

# Pilih karirmu! Pelatihan "PLANS" bagi Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas (SMA)

Yuli Rahmawati<sup>1</sup>

## Abstract

Adolescent is one of the crucial stages of human development, because at this age people are expected to be able to make a lot of decision, as if career decision making. Appropriate subjects should be taken in the college which should be in line with pupils' career aspiration. Unfortunately, high school students are still confused and unsure because of numerous factors. PLANS training is designed to enhance both individual knowledge and skill to plan their career. This research conducted by using mixed method to 12 high school students within 16-17 years old, and who has low-middle score in career decision making self-efficacy. We found that career decision making self-efficacy score in pretest was lower than post-test score. In descriptive, after following the training, there are increased following aspects such as self-awareness, set an achievable goals, and increase subjective motivation.

## Keywords

Pengambilan keputusan karir, perencanaan karir, *self-efficacy*, remaja

## Pendahuluan

Survey permasalahan pada siswa SMA kelas XI yang dilakukan oleh salah satu SMA Negeri di Yogyakarta menunjukkan bahwa 70% diantaranya merasa bingung dalam menentukan kelanjutan studi. Mereka merasa tidak yakin dapat di terima di Program Studi pilihan. Teori sosial kognitif menyatakan bahwa efikasi diri pada individu mempengaruhi beberapa hal, secara langsung maupun tidak langsung, dalam keberhasilan proses belajar mereka diantaranya yakni pilihan aktivitas, tujuan individu, serta usaha dan kesungguhan. Ketidamampuan siswa dalam memecahkan masalah terakit dengan pemilihan karirnya merupakan salah satu ciri dari efikasi diri yang rendah dalam pengambilan keputusan karir (Wang & Zhang, 2010). Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir adalah kepercayaan diri individu yang disertai dengan keyakinan akan kemampuannya untuk membuat keputusan terkait eksplorasi dan pemilihan karir yang tepat (Taylor & Betz, 1983). Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi dalam pengambilan keputusan karir akan mampu mempertahankan pilihan program studinya meskipun kurang memperoleh dukungan dari lingkungan, seperti orang tua tidak setuju dan adanya pandangan negatif tentang prospek karir dari program studi yang dituju serta dapat mendorong individu untuk mencari berbagai solusi saat menemui hambatan (Bandura, 1997; Santrock, 2002; Ardiyanti & Alsa, 2016).

Keyakinan remaja terkait efikasi diri mereka pada aspek sosial dan akademis mempengaruhi kesejahteraan emosi dan proses perkembangan mereka. Menurut Connolly, Wheeler & Ladd Bandura (1997), remaja yang yakin dengan kemampuan dirinya menjadi pribadi yang lebih baik dalam persahabatan yang suportif daripada remaja yang mengalami keraguan diri. Bandura (1997) menyatakan bahwa, dalam mengambil keputusan terkait karir, seseorang

harus menghadapi ketidakpastian terkait kemampuan mereka, stabilitas ketertarikan mereka terhadap sesuatu, alternatif prospek kerja saat ini dan jangka panjang yang semakin beragam, aksesibilitas terhadap karir potensial, dan identitas yang ingin mereka bangun bagi diri mereka sendiri.

Efikasi diri pengambilan keputusan karir menurut Taylor & Betz (1983) adalah keyakinan individu terkait kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas yang berkaitan dengan proses pengambilan keputusan karir. Domain perilaku yang relevan dengan proses pengambilan keputusan karir di sini didefinisikan sebagai lima indikator lima kompetensi pilihan karir oleh Crites, yakni (1) penilaian diri yang akurat, (2) mengumpulkan informasi pekerjaan, (3) penetapan tujuan, (4) membuat rencana untuk masa depan, dan (5) penyelesaian masalah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Pelatihan Perencanaan Lanjut Studi (PLANS) terhadap efikasi diri pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI.

## Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode mixed method dengan 12 subjek siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berusia 16-17 tahun yang memiliki skor rendah hingga sedang dalam skala efikasi diri pengambilan keputusan karir.

<sup>1</sup> Universitas Brawijaya

### Korespondensi:

Yuli Rahmawati, Universitas Brawijaya  
Email: yuli.rahmawati@ub.ac.id

## Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di salah satu SMA di Yogyakarta yang berada dalam rentang usia 16-17 tahun.

## Deskripsi Subjek Penelitian

Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan hasil screening pada seluruh kelas XI menggunakan skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir, yakni siswa yang mendapatkan skor rendah hingga sedang. Berdasarkan screening tersebut, diperoleh 12 orang siswa kelas XI untuk kemudian diberikan intervensi berupa pelatihan.

## Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan adalah Skala Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir yang disusun [Ardiyanti \(2014\)](#) dengan berdasarkan dimensi efikasi diri Bandura, yakni level (tingkat kesulitan), generality (rentang keluasan bidang, dan strength (tingkat kekuatan). Model penskalaan yang digunakan dalam skala ini adalah summated ratings (Likert). Selain Skala Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir, penelitian ini juga menggunakan intervensi pelatihan yakni Pelatihan Perencanaan Lanjut Studi (PLANS) yang disusun berdasarkan teori perencanaan karir Jaffe dan Scott ([Kummerow, 1991](#)).

## Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan intervensi pelatihan yakni Pelatihan Perencanaan Lanjut Studi (PLANS) yang disusun berdasarkan teori perencanaan karir Jaffe dan Scott ([Kummerow, 1991](#)), dengan lima tahapan perencanaan karir yaitu a) penilaian terhadap diri sendiri, b) mengeksplorasi berbagai kemungkinan, c) menyusun rencana karir, d) melakukan tindakan dan, e) mengevaluasi hasil.

## Analisis Data

Efektivitas hasil pelatihan dapat dilihat dengan membandingkan antara skor pre-test dan post-test setelah mengikuti pelatihan. Pengolahan data adalah untuk melihat apakah terdapat peningkatan skor efikasi diri dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan SPSS. 20 Related Sample T-Test, dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah  $< 0,05$ .

## Hasil

### Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan analisis skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir, diperoleh hasil bahwa skor post-test lebih tinggi dengan mean 128,50, dan  $SD=7,994$ , sedangkan mean pada pre-test adalah sebesar 95,50, dengan  $SD=7,119$ . Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rerata skor efikasi diri pengambilan keputusan karir pada post-test yang dilakukan pada subjek penelitian. Adapun nilai korelasi yang diperoleh adalah sebesar 0.323 dengan nilai signifikansi sebesar 0.306, dimana nilai tersebut lebih besar dari 0.05, maka hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor efikasi diri yang signifikan sebelum intervensi dan setelah intervensi diberikan.

Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar siswa merasa belum mengenali diri dan potensi masing-masing, sehingga siswa kesulitan dalam menetapkan tujuan secara spesifik. Hal tersebut juga didukung dengan kurangnya pengetahuan siswa terkait jurusan kuliah dan prospek karir di masa depan. Setelah intervensi dilakukan, terdapat perbedaan pengetahuan siswa, diantaranya adalah, siswa memahami kelebihan dan kekurangan dirinya, sehingga dapat lebih mudah dalam menentukan aspirasi karir sesuai dengan kemampuan dan minat pribadi. Eksplorasi jurusan dan prospek karir di masa depan juga dilakukan dalam pelatihan, sehingga siswa memiliki keyakinan lebih dalam menentukan tujuan spesifik secara mandiri.

## Pembahasan

Globalisasi dan teknologi memiliki dampak besar dalam pemilihan karir dan pekerjaan saat ini ([Kelly & Hatcher, 2006](#)). Keterbukaan menyebabkan lebih banyak perempuan, orang dengan disabilitas, dan berbagai etnis memiliki kesempatan yang sama dalam karir. Meski saat ini informasi dan komunikasi lebih mudah didapatkan, pengambilan keputusan karir yang perlu dilakukan oleh remaja masih menjadi tantangan tersendiri. Hal itu disebabkan karena beberapa hal seperti kurangnya informasi, keterbatasan eksplorasi diri, serta faktor eksternal misalnya keluarga dan teman sebaya ([Gati et al., 2013](#)). Hasil penelitian ini memiliki kontribusi positif pada penelitian terdahulu yang mengkaji keterkaitan Pelatihan Perencanaan Lanjut Studi (PLANS) dengan efikasi diri pengambilan keputusan karir. Pelatihan Perencanaan Lanjut Studi (PLANS) terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) [Rahmawati & Santhoso \(2020\)](#), dan pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) ([Ardiyanti & Alsa, 2016](#)).

