

**PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR
SISWA SMA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun dan Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Derajat Magister Profesi Psikologi
Kekhususan Psikologi Pendidikan



FARIDA NUR IFFAH
T100080079

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

**Naskah Publikasi Berjudul : Pelatihan Efikasi Diri Untuk Meningkatkan
Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA**

Yang diajukan oleh:

Farida Nur Iffah

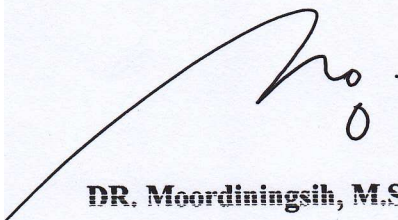
T100080079

Surakarta, Mei 2012

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



DR. Moordiningsih, M.Si, Psi



Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psi

**PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR
SISWA SMA**

Farida Nur Iffah
(faridanuriffah@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Salah satu tugas perkembangan karir remaja adalah pemilihan suatu karir. Siswa kelas XII SMA seharusnya sudah memiliki pilihan karir setelah lulus sekolah. Namun kenyataannya, setiap tahun masih banyak siswa kelas XII SMA yang mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan karirnya. Keraguan dalam mengambil keputusan karir pada remaja salah satunya disebabkan rendahnya efikasi diri. Hasil penelitian sebelumnya efikasi diri berhubungan dengan pengambilan keputusan karir dan mampu meramalkan keberhasilan studi di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap kemampuan pengambilan keputusan karir siswa SMA.

Penelitian ini dilakukan secara eksperimen dengan desain *randomized matched pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 45 siswa yang terdiri dari 15 siswa dalam kelompok pemberian informasi, 15 siswa dalam kelompok eksperimen dan 15 siswa dalam kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah skala kemampuan pengambilan keputusan karir, wawancara dan observasi. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian pelatihan.

Hasil analisis uji *Anava satu jalur* untuk *posttes* kelompok pemberian informasi, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai $F=5.141$, dengan signifikansi 0.010 ; $p<0,05$, berarti ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pemberian informasi, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rerata pada kelompok eksperimen tertinggi dibanding kelompok pemberian informasi dan kelompok kontrol dalam pengukuran kemampuan pengambilan keputusan karir. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir pada siswa SMA.

Kata kunci: *Pelatihan efikasi diri, kemampuan pengambilan keputusan karir, siswa SMA*

**SELF EFFICACY TRAINING TO INCREASE THE ABILITY
OF CAREER DECISION MAKING
OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

Farida Nur Iffah
(faridanuriffah@gmail.com)

Faculty of Psychology - University of Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

One of the teenagers career developmental task is the selection of a career. The third year students of senior high school should already have a career choice after graduating school. But the fact, every they have difficulty in determining their career choice. One of cause doubt in career decision making for teenagers is low self efficacy. The result of previous research said that self efficacy related to career decision making and it is able to predict succesful in college studies. This study aimed to determine the effect of training self efficacy toward the ability of career decision making of senior high school students.

This study is conducted by experiments with ramdomized design matched pretest-posttest design. Experiment subjects are 45 students consist of 15 students in the providing information group, 15 students in the experimental group and 15 students in the control group. Measuring instruments used are the scalability of the career decision-making, interview and observation. Measurements were done before and after training.

The result of ANAVA pathways test analysis for posttest of providing information group, the experimental group and the control group obtained value $F = 5,141$, with a significance of 0.010 , $p < 0.05$, means that there is a significant difference between providing information group, experimental group and control group. The average of the measurement of the ability of career decision making state that the experimental group is the highest among providing information and control group. Conclusions from the results of this study indicate that self efficacy training effect to increase the ability of career decision making of senior high school students.

Keywords: Self efficacy training, the ability of career decision making, senior high school students

PENDAHULUAN

Remaja memiliki tugas-tugas perkembangan, salah satu tugas perkembangan remaja adalah pemilihan dan penerapan suatu karir (Conger, 1991). Pemilihan karir merupakan saat remaja mengarahkan diri kepada suatu tahap baru dalam kehidupan mereka yaitu melihat posisi dalam menentukan ke arah mana mereka akan menuju masa depan (Marliyah dkk, 2004).

