

ABSTRAK

Abdulloh Faqih (B03212001), 2016. Efektivitas Bimbingan Konseling Karier Melalui *Teknik Restrukturisasi Kognitif* untuk Meningkatkan *Self Efficacy Karier* Siswa Kelas XII SMK Darul Ulum Baureno Bojonegoro.

Fokus permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini adalah apakah bimbingan konseling karir melalui *teknik restrukturisasi kognitif* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* karir siswa kelas XII SMK Darul Ulum, Baureno, Bojonegoro? Dan Seberapa besar tingkat efektivitasnya?

Maka, untuk menjawab pertanyaan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian Kuantitatif yang berfungsi untuk memeriksa fakta dan data mengenai *self-efficacy* karier siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa bimbingan konseling karier melalui teknik restrukturisasi kognitif. Kemudian data dan fakta tersebut dianalisis untuk diuji *keefektifan* penanganannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan konseling karier melalui *teknik restrukturisasi kognitif* dalam meningkatkan *self efficacy* karier siswa kelas XII SMK Darul Ulum Baureno Bojonegoro. Design yang digunakan adalah *pre test and post test control group design*. Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa yang tergolong memiliki *self-efficacy* karier rendah, kemudian dijadikan 2 kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 5 siswa, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Data angka dianalisis menggunakan *Uji Paired Samples T-test* atau *Uji T-test*. Hasil analisis data angka tersebut menunjukkan bahwa nilai $Z_{hitung} = -3,565$ dan *Asymp.Sig.(2-tailed)* adalah $0,007 < 0,05$, yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Analisis data pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah *intervensi* menunjukkan bahwa peningkatan terjadi cukup besar dari yang awalnya skor total angket *pre test* = 498 menjadi total 976 pada skor *post test* dengan rata-rata *mean* ($\bar{X}$) pada kelompok eksperimen 8,00 dan jumlah *sum* ($\sum X$)= 50,00, sedangkan rata-rata *mean* ($\bar{X}$) pada kelompok kontrol adalah 3,00 dan jumlah *sum* ($\sum X$)= 25,00. Dari analisis data diatas menunjukkan bahwa *koefisien korelasi* adalah $0,880 > 0,000$, ini berarti nilai korelasi lebih besar dari nilai *Sig.* yang menunjukan pengertian bahwa tingkat *efektivitasnya* adalah tinggi

Saran peneliti adalah sebagai berikut: (1) Bimbingan Konseling Karier melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif dapat digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy karier* siswa; (2) Peneliti selanjutnya perlu menindaklanjuti dengan menggunakan variasi sesi pertemuan, populasi, dan rancangan penelitian lain.

Kata Kunci: *Bimbingan Konseling Karier, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Self-Efficacy Karier.*