari instrumen penelitian. Dengan perbandingan syarat item pada instrumen dikatakan valid jika nilai itemnya $> 0,200$, r hitung skala ini dalam rentang $0,211-0,737 > 0,200$, sehingga seluruh item pernyataannya dinyatakan valid. Sementara itu hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.933 yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian. Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan kondisi data. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal. Pengujian hipotesis kemudian dilakukan menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS 25 untuk mengetahui perbedaan skor *career adaptability* sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan meliputi melakukan studi pendahuluan dengan teknik wawancara kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah

tempat penelitian, menentukan subjek penelitian, melakukan sebanyak 7 kali pertemuan. Pertemuan pertama memberikan instrumen *pre-test* kepada subjek penelitian, 5 pertemuan selanjutnya melakukan perlakuan berupa teknik konseling *life design* kepada subjek penelitian, dan pertemuan terakhir memberikan instrumen *post-test* kepada subjek penelitian. Selanjutnya menganalisis data menggunakan program SPSS versi 25 dan terakhir menyusun laporan hasil penelitian. Pelaksanaan konseling *life design* mengacu pada manual pelaksanaan konseling *life design* yang dikembangkan oleh Savickas (2015) yang disebut dengan *Career Construction Interview* (CCI). CCI merupakan konseling karier berbasis naratif. Melalui konseling naratif, peneliti memperkenalkan siswa dengan metode bercerita melalui dorongan pada siswa untuk terbuka dalam membicarakan permasalahan, lalu menanyakan secara detail mengenai efek permasalahan dalam kehidupannya. CCI merupakan sebuah wawancara yang terdiri dari lima topik yang diangkat. Topik-topik tersebut terdiri dari sosok panutan, majalah, program televisi atau website, majalah favorit, kata-kata favorit, serta ingatan masa kecil. Peneliti memberikan lembar tematik Panduan Pemetaan Tema Desain Kehidupan kepada anggota kelompok (Barclay & Stoltz, 2016), peneliti merekam tanggapan CCI dari wawancara konseli, kemudian meninjau data narasi dan mulai membangun elemen cerita untuk menyajikan cerita kepada konseli, peneliti menggunakan bagian dari pertemuan terakhir untuk menginventarisasi hasil dari CCI dengan Panduan Pemetaan Tema Desain Kehidupan dan *My Career Story Guide* (Savickas & Hartung, 2012). Deskripsi data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat rata-rata dan standar deviasi *career adaptability* pada sampel dengan intervensi konseling *life design* mengalami peningkatan rata-rata dari *pretest* ($M=149.556$; $SD=3.574$) ke *posttest* ($M=172.556$; $SD=14.672$). Hasil data ini menunjukkan bahwa sampel eksperimen yang diberi intervensi konseling *life design* mengalami peningkatan *career adaptability* yang signifikan. Untuk lebih lanjut dapat dilihat di tabel 1.