Super (Partino, 2006) menyatakan siswa SMA tergolong pada tahap eksplorasi. Pada tahap ini tugas-tugas perkembangan karir remaja (usia 14-24) adalah mengembangkan konsep diri yang realistis, belajar lebih banyak tentang kesempatan yang luas, mulai memilih jurusan di perguruan tinggi, memeriksa pilihan-pilihan pekerjaan secara tentatif, dan memberikan waktu lebih sedikit untuk kegiatan kesenangan atau hobi.

Berdasarkan tahap perkembangan karir yang dikemukakan oleh Super, siswa SMA terutama kelas XII semestinya sudah dapat mengarahkan cita-cita, tujuan masa depan, dan membuat aspirasi karir berdasarkan minat, kesenangan, kemampuan, kapasitas dan nilai-nilai mereka. Kenyataannya masih banyak siswa SMA yang tidak mampu mengambil keputusan karir. Menurut Santrock (2003), remaja sering memandang eksplorasi karir dan pengambilan keputusan dengan disertai kebimbangan, ketidakpastian, dan stres. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Triana (Setia Wati, 2005), menunjukkan bahwa 45% siswa Sekolah Menengah Atas belum

memiliki perencanaan mengenai karir yang akan dipilihnya, karena masih mengalami keraguan.

Peneliti telah melakukan survei di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Sukoharjo kepada 100 responden kelas XII untuk mengetahui keputusan karir yang diambil oleh para siswa. Diperoleh data bahwa terdapat 66 responden (66%) sudah memiliki perencanaan karir dan sisanya 34 responden (34%) belum memiliki perencanaan karir. Perencanaan karir yang dimiliki yaitu sebanyak 55% berencana untuk melanjutkan studi, sebanyak 2% berencana untuk bekerja, sebanyak 3% berencana untuk kursus dan sebanyak 6% berencana untuk kuliah sambil bekerja. Sebanyak 34 responden (34%) yang belum memiliki perencanaan keputusan karir yaitu sebanyak 8 (23, 53%) responden mengalami kebingungan dalam menganalisa alternatif-alternatif karir dan sebanyak 11 (32,35%) responden belum memikirkan rencana keputusan karir (tidak tahu akan kemana).

Tidak semua responden yang berencana untuk melanjutkan studi (66 responden) sudah memiliki pilihan jurusan studi, fakultas atau perguruan tinggi. Sebanyak 34 responden (62%) sudah memiliki pilihan jurusan studi, fakultas atau perguruan tinggi, sedangkan sebanyak 21 responden (38%) belum memiliki pilihan jurusan. Namun dari 34 responden yang sudah memiliki pilihan jurusan studi, fakultas atau perguruan tinggi tersebut tidak semua mantap dengan rencana pilihan jurusan studinya.

Kesalahan dalam memilih jurusan di Perguruan Tinggi bisa membuat individu tidak menyukai

bidang studi yang terlanjur dipilih serta tidak bisa mengikutinya, mahasiswa tidak merasa bahagia, sulit bergaul, bahkan bisa putus kuliah di tengah jalan atau *drop out* (www.koranjakarta.com).

Agar siswa memiliki pilihan yang tepat terhadap suatu pilihan karir, siswa harus memiliki pemikiran yang matang dalam pengambilan keputusan karir. Partino (2006) dalam penelitiannya menyatakan kematangan karir dipengaruhi oleh faktor-faktor layanan bimbingan, persepsi penjurusan, riwayat hidup, efikasi diri, dan prestasi akademik.

Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah dalam membuat keputusan karir ditandai dengan ketidaktahuan terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, tidak mendapatkan informasi yang berhubungan dengan pencapaian karirnya, tidak dapat membuat tujuan dalam pencapaian karirnya, tidak dapat membuat perencanaan karir dan tidak tahu bagaimana memecahkan masalah yang berhubungan dengan perjalanan karirnya (Collins dalam mulyana, 2009).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka perlu diupayakan suatu intervensi dengan meningkatkan keyakinan diri terhadap kemampuannya dalam mencapai kesuksesan bagi siswa yang kurang mampu mengambil keputusan karir. Salah satu intervensi untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir yang dapat digunakan adalah metode pelatihan. Rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah, “apakah pelatihan efikasi diri mampu meningkatkan kemampuan

pengambilan keputusan karir siswa SMA?”.

