Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 18 No 3
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI : 10.9644/sindoro.v3i9.252

Konseling Kelompok Karier *Life Design* : Sebuah Treatment untuk Meningkatkan Adaptabilitas Karier Siswa

Maulana Eskandar Dzulkarnaen [1], Bagun Yoga Wibowo [2], Putri Dian Dia Counia [3]

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Co-author: dr.iskandar.psi@gmail.com

Abstrack

This study aims to test the effectiveness of life design career group counseling in enhancing the career adaptability of high school students. It is motivated by the various career challenges faced by high school students in the current era, such as the phenomenon of choosing the wrong major, high rates of youth unemployment, technological disruption, and the threat of artificial intelligence (AI) automation changing the job landscape. Career adaptability has become an essential skill to face these challenges. The method used is a quasi-experimental with a pretest-posttest control group design. The subjects were 14 11th-grade students with low career adaptability levels, identified through the Career Adapt-Abilities Scale (CAAS). The subjects were divided into an experimental group (6 students) who received life design career group counseling and a control group (8 students) who received another treatment. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Test, N-Gain Test, and the Mann-Whitney U Test. The Wilcoxon test results showed a p-value < 0.05 for both groups, indicating a significant increase. However, the N-Gain analysis revealed a substantial difference in effectiveness; the experimental group achieved an average gain of 0.75 (high category), whereas the control group only reached 0.37 (medium category). The Mann-Whitney U Test results confirmed that the difference in posttest scores between the experimental and control groups was highly significant (p < 0.05). Thus, it is concluded that life design career group counseling is proven effective in enhancing the career adaptability of 11th-grade students at SMAN 1 Maja.

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

Abstrak

Studi ini bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok karier *life design* untuk meningkatkan adaptabilitas karier siswa SMA. Dilatarbelakangi oleh berbagai macam tantangan karier yang akan dihadapi siswa SMA di era sekarang, seperti fenomena salah jurusan, tingginya angka pengangguran usia muda, disrupsi teknologi, hingga ancaman otomatisasi kecerdasan buatan (AI) yang mengubah lanskap pekerjaan. Adaptabilitas karier menjadi keterampilan yang sangat dibutuhkan untuk dapat menghadapi berbagai tantangan tersebut. Metode yang digunakan yaitu kuasi eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Subjek penelitian yaitu 14 siswa kelas

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Sindoro.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Sindoro

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488
Vol. 18 No 3
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI : 10.9644/sindoro.v3i9.252

XI yang memiliki tingkat adaptabilitas karier rendah berdasarkan hasil Career Adapt-Abilities Scale (CAAS). Subjek dibagi menjadi kelompok eksperimen (6 siswa) yang menerima konseling kelompok karier life design dan kelompok kontrol (8 siswa) yang menerima treatment lain. Analisa data menggunakan Uji Wilcoxon, Uji N-Gain, dan Uji Mann-Whitney U. hasil ujji wilcoxon P value < 0,05 untuk kedua kelompok menandakan kenaikan yang signifikan. Namun, analisis N-Gain menunjukkan perbedaan efektivitas yang besar, di mana kelompok eksperimen mencapai peningkatan rata-rata sebesar 0,75 (kategori tinggi), sedangkan kelompok kontrol hanya mencapai 0,37 (kategori sedang). Hasil Uji Mann-Whitney U mengonfirmasi bahwa perbedaan skor posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sangat signifikan (p < 0,05). Dengan demikian, disimpulkan bahwa konseling kelompok karier life design terbukti efektif untuk meningkatkan adaptabilitas karier siswa kelas XI di SMAN 1 Maja.

