

**EFEKTIVITAS KONSELING KARIER TEKNIK *LIFE DESIGN* UNTUK
MENGEMBANGKAN ADAPTABILITAS KARIER SISWA SMAN 1
SUBANG KUNINGAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



NABILA PUTRI ISTIQOMAH
NIM. 2108306127

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1445 H/2025 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KARIER TEKNIK *LIFE DESIGN* UNTUK
MENGEMBANGKAN ADAPTABILITAS KARIER SISWA SMAN 1
SUBANG KUNINGAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1445 H/2025 M**

ABSTRAK

Nabila Putri Istiqomah, NIM 2108306127. “Efektivitas Konseling karier teknik *life design* untuk Mengembangkan Adaptabilitas Karier Siswa SMAN 1 Subang Kuningan”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat adaptabilitas karier siswa kelas XI SMAN 1 Subang, Kabupaten Kuningan dan menguji efektivitas konseling karier teknik *life design* dalam mengembangkan adaptabilitas karier siswa kelas XI di SMAN 1 Subang, Kabupaten Kuningan. Permasalahan utama yang diangkat adalah rendahnya tingkat adaptabilitas karier siswa yang ditunjukkan melalui kurangnya perencanaan karier, kebingungan dalam pengambilan keputusan, serta keterbatasan pemahaman terhadap minat dan potensi diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dan desain *nonequivalent control group*. Sampel penelitian dipilih secara purposive, terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling *life design* dan kelompok kontrol yang tidak menerima layanan tersebut. Data dikumpulkan melalui kuesioner adaptabilitas karier yang mencakup empat aspek: *career concern*, *career control*, *career curiosity*, dan *career confidence*. Analisis data dilakukan dengan uji-t menggunakan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan, yang berarti konseling karier teknik *life design* efektif dalam meningkatkan adaptabilitas karier siswa. Temuan ini mendukung bahwa pendekatan *life design* dapat menjadi strategi konseling yang relevan dalam menghadapi tantangan dunia kerja modern dan mempersiapkan siswa secara optimal menghadapi masa depan kariernya.

Kata Kunci: Konseling Karier, *Life design*, Adaptabilitas Karier

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

ABSTRACT

Nabila Putri Istiqomah, Student Identification Number 2108306127. “The Effectiveness of Life design Career Counseling in Developing Career Adaptability among Students of SMAN 1 Subang Kuningan.”

This study aims to identify the profile of career adaptability levels among eleventh-grade students at SMAN 1 Subang, Kuningan Regency, and to examine the effectiveness of life design career counseling techniques in developing students' career adaptability. The primary issue addressed in this research is the low level of career adaptability among students, as evidenced by a lack of career planning, confusion in decision-making, and a limited understanding of personal interests and potential. This study used a quantitative approach using a quasi-experimental method with a nonequivalent control group design. The research sample was selected purposively, consisting of two groups: an experimental group that received life design counseling services and a control group that did not receive the intervention. Data were collected through a career adaptability questionnaire encompassing four aspects: career concern, career control, career curiosity, and career confidence. Data analysis was conducted using a t-test with the assistance of SPSS. The results of the study show a significant difference between the experimental group and the control group after the treatment, which means that the life design career counseling technique is effective in improving students' career adaptability. This finding supports the idea that the life design approach serves as a relevant counseling strategy in addressing the challenges of the modern workforce and in optimally preparing students for their future careers.

Keywords: Career Counseling, Life design, Career Adaptability

UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

LEMBAR PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS KONSELING KARIER TEKNIK *LIFE DESIGN* UNTUK
MENGEMBANGKAN ADAPTABILITAS KARIER SISWA SMAN 1
SUBANG KUNINGAN**

Disusun Oleh:

Nabila Putri Istiqomah
NIM. 2108306127

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Hj. Rina Rindanah, S.Ag., M.Pd
NIP. 19731009199703 2 003


Bambang Setiawan, M.Pd
NIP.19890706201801 1 002

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

Mengetahui,

Ketua Jurusan


Bambang Setiawan, M.Pd
NIP.19890706201801 1 002

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

di Cirebon

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Nabila Putri Istiqomah
NIM : 2108306127
Judul : Efektivitas Konseling Karier Teknik *Life design* Untuk
Mengembangkan Adaptabilitas Karier Siswa SMAN 1
Subang Kuningan

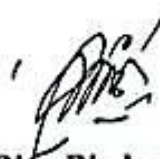
Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

Wassalamualaikum Wr.Wb

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Pembimbing I

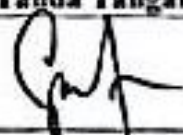
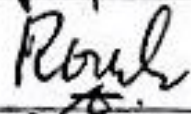
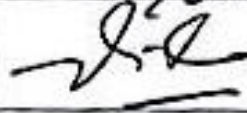
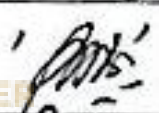
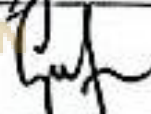
Pembimbing II