TINJAUAN PUSTAKA

Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir

Super (Tuti, Tjahjono dan Kartika, 2006) menyatakan bahwa pengambilan keputusan karir adalah kemampuan untuk menggunakan pengetahuan dan pikirannya untuk membuat perencanaan karir.

Peter M Blau (Sukardi, 1987) mengungkapkan bahwa pembuatan atau pengambilan keputusan karir pada intinya penentuan pilihan. Penentuan pilihan tersebut didasari oleh pengetahuan tentang pemahaman diri, pengetahuan lingkungan yang efektif, pertimbangan kemandirian serta keinginan untuk mencari informasi.

Aspek-aspek kompetensi pilihan karir yang digunakan dalam pengambilan keputusan karir menurut Crites (Kotsko, 2009) yaitu Penilaian diri (*self appraisal*) yang akurat, Pengumpulan informasi pekerjaan (*Gathering occupational information*), Pemilihan tujuan (*goal selection*), Rencana masa depan (*planning*), Pemecahan masalah (*problem solving*).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi seseorang dalam pengambilan putusan terhadap pilihan karir studi yaitu faktor dari dalam individu dan faktor dari luar individu, antara lain: (a) Faktor-faktor yang bersumber pada diri individu, yaitu: kemampuan intelegensi, kepribadian, prestasi, aspirasi dan pengetahuan sekolah, serta pengetahuan tentang dunia kerja; (b) Faktor-faktor sosial, yaitu: jenis pekerjaan dan penghasilan orang tua, pendidikan tertinggi orang

tua, status sosial ekonomi keluarga, harapan orang tua terhadap pendidikan anak, pekerjaan yang didambakan dan dicita-citakan orangtua terhadap anaknya (Sukardi, 1987). Selain itu pengambilan keputusan karir dipengaruhi oleh efikasi diri. Efikasi diri berhubungan dengan pengambilan keputusan karir dan mampu meramalkan keberhasilan studi di perguruan tinggi (Lent dkk dalam Partino, 2006).

Pelatihan Efikasi Diri

Menurut Sikula (As'ad, 2003), pelatihan merupakan proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir, guna mempelajari pengetahuan dan ketrampilan teknis untuk tujuan-tujuan tertentu.

Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan diri seseorang akan kemampuan-kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu hal. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan.

Menurut Baron & Byrne (Widodo & Rusmawati dalam Sugiarto & Nurdjajdi, 2009), efikasi diri diartikan sebagai evaluasi diri tentang kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas atau pekerjaan, kemampuan mencapai suatu tujuan, dan kemampuan individu dalam menghadapi hambatan yang ada.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri adalah usaha berencana dalam waktu singkat yang diselenggarakan secara sistematis guna mempelajari aspek efikasi diri sehingga tercapai tujuan dari efikasi diri yaitu memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Bandura (Alwisol, 2004), efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu: (a) Pengalaman keberhasilan (*Mastery experience*), pengalaman-pengalaman yang dialami individu secara langsung, (b) Pengalaman orang lain (*Vicarious experience*), individu yang melihat orang lain berhasil dalam melakukan aktivitas yang sama dan memiliki kemampuan yang sebanding akan dapat meningkatkan efikasi dirinya, (c) Persuasi verbal, persuasi verbal yang dialami individu yang berisi nasehat dan bimbingan yang realistis dapat membuat individu merasa semakin yakin bahwa ia memiliki kemampuan yang dapat membantunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan, (d) Keadaan fisiologis dan emosional, situasi-situasi psikologis dimana individu harus menilai kemampuan, kekuatan, dan ketentraman terhadap kegagalan atau keberhasilan individu masing-masing.

Lebih lanjut Bandura (1997) menunjukkan ada tiga aspek dalam efikasi diri, yaitu: (a) *Magnitude*, berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas. (b) *Generality*, berhubungan luas bidang tugas atau tingkah laku. c. *Strength*, berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya.