Kata kunci: Adaptabilitas Karier, Konseling Kelompok, *Life Design Counseling*, Siswa SMA

PENDAHULUAN

Perkembangan global yang dinamis di abad ke-21, didorong oleh kemajuan teknologi dan globalisasi ekonomi, telah secara fundamental mengubah lanskap dunia kerja (Savickas et al., 2009) Era ini ditandai dengan meningkatnya ketidakpastian pekerjaan, transisi karier yang lebih masif, dan munculnya ancaman otomatisasi yang rentan menggantikan pekerjaan dengan keterampilan menengah (Frey & Osborne, 2017). Bagi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), yang berada pada tahap perkembangan eksplorasi karier (usia 15-24 tahun) (Zunker, 2006) kondisi ini menghadirkan tantangan yang signifikan. Mereka tidak hanya dihadapkan pada risiko salah memilih jurusan—sebuah fenomena yang menurut survei ICCN (2017) dialami oleh 87% mahasiswa di Indonesia (Oktafiani et al., 2024) tetapi juga tingginya angka pengangguran di kalangan usia muda. Untuk dapat menavigasi kompleksitas ini, individu dituntut memiliki kemampuan beradaptasi yang tinggi.

Kemampuan ini merujuk pada konsep adaptabilitas karier, yaitu sumber daya psikososial yang memungkinkan individu menghadapi tugas perkembangan, transisi, dan tantangan karier di masa kini maupun masa depan (Savickas & Porfeli, 2012) Adaptabilitas karier telah terbukti menjadi prediktor penting bagi berbagai aspek positif, seperti kepuasan hidup (Sulistiani & Handoyo, 2018) kesiapan kerja (Lakshmi & Elmartha, 2022), komitmen terhadap karier (Zhao et al., 2024) hingga prestasi akademik (Febriani et al., 2023) Mengingat krusialnya kompetensi ini, berbagai *treatment* telah dikembangkan dan dikaji untuk meningkatkannya. Salah satu pendekatan yang paling menonjol dan relevan dengan tantangan zaman adalah Konseling Karier *Life Design* (Savickas et al., 2009)

Studi-studi di Indonesia secara konsisten telah menunjukkan efektivitas pendekatan *Life Design*. (Ramdhani, 2018) melalui studi kuasi eksperimen menemukan bahwa konseling karier *life design* efektif meningkatkan adaptabilitas karier mahasiswa. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Prasetya et al., 2022) yang menggunakan desain *Solomon four group* pada siswa SMA dan SMK, dan menyimpulkan bahwa *treatment* ini efektif meningkatkan adaptabilitas karier siswa. Lebih lanjut, (Istiqomah et al., 2023) juga membuktikan bahwa konseling *life design* yang dilakukan secara daring pun berhasil meningkatkan adaptabilitas karier dan optimisme siswa SMKN.

Meskipun temuan-temuan tersebut cenderung seragam, terdapat celah penelitian (*research gap*) yang perlu diperhatikan. Pertama, seperti yang diungkapkan dalam studi oleh (Cardoso et al., 2017) efektivitas konseling kelompok karier *life design* tidak selamanya signifikan, yang mengindikasikan bahwa hasil *treatment* dapat bervariasi tergantung pada konteks dan pelaksanaannya. Kedua, penelitian ini sendiri tidak bertujuan untuk menjadi yang pertama, melainkan untuk "mengonfirmasi, memperkuat, dan memperdalam data yang sudah ada, khususnya untuk jenjang pendidikan SMA". Pernyataan ini menegaskan adanya kebutuhan untuk penelitian konfirmatif yang dapat memperkokoh generalisasi temuan pada populasi spesifik, dalam hal ini siswa di SMAN 1 Maja yang teridentifikasi memiliki tingkat adaptabilitas karier rendah.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, maka tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas konseling kelompok karier *life design* dalam meningkatkan adaptabilitas karier siswa kelas XI di SMAN 1 Maja. Secara lebih rinci, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis tingkat adaptabilitas karier siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment*, dan (2) mengkaji apakah konseling kelompok karier *life design* lebih efektif dibandingkan perlakuan lain dalam meningkatkan adaptabilitas karier siswa.(Rukminingsih et al., 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen (*quasi-experimental*). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menguji pengaruh suatu *treatment* dalam kondisi nyata di mana kontrol penuh terhadap semua variabel tidak memungkinkan (Rukminingsih et al., 2020) Desain spesifik yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*, yang melibatkan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol[3].