Tabel 1. Tabel Hasil Uji Statistik Deskriptif

	Mean	Standar Deviasi
Pretest	149.556	3.574
Posttest	172.556	14.672

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling *life design* efektif dalam meningkatkan *career adaptability* siswa SMK. Hal ini dibuktikan oleh perbedaan skor *pretest* dan *posttest* yang signifikan ($p = 0,002$). Secara deskriptif, terjadi peningkatan rata-rata skor dari 149,556 menjadi 172,556 setelah intervensi konseling, yang menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan kesiapan dan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan karier. Temuan ini konsisten dengan cakupan *Career Construction Theory* yang dikemukakan oleh Savickas (2005) yang menegaskan bahwa adaptasi karier muncul dari proses naratif reflektif yang membantu individu membangun identitas karier berdasarkan pengalaman hidup, nilai, dan minat personal. Konseling *life design* memfasilitasi proses tersebut melalui eksplorasi narasi pribadi, sehingga siswa tidak hanya diberikan informasi karier, tetapi juga dibantu menyusun makna karier mereka secara lebih bermakna dan adaptif. Hal ini sejalan dengan penelitian Barclay & Stoltz (2016) yang menunjukkan bahwa pendekatan *Life Design Group* efektif meningkatkan kesadaran diri dan kesiapan karier peserta didik melalui proses konstruksi naratif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling *life design* mampu meningkatkan *career adaptability* siswa. Peningkatan tersebut terlihat pada empat dimensi utama, yaitu *career concern*, *career control*, *career curiosity*, dan *career confidence*. Siswa menjadi lebih mampu memikirkan serta merencanakan masa depan kariernya (*concern*), lebih mampu mengendalikan dan mengambil keputusan terkait pilihan karier (*control*), memiliki rasa ingin tahu yang lebih tinggi dalam mengeksplorasi berbagai informasi mengenai dunia kerja (*curiosity*), serta menunjukkan keyakinan diri yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan karier (*confidence*).

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui perspektif perkembangan karier dari Donald E. Super dalam artikelnya di *Journal of Vocational Behavior*. Super (1980) menekankan bahwa perkembangan karier berlangsung sepanjang rentang kehidupan (*life-span*) dan dipengaruhi oleh berbagai peran kehidupan (*life-space*). Pada fase eksplorasi seperti siswa SMK kelas XI, individu mulai mengkristalkan preferensi karier dan menguji peran kerja melalui pengalaman nyata seperti PKL. Intervensi konseling dalam penelitian ini membantu siswa memperjelas konsep diri vokasional, yang menurut Super merupakan inti dari kematangan karier.

Selain itu, hasil penelitian ini selaras dengan teori pilihan vokasional dari John L. Holland dalam artikelnya di *Journal of Counseling Psychology*. Holland (1959) menyatakan bahwa individu cenderung memilih lingkungan kerja yang sesuai dengan tipe kepribadiannya (RIASEC), dan tingkat kesesuaian (*congruence*) antara tipe individu dan lingkungan kerja akan memengaruhi kepuasan serta stabilitas karier. Dalam konteks penelitian ini, proses eksplorasi minat dan identifikasi kecenderungan pribadi membantu siswa mengenali kecocokan antara karakteristik diri dan tempat PKL yang dipilih. Dengan demikian, peningkatan *career adaptability* tidak hanya berkaitan dengan kesiapan menghadapi perubahan, tetapi juga dengan meningkatnya kejelasan identitas vokasional dan kesesuaian pilihan karier.

Temuan penelitian ini juga selaras dengan penelitian Prasetya et al. (2022) yang menunjukkan bahwa konseling *life design* secara signifikan meningkatkan empat dimensi *career adaptability* siswa SMK. Kesamaan temuan ini memperkuat hipotesis bahwa pendekatan *life design* memiliki efek positif terhadap peningkatan kesiapan karier di konteks pendidikan vokasi. Selain itu, penelitian Taylor & Beukes (2019) melaporkan peningkatan *career adaptability* pada peserta dewasa setelah intervensi *life-design*, yang memberikan dukungan bahwa pendekatan ini efektif lintas kelompok umur dan konteks.

Namun, ada perbedaan dengan beberapa temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa tanpa kontrol kelompok, perubahan skor dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal lain seperti pengalaman belajar selama penelitian berlangsung (misalnya, perkembangan kelas atau kegiatan sekolah lainnya). Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi tidak dapat sepenuhnya dipastikan hanya disebabkan oleh intervensi konseling. Meskipun demikian, besaran perubahan yang signifikan menunjukkan bahwa intervensi kemungkinan besar memberikan kontribusi utama terhadap peningkatan *career adaptability* siswa.