Abdullah (2003) menyatakan bahwa aspek-aspek dalam efikasi diri ada empat, yaitu: (a) Keyakinan terhadap kemampuan dalam menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan, tidak dapat diprediksikan, dan penuh tekanan, (b) Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil, (c) Keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan, (d) Keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Pelatihan efikasi diri mampu meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir siswa SMA”.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel

Variabel-variabel penelitian yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas :
pelatihan efikasi diri
2. Variabel tergantung :
kemampuan pengambilan keputusan karir

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas kelas XII SMA N 2 Sukoharjo dari jurusan IPA, IPS dan Bahasa yang memiliki rencana untuk studi lanjut dan skor *pretest* skala kemampuan pengambilan keputusan karir rendah hingga sedang yang berjumlah 45 siswa. Peneliti membagi 45 siswa tersebut secara random kedalam tiga kelompok yaitu 15 siswa pada

kelompok pemberian informasi, 15 siswa pada kelompok eksperimen dan 15 siswa pada kelompok kontrol.

Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul data yang digunakan yaitu skala kemampuan pengambilan keputusan karir yang disusun berdasar pada lima kompetensi keputusan karier dalam model kematangan karier (*career maturity*) oleh Crites (Taylor & Betz dalam Kotsko, 2009) yaitu: penilaian diri (*self-appraisal*), pengumpulan informasi (*gathering occupational information*), pemilihan tujuan (*goal selection*), rencana masa depan (*planning*), pemecahan masalah (*problem solving*).

Skala ini terdiri atas 37 butir pernyataan. Masing-masing pernyataan terdiri atas 2 pilihan jawaban yaitu jawaban Ya mendapatkan skor 1 dan Tidak mendapatkan skor 0 untuk aitem yang bersifat *favorable*.

Modul Pelatihan Efikasi Diri

Pelatihan efikasi diri disusun berdasarkan aspek efikasi diri berdasarkan teori Bandura (1997), yaitu *magnitude, generality, strength* dan Abdullah (2003) yaitu *problem solving* dan keberanian mengambil resiko. Metode yang digunakan adalah ceramah, tugas, diskusi, permainan. Sebelum digunakan, modul pelatihan ini diujicobakan pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Sukoharjo sebanyak 15 orang. Berdasarkan hasil uji diperoleh masukan bahwa secara garis besar modul tersebut telah cukup baik hanya saja beberapa masukan berkaitan dengan masalah teknik pelaksanaan pelatihan.

Rancangan Penelitian

Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *randomized matched pretest-posttest design*.

Tabel 1
Desain Ekperimen

(R)	Kelompok	Pre Test	Perlakuan	Post Test
	I	T1	X1 + X2	T2
	II	T1	X1	T2
	III	T1	~ X	T2

Keterangan:

(R) : *Random Assigment*

T1 : Pengukuran sebelum diberikannya perlakuan (*pretest*)

T2 : Pengukuran setelah diberikan perlakuan (*posttest*)

X1 : Perlakuan berupa pemberian materi informasi studi lanjut

X2 : Perlakuan pelatihan efikasi diri

~ X : Tanpa perlakuan

Prosedur

Prosedur yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian adalah adanya tahap persiapan, tahap validasi skala dan validasi modul, tahap persiapan fasilitator, tahap persiapan, *informed consent*, uji coba modul, dan tahap pelaksanaan pelatihan.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistika parametrik ANAVA satu jalur dengan taraf signifikansi 5%. Perhitungan data selengkapnya dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