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Maja yang berjumlah 235 orang , sesuai dengan definisi populasi sebagai kelompok individu dengan karakteristik

serupa (Cresswell & Guetterman, 2019). Sampel penelitian dipilih melalui teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2022). Kriteria utama adalah siswa yang memiliki skor adaptabilitas karier pada kategori "Rendah" berdasarkan hasil pengukuran awal. Dari 132 siswa yang mengisi instrumen, teridentifikasi 15 siswa dengan skor rendah. Sebanyak 14 siswa kemudian dipilih untuk menjadi partisipan.

Partisipan tersebut dibagi menjadi dua kelompok:

- Kelompok Eksperimen (n=6): Terdiri dari siswa dengan skor *pre-test* paling rendah yang menerima *treatment* konseling kelompok karier *life design*.
- Kelompok Kontrol (n=8): Terdiri dari sisa siswa dengan skor rendah lainnya yang menerima perlakuan bimbingan kelompok standar Instrumen

Instrumen utama yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan *Career Adapt-Abilities Scale* (CAAS) dirancang untuk mengukur empat dimensi adaptabilitas karier, yaitu *concern, control, curiosity,* dan *confidence* (Savickas, 2012). yang kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia (Khairunnisa et al., 2021).

Pengumpulan data dilaksanakan melalui beberapa tahap. Pertama, tahap *pre-test* dilakukan dengan menyebarkan instrumen CAAS kepada siswa kelas XI untuk mengidentifikasi profil adaptabilitas karier mereka. Berdasarkan hasil *pre-test*, partisipan dengan skor rendah dipilih dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Selanjutnya, kelompok eksperimen menerima *treatment* konseling kelompok karier *life design* yang dilaksanakan selama 7 sesi. Proses ini berpedoman pada manual yang dikembangkan oleh (Savickas, 2018), (Barclay & Stoltz, 2016), & (Stoltz & Barclay, 2015). Proses konseling konseling kelompok terdiri dari tiga tahapan utama. Pertama melakukan career construction interview, recontruction life potrait, hingga action plan. Setalah rangkaian proses konseling selesai maka dilakukan postes dengan memberikan kembali intrumen CAAS kembali kepada kedua kelompok.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik nonparametrik karena data yang dihasilkan berbentuk ordinal (Mahendra & Parmithi, 2015) Analisis dibantu dengan perangkat lunak SPSS versi 29.2 dan Microsoft Excel 365. Tiga jenis uji statistik digunakan:

1. Uji Wilcoxon: Digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2022).
2. Uji N-Gain: Digunakan untuk mengukur tingkat efektivitas suatu layanan atau *treatment* (Sukarelawa et al., 2024)

Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488
Vol. 18 No 3
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI : 10.9644/sindoro.v3i9.252

3. Uji Mann-Whitney U: Digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel independen bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2022).

Tingkat signifikansi (alpha) yang ditetapkan untuk semua uji hipotesis adalah 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Test Statistics[a] Uji Wilcoxon

Kelompok	Test Statistics[a]	
	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pretes-Postes Eksperimen	-2.207[b]	0,027
Pretes-Postes Kontrrol	-2.524[b]	0,012

Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan skor adaptabilitas karier yang signifikan pada kedua kelompok setelah diberikan *treatment*. Pada kelompok eksperimen yang menerima konseling life design, ditemukan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test (Z = -2.207; p = 0,027). Demikian pula pada kelompok kontrol yang menerima bimbingan kelompok, juga ditemukan perbedaan yang signifikan (Z = -2.524; p = 0,012). Hasil ini mengindikasikan bahwa kedua *treatment* sama-sama memberikan dampak positif pada peningkatan adaptabilitas karier partisipan.