Perubahan sikap juga terlihat dalam tabel hasil wawancara. Sebagian besar subjek penelitian mengaku belum memiliki rencana masa depan, dan masih ragu-ragu dalam mengambil keputusan, serta belum mengenali diri sendiri. Hal ini bisa jadi dikarenakan adanya fakta bahwa Bimbingan dan Konseling di sekolah belum berfungsi secara maksimal dalam memberikan bantuan dan bimbingan karir, serta siswa-siswi yang kurang proaktif dalam mencari tahu peluang dalam ketidakpastian dunia kerja ([Gati et al., 2013](#); [Hou et al., 2014](#)). Peningkatan efikasi diri pengambilan keputusan karir juga dapat dipengaruhi kemampuan seseorang dalam menemukan konsep diri karir dan keterlibatan aktif dalam kegiatan eksplorasi pilihan yang tersedia, dimana hal tersebut merupakan langkah penting dalam pengambilan keputusan karir ([Solberg et al., 2020](#); [Gushue, 2006](#); [Bollman, 2009](#)). Pelatihan Perencanaan Lanjut Studi (PLANS) memungkinkan siswa untuk melakukan eksplorasi jurusan dan karir di masa depan, memahami diri sendiri, serta mampu membuat perencanaan masa depan. Hal tersebut sesuai dengan konstruk belajar sosial Albert Bandura yang menyebutkan bahwa efikasi diri dapat ditingkatkan dengan adanya pengalaman keberhasilan individu di masa lalu, belajar melalui pengalaman orang lain, dukungan sosial, serta kondisi fisiologis dan afektif yang mumpuni ([Bullock-Yowell et al., 2014](#)).

## Kesimpulan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa Pelatihan Perencanaan Lanjut Studi (PLANS) dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas (SMA). Metode pelatihan dinilai cukup efektif untuk digunakan pada konteks pembelajaran individu dewasa karena individu dapat memperoleh keterampilan kognitif serta perilaku baru melalui pengamatan terhadap performansi orang lain. Hal tersebut tercermin pada hasil wawancara subjek setelah dilakukannya pelatihan, dimana subjek penelitian menjadi lebih memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mengenali lebih banyak jurusan serta prospek karirnya, mampu membuat tujuan yang jelas, serta mampu membuat rencana usaha yang harus dilakukan agar dapat mencapai tujuan. Meski demikian, intervensi berupa pelatihan PLANS ini tidak dapat memberikan rekomendasi jurusan yang sesuai dengan minat dan bakat siswa, karena tidak ada sesi yang menyertakan tes bakat dan minat dalam pelatihan tersebut. Tes bakat dan minat dirasa perlu dilakukan sebagai intervensi agar siswa mampu memilih karir dan jurusan di perguruan tinggi sesuai dengan kemampuannya. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor demografis subjek, seperti usia, jenis kelamin, budaya, dan kondisi sosial ekonomi, dalam menganalisis efikasi diri pengambilan keputusan karir.

## References

- Ardiyanti, D. (2014). Pelatihan "PLANS" untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier pada siswa SMA. (Tesis tidak dipublikasi). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Ardiyanti, D., & Alsa, A. (2015). Pelatihan "PLANS" untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 23-33.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bullock-Yowell, E., McConnell, A.E., & Schedin, E.A. (2014). Decided and Undecided Students: Career Self-Efficacy, Negative Thinking, and Decision-Making Difficulties. *NACADA Journal*, 34(1): 22-34.
- Bollman, L. M. (2009). An examination of the effect of a career exploration course on the career decision self-efficacy of traditional-age undecided college students. *Dissertation Abstracts International: Section A. Humanities and Social Sciences* 70(6-A), 1936.
- Gati, I., Ryzhik, T., & Vertsberger, D. (2013). Preparing Young Veterans for Civilian Life: The Effects of a Workshop on Career Decision-Making Difficulties and Self-Efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 83: 373-385
- Gushue, G.V. (2006). The Relationship of Ethnic Identity, Career Decision-Making Self-Efficacy and Outcome Expectations among Latino/a High School Students. *Journal of Vocational Behavior*, 68: 85-95.
- Hou, C., Wu, L., & Liu, Z. (2014). Effect of Proactive Personality and Decision-Making Self-Efficacy on Career Adaptability among Chinese Graduates. *Social Behavior and Personality*, 42(6): 903-912.
- Kelly, R.R., & Hatcher, T. (2012). Decision-Making Self-Efficacy and Barriers in Career Decision Making among Community College Students. *Community College Journal of Research and Practice*, 37: 103-113.
- Kummerow, J. M. (1991). *New Direction in Career Planning*. California: CPP Book.
- Rahmawati, Y., & Santhoso, F.H. (2020). Pelatihan "Perencanaan Lanjut Studi (PLANS) terhadap Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GAMAJPP)*, 6(1).
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Airlangga.
- Solberg, V. S., Good, G. E., Fischer, A. R., Brown, S. D., & Nord, D. (1995). Career decision-making and career search activities: Relative effects of career search self-efficacy and human agency. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 448-455.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of Self-Efficacy Theory to the Understanding and Treatment of Career Indecision. *Journal of Vocational Behaviour*, 63-81.
- Wang, J. L., & Zhang, D. (2010). Group Training on the Improvement of College Student Career Decision Making Self Efficacy. *Health*, 551-556.