HASIL PENELITIAN

Hasil statistik menunjukkan pelatihan efikasi diri dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir siswa SMA. Dari hasil uji statistik pada saat

pretest diperoleh nilai $F = 0.409$; $\text{Sig} (p) = 0.667$; $p > 0.05$. Berarti tidak ada perbedaan peningkatan kemampuan pengambilan keputusan karir pada saat *pretest* untuk kelompok eksperimen, kelompok pemberian informasi dan kelompok kontrol. Sedangkan pada *posttest* diperoleh nilai $F = 5.141$; $\text{Sig} (p) = 0.010$; $p < 0.05$. Berarti ada perbedaan yang signifikan kemampuan pengambilan keputusan karir pada saat *posttest* untuk kelompok eksperimen, kelompok pemberian informasi dan kelompok kontrol. Pada saat amatan ulang juga diperoleh nilai $F = 6.953$; $\text{Sig} (p) = 0.002$; $p < 0.05$. Berarti ada perbedaan yang signifikan kemampuan pengambilan keputusan karir pada saat amatan ulang untuk kelompok eksperimen, kelompok pemberian informasi dan kelompok kontrol, berdasarkan analisa tersebut maka hipotesis diterima bahwa kelompok eksperimen atau yang mendapat pelatihan efikasi diri memiliki kemampuan pengambilan keputusan karir yang lebih tinggi daripada kelompok pemberian informasi dan kelompok kontrol (tanpa perlakuan).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diinterpretasikan bahwa pemberian intervensi pelatihan efikasi diri berpengaruh pada kemampuan pengambilan keputusan karir siswa SMA. Hasil tersebut membuktikan bahwa tujuan penelitian yaitu untuk menguji pengaruh pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir siswa SMA telah teruji.

Siswa yang diberikan intervensi berupa pelatihan efikasi diri memiliki kemampuan pengambilan keputusan karir yang lebih tinggi daripada siswa yang hanya diberikan informasi karir maupun siswa yang tidak mendapatkan perlakuan.

Hasil penelitian tersebut mendukung penelitian yang dikemukakan Partino (2006) bahwa efikasi diri berpengaruh positif terhadap kematangan karir. Teori efikasi diri berguna untuk memahami dan meramalkan tingkah laku karir yang sesuai, seperti pilihan pekerjaan dan prestasi akademik. Bandura (1997) menyatakan bahwa dari segi kognitif, efikasi diri mempengaruhi pola-pola pikiran yang mendasari tingkah laku. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki perspektif ke depan. Tujuan hidup individu dipengaruhi oleh penilaian diri tentang kapabilitasnya. Pendapat ini juga sejalan dengan pendapat Betz dan Taylor (Partino, 2006) yang menyatakan bahwa semakin kuat efikasi diri, semakin tinggi tujuan hidupnya, dan semakin memiliki komitmen untuk mencapai tujuan. Efikasi diri yang rendah mengakibatkan individu bertingkah laku menghindar.

Kegiatan yang dikembangkan dalam pelatihan ini berdasarkan aspek-aspek efikasi diri menggunakan sumber-sumber efikasi diri yaitu pengalaman keberhasilan, paparan model dan persuasi verbal baik melalui diskusi maupun motivasi dari trainer mampu meningkatkan efikasi diri partisipan.

Beberapa kegiatan dalam aspek *magnitude* (berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas) yaitu

permainan “visualisasi konsep diri” bermanfaat untuk mengetahui sejauh mana peran individu di dalam masyarakat, keluarga, sekolah sedangkan latihan pengenalan “potensi diri” bertujuan untuk membuat individu lebih mengenali kemampuan yang dimiliki sehingga dapat memperkirakan tindakan yang akan dilaksanakan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Menurut Bandura (Alwisol, 2004) bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui *mastery experience* (pengalaman keberhasilan). Apabila seseorang pernah mengalami keberhasilan di masa lalu maka akan dapat meningkatkan efikasi dirinya. Keberhasilan tersebut juga dapat mengurangi kegagalan, khususnya bila kegagalan tersebut timbul dari awal suatu peristiwa. Selain itu adanya persuasi verbal yang dilakukan oleh trainer dengan memberikan penguatan positif pada kelebihan dan kelemahan potensi yang dimiliki bermanfaat untuk menumbuhkan motivasi peserta.