Tabel 2. Hasil Ngain Kelompok Eksperimen

Inisial	Pretes	Postes	N-gain	Kriteria N-gain
IR	41	91	0,63	Sedang
DTA	42	102	0,77	Tinggi
LZ	45	107	0,83	Tinggi
ALK	47	105	0,79	Tinggi
HU	49	100	0,72	Tinggi
FSO	50	101	0,73	Tinggi
Rata-rata			0,75	Tinggi

Kelompok eksperimen, yang terdiri dari 6 partisipan, menunjukkan tingkat peningkatan yang positif setelah menerima treatment konseling kelompok karier *life design*. Rata-rata skor N-gain untuk kelompok ini mencapai 0,75, yang dikategorikan sebagai "Tinggi". Peningkatan ini tersebar di antara para partisipan dengan rincian sebagai berikut: lima dari enam siswa (DTA, LZ, ALK, HU, FSO) menunjukkan peningkatan pada kategori "Tinggi", dengan skor N-gain individu berkisar antara 0,72 hingga skor tertinggi 0,83. Sementara itu, satu siswa (IR) menunjukkan peningkatan pada kategori "Sedang" dengan skor 0,63. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif bagi mayoritas anggota kelompok eksperimen.

Tabel 3. Hasil NGain Kelompok Kontrol

Inisial	Pretes	Postes	N-gain	Kriteria N-gain
J	52	77	0,37	
MR	52	75	0,34	
AFR	52	78	0,38	
EA	53	83	0,45	

SR	53	80	0,40	
S	55	83	0,43	
MHR	56	79	0,36	
NH	56	72	0,25	
	Rata-rata		0,37	Tinggi

Kelompok kontrol, yang beranggotakan 8 partisipan, menunjukkan tingkat peningkatan yang lebih moderat. Rata-rata skor N-gain untuk kelompok ini adalah 0,37. Skor N-gain individu dalam kelompok ini bervariasi, dengan skor terendah tercatat sebesar 0,25 dan skor tertinggi mencapai 0,45. Meskipun semua anggota kelompok kontrol juga mengalami peningkatan skor dari pre-test ke post-test, besaran peningkatannya secara konsisten lebih rendah dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Hasil ini menunjukkan bahwa perlakuan standar yang diterima kelompok kontrol memberikan dampak positif, namun dengan efektivitas yang lebih rendah. Sumber

Selanjutnya untuk mengukur besaran efektivitas, dilakukan Uji N-Gain. Hasilnya menunjukkan perbedaan yang substansial antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen mencapai skor rata-rata N-Gain sebesar 0,75 yang tergolong dalam kategori "tinggi". Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mencapai skor rata-rata N-Gain sebesar 0,37, yang tergolong dalam kategori "Sedang".

Tabel 4. Test Statistics[a] Uji Mann-Whitney

Test Statistics[a]	
	Postes
Mann-Whitney U	0,000
Wilcoxon W	36,000
Z	-3,102
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	<,001[b]

Uji Mann-Whitney U digunakan untuk membandingkan skor post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 (p < 0,05). Peringkat rata-rata (mean rank) skor post-test kelompok eksperimen (11,50) jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (4,50). Temuan ini mengonfirmasi bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok, di mana peningkatan adaptabilitas karier pada kelompok eksperimen secara statistik lebih unggul daripada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Adaptabilitas karier merupakan sebuah konstruk psikososial yang merujuk pada sumber daya yang dimiliki individu untuk menghadapi tugas-tugas perkembangan, transisi pekerjaan, dan tantangan karier yang tidak terduga., sumber daya ini terdiri dari empat dimensi utama yang dikenal sebagai 4C: *Concern* : Sejauh mana individu berorientasi dan peduli terhadap

masa depan kariernya. *Control*: Sejauh mana individu merasa bertanggung jawab dan mampu membuat keputusan untuk kariernya sendiri. *Curiosity* yaitu kecenderungan individu untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan diri dan peluang karier. *Confidence* yaitu Keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatasi masalah dan meraih kesuksesan dalam perjalanan kariernya (Savickas, 2012).