Implikasi praktis dari temuan ini cukup penting bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Praktisi BK dapat mengintegrasikan teknik *life design* dalam program layanan karier sebagai strategi efektif untuk mendukung kesiapan siswa dalam merencanakan dan menghadapi transisi ke dunia kerja. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan karier, tetapi juga memperkuat identitas karier, ketahanan psikologis, dan kemampuan adaptasi siswa di tengah dinamika perubahan kerja. Selanjutnya, implikasi temuan ini terhadap ilmu BK adalah memperkaya

ilmu BK, khususnya dalam bidang BK karier, dengan memberikan bukti empiris bahwa pendekatan *life design* layak dijadikan kerangka konseptual dan model intervensi dalam layanan karier di sekolah. Hal ini menegaskan bahwa BK berkembang dari sekadar pemberian informasi menjadi proses pendampingan yang menekankan refleksi diri, pemaknaan pengalaman, dan perencanaan masa depan secara aktif dan konstruktif.

Penelitian ini memiliki beberapa kekuatan. Pertama, desain *pretest-posttest* memberikan bukti langsung mengenai perubahan yang dialami oleh peserta sebagai respons terhadap intervensi, sehingga memungkinkan peneliti melihat arah perubahan secara jelas. Kedua, penggunaan teori yang kuat (*Career Construction Theory*) memberikan dasar konseptual yang kokoh untuk interpretasi temuan. Adapun kekuatan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan intervensi yang terstruktur dan berbasis teori integratif (Savickas, Super, dan Holland). Namun, keterbatasannya adalah jumlah sampel yang relatif kecil ($n=9$), serta belum adanya pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) jangka panjang untuk melihat stabilitas peningkatan *career adaptability*. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan *career adaptability* melalui konseling *Life Design* merupakan strategi yang relevan dan efektif dalam mendukung kesiapan karier siswa SMK, khususnya dalam menghadapi pengalaman Praktik Kerja Lapangan. Hasil ini sejalan dengan semakin banyak literatur yang menekankan efektivitas pendekatan konstruktivis dan naratif dalam konseling karir. Dibandingkan dengan bimbingan karir berbasis informasi tradisional, Konseling Desain Kehidupan memberikan kerangka kerja yang lebih holistik yang mengintegrasikan pembuatan makna pribadi, sehingga menumbuhkan keterlibatan psikologis yang lebih dalam dan kapasitas adaptif di antara siswa. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat relevansi konseling *life design* sebagai pendekatan kontemporer dan adaptif untuk pengembangan karir, terutama dalam mengatasi kompleksitas pasar tenaga kerja abad ke-21.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Rata-rata skor *career adaptability* siswa meningkat setelah diberikan konseling *life design*. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa konseling *life design* mampu membantu siswa mengembangkan kesiapan, perencanaan, serta kemampuan adaptasi dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja.

Dengan demikian, konseling *life design* dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling karier yang efektif dalam mendukung penguatan identitas dan kesiapan karier siswa SMK. Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, guru bimbingan dan konseling diharapkan lebih proaktif dalam mengembangkan layanan konseling karier, khususnya melalui penerapan konseling *life design* untuk membantu siswa meningkatkan *career adaptability*. Layanan yang diberikan tidak hanya berfokus pada aspek sosial dan akademik, tetapi juga diarahkan pada penguatan kesiapan, perencanaan, dan kemampuan adaptasi karier siswa.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan pada jumlah subjek yang lebih besar atau dengan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol agar hasil yang diperoleh semakin kuat. Selain itu, perencanaan waktu pelaksanaan intervensi perlu diperhatikan secara cermat agar proses konseling berjalan optimal. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan kajian dan praktik bimbingan dan konseling karier di Sekolah Menengah Kejuruan.