Kegiatan yang dikembangkan dari aspek *generality* (berhubungan dengan luas bidang tugas atau tingkah laku) yaitu cerita perjuangan untuk meraih kesuksesan serta penayangan video dari tokoh-tokoh sukses bertujuan untuk membangkitkan optimisme sehingga mampu menumbuhkan keyakinan individu mengenai kemampuan dalam mencapai suatu tujuan. Sedangkan kegiatan bermain peran “cita-citaku” bertujuan untuk membangkitkan keyakinan peserta mengenai pengharapan pada tujuan yang ingin dicapai. Bandura (Alwisol, 2004) menyatakan bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui

pengalaman orang lain (*Vicarious experience*) dengan mengamati model yang nyata (*Live Modelling*). Individu yang melihat orang lain berhasil dalam melakukan aktivitas yang sama dan memiliki kemampuan yang sebanding akan dapat meningkatkan efikasi dirinya. Individu yang pada awalnya memiliki efikasi diri yang rendah akan sedikit berusaha untuk dapat mencapai keberhasilan seperti yang diperoleh orang lain.

Kegiatan yang dikembangkan dari aspek *strength* (tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya) yaitu ceramah tentang *adversity quotient* bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada peserta mengenai pentingnya keyakinan dan kerja keras dalam mencapai tujuan atau keberhasilan. Sedangkan permainan lempar bola bertujuan untuk melatih peserta agar fokus dan yakin berhasil pada tujuan yang ingin dicapainya.

Partisipan juga diberikan tugas membuat perencanaan “peta masa depanku” bertujuan untuk membantu peserta membuat target atau rencana yang ingin dicapai, yaitu membuat rencana jangka pendek yang ingin dilakukan dalam satu tahun dan rencana jangka panjang yaitu target yang ingin dicapai atau rencana yang ingin dilakukan hingga sepuluh tahun kedepan serta usaha yang akan dilakukan. Sesuai dengan pendapat Lent et al (Chen, 1998) bahwa tujuan diasumsikan mempengaruhi perkembangan efikasi diri, sedangkan efikasi diri dan harapan hasil pada gilirannya akan mempengaruhi dalam memilih satu tujuan dan usaha yang dikeluarkan dalam mengejar tujuan tersebut.

Pendapat tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang diinspirasi oleh teori efikasi diri, Garland & Adkinson (Eden & Aviram, 1993) yang menggunakan penetapan tujuan dan persuasi verbal untuk meningkatkan harapan dan performansi. Dengan menciptakan tujuan bagi dirinya sendiri dan merencanakan tindakan-tindakan untuk merealisasikan masa depannya partisipan memotivasi dirinya sendiri dan menuntun tindakan-tindakannya dengan menggunakan pemikiran-pemikiran tentang masa depan sehingga dalam diri partisipan akan terbentuk keyakinan mengenai apa yang dapat dilakukan. Keyakinan diri yang kuat akan mempengaruhi tujuan pribadinya. Semakin kuat keyakinan diri, maka semakin tinggi tujuan yang ditetapkan oleh partisipan maka akan semakin memperkuat komitmen partisipan terhadap tujuan tersebut.

Berdasarkan hasil analisis individual dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian intervensi berupa pelatihan efikasi diri partisipan mengalami peningkatan skor kemampuan pengambilan keputusan karir.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa hipotesis yang penulis ajukan dapat teruji. Kemampuan pengambilan keputusan karir pada kelompok yang mendapatkan intervensi pelatihan efikasi diri memiliki peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok pemberian informasi dan kelompok kontrol.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat diambil

kesimpulan bahwa pelatihan efikasi diri mampu meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir siswa SMA. Kemampuan pengambilan keputusan karir pada siswa SMA yang mengikuti pelatihan efikasi diri lebih tinggi daripada siswa SMA yang tidak mengikuti pelatihan efikasi diri. Hasil analisis data kualitatif menunjukkan peserta merasa mendapatkan banyak manfaat dari pelatihan, terutama dalam hal pemahaman potensi dan analisa pilihan karir

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penulis ingin memberikan saran yang diharapkan dapat memberi manfaat:

- a. Bagi peneliti selanjutnya
Untuk menyempurnakan modul pelatihan dengan menambah materi atau sesi pelatihan contohnya menghadirkan orang yang sudah berhasil atau alumnus SMA tersebut yang sudah sukses, menggunakan alat tes bakat-minat sebagai pembanding sehingga dapat mengungkap lebih banyak lagi aspek-aspek kepribadian peserta pelatihan, menyertakan variabel lain yang terkait dengan kemampuan pengambilan keputusan karir sehingga kemampuan dalam pengambilan keputusan karir dapat terus berkembang secara teoritis maupun praktis.
- b. Bagi penyelenggara pendidikan. Perlu memberikan pelatihan baik pelatihan pengenalan diri, perencanaan karir, pengambilan keputusan karir ataupun pelatihan lain sebagai pelengkap layanan bimbingan karir di sekolah yang

sesuai dengan tahap perkembangan karir, sehingga sejak awal siswa sudah diajak untuk mempersiapkan rencana karir dan membuat keputusan karir dengan tepat.

- c. Bagi peserta
Diharapkan siswa berlatih terus untuk mengenali potensi yang dimiliki, menganalisa kembali pilihan studi untuk menghilangkan keraguan dalam membuat keputusan karir sehingga mampu membuat keputusan karir dengan tepat.
- d. Bagi praktisi pendidikan.
Diharapkan untuk lebih intensif memberikan informasi karir dan pelatihan ketrampilan dalam pengambilan keputusan karir sesuai dengan kebutuhan siswa, serta terus melakukan pengembangan-pengembangan teori dan pengetahuan mengenai kemampuan dalam pengambilan keputusan karir, sehingga siswa mampu membuat keputusan karir sesuai dengan tahap perkembangan karirnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S.M. (2003). Hubungan efikasi diri dengan adaptive selling pada agen asuransi. *Jurnal Insight*, 1, 3-11.
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- As'ad, M. (2003). *Seri ilmu sumber daya manusia: Psikologi industri*. Yogyakarta: Liberty.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman Company.

- Chen, C. P. (1998). Understanding career development: a convergence of perspectives. *Journal of Vocational Education and Training*, 50, (3), 437-461.
- Conger, J.J. (1991). *Adolescence and youth: Psychological development in a changing world. 4th ed.* New York: HarperCollins.
- Eden, D & Aviram, A. (1993). Self-efficacy training to speed reemployment: helping people to help themselves. *Journal of Application Psychology*, 78 (3), 352-360.
- Koran Jakarta. 5 Mei 2010. Salah Pilih Jurusan Bisa Berakibat Kegagalan. www.koranjakarta.com. Diakses tanggal 17 Februari 2011.
- Kotsko, O. (2009). *Career Decision Making Self Efficacy Among High School Students In Selected Public And Private Schools In Bangkok Thailand.* www.journal.au.edu/scholar/2009/pdf/oleksiykotsko68-79.pdf.
- Marliyah, L., Dewi, F.I.R., Suyoso, P.T.Y.S. (2004). Persepsi terhadap dukungan orangtua dan pembuatan keputusan karir remaja. *Jurnal Provitae*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, 1 (1), 59-78.
- Mulyana, O. P. (2009). Peningkatan Efikasi Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Melalui Pelatihan Perencanaan Karir. *Tesis*. Tidak Diterbitkan. Program Magister Profesi Psikologi. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Partino, H.R. (2006). Kematangan karir siswa SMA. *Psikologika*, 21, 37-49.
- Santrock. J. W. (2003). *Adolescence, perkembangan remaja. Edisi keenam.* Jakarta: Erlangga.
- Setyawati, C. L. (2005). Sikap Siswa Terhadap Layanan Bimbingan Karir di SMA Tarsius Vireta Tangerang. *Jurnal Psiko Edukasi*. Vol. 3. No. 2. 2005. 112-127.
- Sugiarto, J & Nurdjajadi, R. D. (2009). Perbedaan tingkat self efficacy pada manajer berdasarkan gaya manajemen konflik (Studi pada manajer di bidang industri jasa pengiriman ekspres). *Jurnal Psikologi*, 11, 28-40
- Sukardi, D. K. (1987). *Pendekatan konseling karir di dalam bimbingan karir (Suatu pendahuluan).* Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Tuti, M. D, Tjahjono, E, dan Kartika, A. (2006). Pola Pengambilan Putusan Perencanaan Karier Siswa Berbakat Intelektual. *Anima. Indonesian Psychological Journal*. Vol. 22, No. 1, 58-73.