Dr. Hj. Rifa Rindanah, S.Ag., M.Pd
NIP. 19731009199703 2 003


Bambang Setiawan, M.Pd
NIP.19890706201801 1 002

LEMBAR PENGESAILAN

Skripsi yang berjudul **"EFEKTIVITAS KONSELING KARIER TEKNIK LIFE DESIGN UNTUK MENGEMBANGKAN ADAPTABILITAS KARIER SISWA SMAN 1 SUBANG KUNINGAN"**. Oleh Nabila Putri Istiqomah, NIM 2108306127, telah dimunaqosahkan pada tanggal 13 Juni 2025 dihadapan para penguji dan dinyatakan LULUS. Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI), Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan <u>Bambang Setiawan, MPd</u> NIP. 19890706 201801 1 002	16 Juni 2025	
Sekretaris Jurusan <u>Rina Kurnia, MPd</u> NIP. 19900517 201903 2 001	16 Juni 2025	
Penguji I <u>Mumtaz Afridah, MPsi</u> NIP. 19900425 201903 2 016	16 Juni 2025	
Penguji II <u>Dr. Ade Hidayat, MPd</u> NIP. 19820226 202012 1 001	16 Juni 2025	
Pembimbing I <u>Dr. Hj. Rina Rindanah, S.Ag., MPd</u> NIP. 19731009 199703 2 003	16 Juni 2025	
Pembimbing II <u>Bambang Setiawan, MPd</u> NIP. 19890706 201801 1 002	16 Juni 2025	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Efektivitas Konseling karier teknik *life design* Untuk Mengembangkan Adaptabilitas Karier Siswa SMAN 1 Subang Kuningan**” ini beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri, dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap keilmuan atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

Cirebon, 04 Juni 2025

Yang membuat Pernyataan



Nabila Putri Istiqomah

NIM. 2108306127

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap penulis adalah Nabila Putri Istiqomah, penulis lahir di Kuningan pada tanggal 18 Agustus 2003. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, putri dari alm. Bapak Ecim Muksin dan Ibu Odah Saodah. Saat ini penulis tinggal di RT/RW: 02/01, Desa Selajambe, Kecamatan Selajambe, Kabupaten Kuningan.

Riwayat Pendidikan:

1. TKN Bugenvil Selajambe, lulus tahun 2009
2. SDN 3 Selajambe, lulus tahun 2015
3. MTsN 3 Kuningan, lulus tahun 2018
4. MAN 1 Darussalam Ciamis, lulus tahun 2021
5. Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

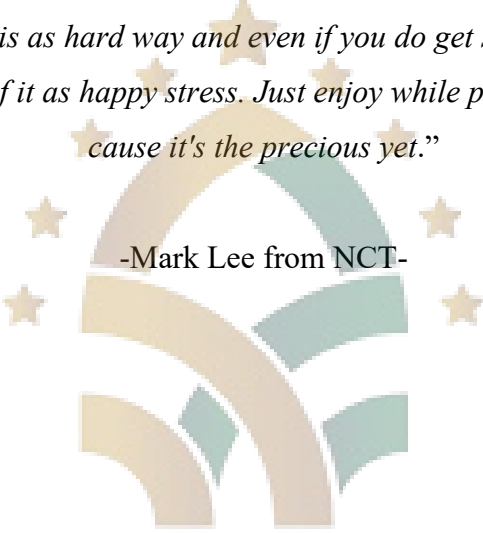
MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah 2:286)

“The act of wanting to pursue something maybe even more precious than actually becoming that thing so i feel like just being in the process itself is a prize. We shouldn't think of it as a hard way and even if you do get stress out, you should think of it as happy stress. Just enjoy while pursuing it, cause it's the precious yet.”

-Mark Lee from NCT-



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan ridho-Nya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tepat pada waktunya. Sholawat serta salam semoga selalu terimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta para keluarganya, dan para sahabatnya. Tak lupa pula bentuk rasa syukur peneliti pada-Mu Ya Rabb, karena telah menghadirkan orang-orang baik yang selalu memberikan bantuan, dorongan motivasi, dan doa doanya disekitar peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya yang sederhana ini peneliti persembahkan untuk:

1. Orang tua tercinta alm. Bapak Ecim Muksin dan Ibu Odah Saodah sebagai sumber kekuatan, cinta, dan doa yang tak pernah henti dalam setiap proses kehidupan dan pendidikan peneliti. Terima kasih atas ketulusan dan pengorbanan yang tak ternilai. Untuk almarhum ayah tercinta yang meskipun telah tiada, namun semangat dan nasihatnya senantiasa hidup dalam ingatan dan menjadi motivasi peneliti untuk menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan tempat terbaik di sisi-Nya.
2. Kakak-kakak penulis yaitu Ibrahim Hanif dan Sella Sofia Ainun serta kaka ipar penulis Nenden Fitriani yang selalu menjadi tempat berbagi tawa, kebahagiaan dan air mata serta memberikan dukungan, motivasi, dan menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup peneliti. Terima kasih atas segala cinta, perhatian dan semangat yang kalian berikan.
3. Terima kasih kepada keluarga besar penulis yang telah memberikan do'a, dukungan dan semangat kepada penulis.
4. Sahabat penulis Siti Iannatul Fazriyah, Mu'niatus Suhaylah dan Alya Nurkhaliza yang selalu hadir memberikan semangat, kebersamaan, dan dukungan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, doa, dan dorongan yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis. Kehadiran kalian sangat berarti dan tak akan terlupakan.

