

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian mengenai penerapan layanan konseling karier teknik *life design* untuk mrngembangkan adaptabilitas karier siswa kelas XI di SMAN 1 Subang Kuningan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMAN 1 Subang Kuningan memiliki tingkat adaptabilitas karier yang tergolong rendah hingga sedang, dengan rentang 21% hingga 64%. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa belum memiliki kesiapan optimal dalam menghadapi tantangan karier, baik dalam hal merencanakan masa depan, mengontrol pilihan karier, mengeksplorasi kemungkinan karier, maupun membangun kepercayaan diri terhadap keputusan kariernya.
2. Program konseling yang dirancang oleh peneliti berbasis pendekatan *Life design Counseling* yang berfokus pada empat tahap: *Transition Narrative*, *Career Construction Interview (CCI)*, *Reconstructing Life Portrait*, Dan *Proses Konseling*. Rangkaian layanan ini bertujuan membantu siswa mengenali pengalaman hidup, memahami identitas diri, menyusun arah hidup dan karier, serta membangun narasi kehidupan yang bermakna.
3. Konseling karier dengan teknik *life design* terbukti efektif dalam mengembangkan adaptabilitas karier siswa kelas XI di SMAN 1 Subang Kuningan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji *Independent Simple t-Test*, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $<0,001$, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok control setelah dilakukannya layanan. Rata-rata skor adaptabilitas karier siswa meningkat setelah mengikuti konseling *Life design*. Selain itu, hasil perhitungan N-Gain menunjukkan nilai sebesar 0,57 (57,2%), yang termasuk kategori sedang, sehingga layanan ini dinyatakan cukup efektif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diberikan beberapa saran, yaitu:

1. Untuk Siswa

Siswa diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling karier, khususnya yang menggunakan pendekatan *Life design*, sebagai sarana untuk mengenal diri lebih dalam dan merencanakan masa depan karier secara reflektif dan strategis. Dalam proses perencanaan karier, penting bagi siswa untuk tidak hanya mengikuti tren atau tekanan sosial, tetapi juga menyadari minat, nilai hidup, kekuatan pribadi, dan pengalaman hidup yang membentuk diri mereka. Melalui konseling ini, siswa dapat menyusun narasi kehidupan yang bermakna dan mengambil keputusan karier yang sesuai dengan identitas pribadinya. Oleh karena itu, siswa perlu aktif dan terbuka dalam mengikuti setiap tahapan konseling, serta berani melakukan refleksi dan eksplorasi diri secara jujur agar dapat mencapai pemahaman diri dan arah karier yang jelas.

2. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling (Konselor Sekolah)

Guru BK atau konselor sekolah disarankan untuk mengembangkan dan mengintegrasikan pendekatan *Life design* ke dalam layanan konseling karier secara berkelanjutan. Teknik ini terbukti cukup efektif dalam meningkatkan adaptabilitas karier siswa, terutama dalam aspek kesadaran masa depan (*concern*), pengambilan tanggung jawab (*control*), rasa ingin tahu terhadap pilihan karier (*curiosity*), dan kepercayaan diri (*confidence*). Konselor juga dapat menggunakan teknik naratif seperti *career construction interview (CCI)* dan *life portrait* sebagai alat bantu untuk menggali makna hidup siswa serta membantu mereka menyusun rencana karier yang selaras dengan nilai dan aspirasinya.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, baik dari segi jumlah partisipan maupun konteks sekolah, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, durasi pelaksanaan layanan konseling juga perlu diperpanjang agar setiap tahap

dalam teknik *Life design* dapat dilakukan secara lebih mendalam dan menyeluruh. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi efektivitas teknik ini terhadap variabel lain yang relevan, seperti efikasi diri, kejelasan tujuan hidup, atau motivasi belajar, untuk melihat pengaruh *Life design* dalam aspek perkembangan diri yang lebih luas. Dengan pengembangan desain penelitian dan instrumen yang lebih kompleks, diharapkan pendekatan *Life design* dapat semakin dipahami, disempurnakan, dan diterapkan secara optimal dalam dunia pendidikan di Indonesia.