REFERENSI

- Andersen, P., & Vandehey, M. (2012). *Career Counseling and Development in Global Economy* (2nd ed.).
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Tingkat Pengangguran Terbuka Berdasarkan Tingkat Pendidikan, 2024*. Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas). <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTE3OSMy/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-tingkat-pendidikan.html>
- Barclay, S. R., & Stoltz, K. B. (2016). The Life-Design Group: A Case Study Assessment. *Career Development Quarterly*, 64(1), 83–96. <https://doi.org/10.1002/cdq.12043>
- Batool, S. S., & Ghayas, S. (2020). Process of career identity formation among adolescents: components and factors. *Heliyon*, 6(9), e04905. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04905>
- Di Maggio, I., Ginevra, M. C., Santilli, S., Nota, L., & Soresi, S. (2020). The Role of Career Adaptability, the Tendency to Consider Systemic Challenges to Attain a Sustainable Development, and Hope to Improve Investments in Higher Education. *Frontiers in Psychology*, 11(August), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01926>
- Fachri, D., Purna, R. S., & Rahayuningsih, T. (2022). The effect of perceived social support on career adaptability in psychology students at Andalas University who are in their final year during the Covid – 19 pandemic. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 97–106.
- Glavin, K. W., Rachel A. Haag, L., & Forbes, isa K. (2017). Fostering Career Adaptability and Resilience and Promoting Employability using Life Design Counseling Kevin. *Psychology of Career Adaptability, Employability and Resilience*, (Desember), 1–14. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-66954-0>

- Holland, J. L. (1959). A Theory of Vocational Choice. *Counseling Psychology*, 6(1), 35–45. <https://doi.org/10.4324/9781315259178-26>
- Istiqomah, N. P. (2025). EFEKTIVITAS KONSELING KARIER TEKNIK LIFE DESIGN UNTUK MENGEMBANGKAN ADAPTABILITAS KARIER SISWA SMAN 1 SUBANG KUNINGAN. *Repository UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon*.
- Lasut, L., Harjanti, E. P., & Novita, M. P. (2024). Pelatihan Kesiapan Kerja untuk Meningkatkan Career Adaptability pada Siswa SMK di Kabupaten Temanggung. *Wacana Psikokultural*, 2(1), 32–39. <https://doi.org/10.24246/jwp.v2i1.12086>
- Nurrega, R. G., Wahyuningsih, H., & Gusniarti, U. (2018). Konseling Karir Kelompok Cognitive Information Processing Untuk Meningkatkan Pengambilan Keputusan Karir Siswa. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(1), 127. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i1.16702>
- Prasetya, A., Fatma, H. W., Awalya, A., & Purwanto, E. (2022). Konseling Karir Life Design untuk Meningkatkan Career Adaptability Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 123–132. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.169>
- Rasimin, & Hamdi, M. (2023). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. PT. Bumi Aksara.
- Ruth, C. N., & Wibowo, D. H. (2023). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN CAREER ADAPTABILITY PADA MAHASISWA BERWIRAUSAHA. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12.
- Savickas, M. L. (1997). *Career adaptability theory - savickas*.
- Savickas, M. L. (2005). The Theory and Practice of Career Construction. In *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 147–183).
- Savickas, M. L. (2015). *Life-Design Counseling Manual*. www.Vocopher.com
- Savickas, M. L., & Hartung, P. J. (2012). *MY CAREER STORY: AN AUTOBIOGRAPHICAL WORKBOOK FOR LIFE-CAREER SUCCESS*.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Srianhuri, Y., Distira, R. P. A., & Nurkholidah, E. (2025). Empowering career choices: The effectiveness of motivational interviewing in group counseling for high school students' decision-making skills. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 6(2), 291–298.
- Srianhuri, Y., & Supriatna, M. (2020). *Analysis of Career Maturity on High School Students*. 462(Isgc 2019), 128–134. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.029>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Super, D. E. (1980). A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282–298.
- Taylor, N., & Beukes, C. (2019). A life design-related career development intervention for working adults in the manufacturing, engineering and related sectors. *African Journal of Career Development*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.4102/ajcd.v1i1.2>
- Wen, Y., Li, K., Chen, H., & Liu, F. (2022). Life Design Counseling: Theory, Methodology, Challenges, and Future Trends. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.814458>