5. Teman-teman mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam khususnya kelas D yang telah kebersamai dan memberikan warna selama masa perkuliahan penulis. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama dan kenangan yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis hingga tersusunnya skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi penulis, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
7. Anabul kesayangan, Oski, Moli, Bocil, Amo dan Amu yang tanpa kata-kata telah menjadi teman setia, penghibur di saat lelah, dan sumber semangat selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menemani dengan kehadiran yang menenangkan.
8. Untuk diri penulis sendiri, Nabila Putri Istiqomah, terima kasih telah bertahan, berproses, dan tidak menyerah meskipun banyak rintangan yang harus dihadapi. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk terus belajar, berkembang, dan menjadi pribadi yang lebih baik ke depannya.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti sampaikan ke hadirat Allah SWT atas segala karunia dan anugerah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling karier teknik *life design* Untuk Mengembangkan Adaptabilitas Karier Siswa SMAN 1 Subang Kuningan”**. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw, beserta para keluarga, dan para sahabat. Semoga kelak kita mendapat syafa‘at beliau, aamiin.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak peneliti. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Naila Farah, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon sekaligus Dosen Pembimbing II.
4. Ibu Rina Kurnia, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
5. Ibu Dr. Hj. Rina Rindanah, S.Ag., M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelitian serta memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Bapak Dr. Ade Hidayat, S.Fil, M.Pd selaku professional judgment kuesioner dan RPL.
7. Ibu Nisa Nurfiqriyah, S.Pd, selaku guru BK SMAN 1 Subang Kuningan.

8. Para ibu dan bapak dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu, arahan, serta bantuan kepada peneliti semasa perkuliahan sampai penulisan skripsi.
9. Bapak dan ibu staff Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
10. Semua pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. peneliti menerima saran dan kritis yang konstruktif guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga amal baik Bapak/Ibu yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Aamiin.



Cirebon, 04 Juni 2025

Nabila Putri Istioqmah
NIM 2108306127

UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	7
1. Identifikasi Masalah	7
2. Pembatasan Masalah	7
3. Pertanyaan Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat/Kegunaan Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Sistematika Penulisan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Adaptabilitas Karier	11

1. Pengertian Adaptabilitas Karier	11
2. Aspek-aspek Adaptabilitas Karier	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Adaptabilitas Karier.....	13
B. Konsep Konseling Karier <i>Life design</i>	15
1. Layanan Konseling Karier	15
2. Konseling Karier Teknik <i>Life Design</i>	17
3. Tahapan Konseling Karier <i>Life design</i>	19
4. Konseling Kelompok	21
C. Siswa Sekolah Menengah Atas	23
D. Penelitian Terdahulu	24
E. Kerangka Pemikiran	27
F. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	31
B. Desain Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
D. Penentuan Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	33
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	34
1. Variabel penelitian	34
2. Definisi Operasional	34
F. Teknik Pengumpulan Data	37
1. Angket/Kuesioner	37
2. Observasi.....	38
3. Dokumentasi	38
G. Instrumen Penelitian	39
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	41
1. Uji Validitas Instrumen.....	41
2. Uji Reliabilitas Instrumen	43
I. Teknik Analisis Data	45

1. Uji Prasyarat.....	45
2. Uji Hipotesis	46
3. Kategorisasi Adaptabilitas Karier	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Orientasi Lapangan.....	51
B. Tahapan Penelitian.....	51
C. Hasil Penelitian.....	53
1. Gambaran Umum Adaptabilitas Karier Siswa Kelas XI di SMAN 1 Subang Kabupaten Kuningan	53
2. Rancangan Program Layanan Konseling karier teknik <i>life design</i> untuk Mengembangkan Adaptabilitas Karier Siswa Kelas XI di SMAN 1 Subang Kuningan.....	61
3. Hasil Uji Efektivan Layanan Konseling Karier dengan Teknik <i>Life design</i> untuk Mengembangkan Adaptabilitas Karier Siswa Kelas XI di SMAN 1 Subang Kuningan.....	68
D. Pembahasan	77
1. Gambaran Adaptabilitas Karier Siswa Kelas XI di SMAN 1 Subang Kuningan.....	77
2. Gambaran Pelaksanaan Layanan Konseling Karier dengan Teknik <i>Life design</i> di Kelas XI SMAN 1 Subang Kuningan	80
3. Keefektifan Layanan Konseling Karier dengan Teknik <i>Life design</i> untuk Mengembangkan Adaptabilitas Karier Siswa di SMAN 1 Subang Kuningan.....	84
E. Keterbatasan Penelitian	86
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	88
A. Simpulan.....	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	96