Konseling Karier Life Design adalah sebuah pendekatan konseling berbasis naratif yang dikembangkan untuk membantu individu merancang kehidupan mereka di abad ke-21 (Savickas et al., 2009). Pendekatan ini berfokus membantu individu memahami dan mengarahkan cerita hidup mereka untuk membuat keputusan karier yang lebih bermakna dan sesuai dengan jati diri mereka . Proses utamanya melibatkan tiga tahapan utama yaitu *Career Construction Interview* (CCI) yang bertujuan untuk mengungkap cerita-cerita kecil (mikro narasi) individu, Tahapan kedua yaitu *recontruction life potrait* yang mana cerita-cerita kecil yang telah dikumpulkan lewat proses CCI akan disusun menjadi sebuah potret kehidupan (life portrait) yang koheren. Tujuannya adalah memberdayakan individu untuk mengonstruksi karier mereka sendiri, bukan sekadar mencocokkan diri dengan pekerjaan yang ada, sehingga mereka lebih adaptif dan siap menghadapi perubahan. Hingga tahapan terakhir yaitu menyusun action plan untuk dapat menghadapi permasalahan yang dihadapi oleh konseli saat ini (Savickas, 2018)

Data penelitian secara jelas menunjukkan bahwa konseling kelompok karier *life design* tidak hanya efektif, tetapi secara signifikan lebih unggul untuk meningkatkan adaptabilitas karier siswa dibandingkan layanan bimbingan kelompok standar. Keunggulan ini dapat diatribusikan pada sifat pendekatan konseling kelompok karier *life design* yang personal dan transformatif. Proses naratif dalam konseling kelompok karier *life design*, seperti menceritakan tokoh panutan, moto hidup, hingga ingatan masa kecil melalui CCI, mendorong siswa untuk melakukan refleksi mendalam terhadap perjalanan hidup mereka. Dengan menyusun kembali cerita-cerita ini menjadi sebuah *life portrait* yang bermakna, siswa membangun pemahaman yang lebih utuh tentang siapa diri mereka dan apa yang mereka inginkan di masa depan. Kemudian diakhiri oleh sesi *action plan* yang di mana siswa pada akhirnya harus melakukan sesuatu untuk menyelesaikan permasalahannya.

Proses ini secara langsung mengasah keempat dimensi adaptabilitas karier. Siswa menjadi lebih peduli (*concern*) karena mereka merancang masa depan yang spesifik; mereka merasa memegang kendali (*control*) karena mereka adalah penulis cerita mereka; mereka terdorong untuk ingin tahu (*curiosity*) tentang berbagai cara untuk mewujudkan cerita tersebut; dan mereka membangun kepercayaan diri (*confidence*) karena mereka memiliki

narasi yang kuat sebagai pemandu. Temuan dalam studi ini sejalan dengan (Prasetya et al., 2022) & (Istiqomah et al., 2023) yang menyimpulkan bahwa konseling kelompok karier *life design* efektif untuk meningkatkan adaptabilitas karier siswa SMK & SMA.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan utama. Pertama, *treatment* konseling kelompok karier *life design* terbukti efektif untuk meningkatkan adaptabilitas karier siswa kelas XI di SMAN 1 Maja. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Kedua, untuk menjawab tujuan penelitian untuk membandingkan efektivitas, data menunjukkan bahwa konseling kelompok karier life design secara signifikan lebih unggul dibandingkan dengan bimbingan kelompok standar. Besaran efektivitas pada kelompok eksperimen (N-Gain = 0,75) berada pada kategori "Tinggi", jauh melampaui kelompok kontrol (N-Gain = 0,37) yang berada pada kategori "Sedang". Interpretasi dari temuan ini adalah bahwa proses naratif dalam life design—yang mengajak siswa untuk merefleksikan dan merekonstruksi cerita hidupnya—secara langsung mampu mengembangkan dimensi *concern, control, curiosity,* dan *confidence*, yang merupakan inti dari adaptabilitas karier.

REFERENSI

Barclay, S. R., & Stoltz, K. B. (2016). *The Life Design Group Guide*. http://vocopher.com/

Cardoso, P., Janeiro, I. N., & Duarte, M. E. (2017). Life Design Counseling Group Intervention With Portuguese Adolescents: A Process and Outcome Study. *Journal of Career Development*, *45*(2), 183–196. https://doi.org/10.1177/0894845316687668

Cresswell, J. W., & Guetterman, T. C. (2019). *Educational research : planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (Sixth edition). Pearson Education, Inc.

Febriani, L. M., Sihabudin, M. A., & Fitri, H. U. (2023). Hubungan Adaptabilitas Karier Terhadap Prestasi Akademik. *JOSC : Journal Society of Counseling*, *1*(2), 120–129. https://journal.scidacplus.com/index.php/josc

Frey, C. B., & Osborne, M. A. (2017). The future of employment: How susceptible are jobs to computerisation? *Technological Forecasting and Social Change*, *114*, 254–280. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2016.08.019

Istiqomah, M., Sugiyo, S., & Sunawan, S. (2023). The Effect of Life Design Online Career Counseling to Improve the Career Adaptability and Optimism. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *12*(2), 120–126. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk

Khairunnisa, N. N., Kadiyono, A. L., & Witriani. (2021). Analisis Properti Psikometri Career Adapt-Ability Scale pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *26*(2), 303–318. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art5

Vol. 18 No 3
Palagiarism Check 02/234/67/78
Prev DOI : 10.9644/sindoro.v3i9.252

Lakshmi, P. A. V., & Elmartha, K. (2022). Pengaruh Career Adaptability terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa pada Masa Pandemi. *JURNAL ILMU PERILAKU*, *6*(1), 22–38. http://jip.fk.unand.ac.id

Mahendra, W. E., & Parmithi, N. N. (2015). *Statistik Dasar dalam Penelitian Pendidikan*.

Oktafiani, S., Sudirman, Akhmad, J., Ependi, N. H., Winarto Tri, Hanarti, I., & Setiady, T. (2024). STRATEGI MEMILIH JURUSAN KULIAH DAN PERSIAPAN MENGHADAPI DUNIA KERJA. *PUBLICA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 65–73. https://doi.org/10.58738/publica.v2i2.43

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

Ramdhani, N. R. (2018). *Konseling Karier Life Design untuk Meningkatkan Adaptabilitas Karier Dewasa Awal* [Universitas Pendidikan Indonesia]. https://repository.upi.edu/37703/

Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan : Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas* (E. Munastiwi & H. Ardi, Eds.). Erhaka Utama. www.erhakautama.com

Savickas, M. L. (2012). Life Design: A Paradigm for Career Intervention in the 21st Century. *Journal of Counseling & Development*, *90*(1), 13–19. https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00002.x

Savickas, M. L. (2018). *The Life Design Counseling Manual*.

Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, R., & van Vianen, A. E. M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, *75*(3), 239–250. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004

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

Stoltz, K. B., & Barclay, S. R. (2015). *The Life Design ThemeMapping Guide*.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuntitatif*. Alfabeta.

Sukarelawa, M. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain vs Stacking: Analisis perubahan abilitas peserta didik dalam desain one group pretest- posttest*. Penerbit Suryacahya.

Sulistiani, W., & Handoyo, S. (2018). *Career Adaptability: The Influence of Readiness and Adaptation Success in the Education Context: a Literature Review*.

Zhao, C., Yu, G., Cai, Y., Zheng, P., Xu, H., Li, F., Zhang, G., & Zhang, J. (2024). The relationships among career adaptability, career commitment, career identity, and career well-being in Chinese nursing undergraduates: A longitudinal study. *Heliyon*, *10*(15). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35152

Zunker, V. G. (2006). *Career Counseling a holistic approach* (7 th Edition). Thomson Brooks/Cole