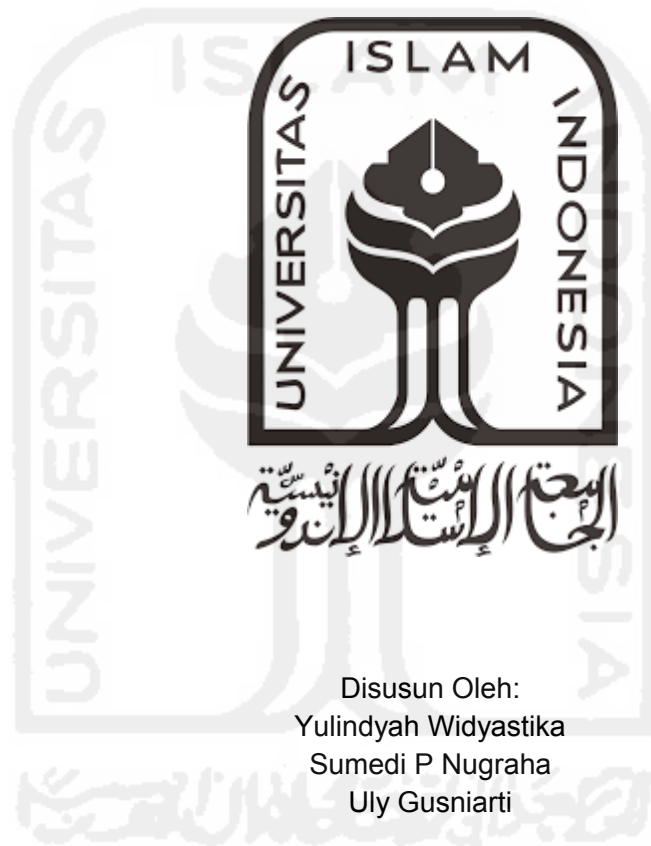


NASKAH PUBLIKASI

**PELATIHAN PERENCANAAN KARIR UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI
DIRI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR PADA SISWA KELAS
IX MADRASAH TSANAWIYAH “X” YOGYAKARTA**



Disusun Oleh:
Yulindyah Widyastika
Sumedi P Nugraha
Uly Gusniarti

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2015**

NASKAH PUBLIKASI
PELATIHAN PERENCANAAN KARIR UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI
DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR PADA SISWA KELAS IX
MADRASAH TSANAWIYAH (MTS) "X" YOGYAKARTA



Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Sumedi P. Nugraha, Ph.D., Psi

Uly Gusniarti, S.Psi., M.Psi., Psi

**PELATIHAN PERENCANAAN KARIR UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI
DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR PADA SISWA KELAS IX
MADRASAH TSANAWIYAH (MTS) "X" YOGYAKARTA**

Yulindyah Widyastika

Sumedi P Nugraha

Uly Gusniarti

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Email: dyulindyah@yahoo.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan perencanaan karir berpengaruh dalam meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa kelas IX MTS "X" Yogyakarta. Responden penelitian adalah 18 siswa dengan 10 siswa di kelompok eksperimen dan 8 siswa di kelompok kontrol. Metode pengumpulan data berupa skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir (prates, pascates dan *follow-up*). Analisis penelitian yang digunakan adalah anava campuran. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan perencanaan karir terbukti secara efektif mampu meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa kelas IX MTs "X" Yogyakarta ($F=32,901$; $p=0.000$, $p<0,05$) dengan sumbangan efektif sebesar 87,7%. Kesimpulan penelitian ini adalah pelatihan perencanaan karir dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa kelas IX MTs "X" Yogyakarta.

Kata Kunci: pelatihan perencanaan karir, efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.

**CAREER PLANNING TRAINING TO INCREASE CAREER DECISION MAKING-
SELF EFFICACY ON 9TH GRADE STUDENT OF MADRASAH TSANAWIYAH
(MTS) "X" YOGYAKARTA**

Yulindyah Widyastika

Sumedi P Nugraha

Uly Gusniarti

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Email: dyulindyah@yahoo.com

ABSTRACT

The purpose of this research was to find out the effect of career planning training in order to increase career decision making-self efficacy on 9th grade student of MTs "X" Yogyakarta. The subjects of this research were 18 students divided into two groups: 10 students were in the experimental group and 8 students were in the control group. Career decision making-self efficacy scale was used to collect data. The data analysis techniques used was parametric analysis of mixed anova. The results of data analysis showed that career planning training was statistically proven to improve career decision making-self efficacy on 9th grade students of MTs "X" Yogyakarta ($F=32,901$; $p=0,000$, $p<0,005$). The conclusion of this study was that career planning training could improve career decision making-self efficacy on 9th grade students of MTs "X" Yogyakarta.

Keywords : career planing training, career decision making-self efficacy.

Pengantar

Pelaksanaan penelitian dilakukan di MTS Negeri "X" Yogyakarta. MTS Negeri "X" Yogyakarta merupakan salah satu sekolah madrasah negeri di bawah naungan Departemen Agama. MTS Negeri "X" Yogyakarta yaitu sekolah menengah yang setara dengan SMP yang memiliki porsi lebih banyak mengenai pendidikan agama.

Survei yang dilakukan dengan pemberian kuisisioner pada 30 siswa, menunjukkan 46% siswa MTs "X" telah memiliki pilihan sekolah lanjutan namun belum yakin dengan pilihan tersebut. Siswa belum merasa yakin dikarenakan kurang mendapatkan layanan bimbingan karir dari sekolah. Siswa mendapatkan layanan bimbingan karir melalui kegiatan *study tour* saja. Selibuhnya siswa mencari sendiri informasi karir yang diinginkan seperti bertanya dengan anggota keluarga, media cetak dan media elektronik. Sedangkan menurut siswa, mereka memerlukan banyak informasi dari sumber-sumber yang terpercaya agar memperluas wawasan dan tidak salah memahami suatu karir. Karir merupakan suatu rangkaian pekerjaan-pekerjaan, jabatan-jabatan, dan kedudukan yang mengarah pada kehidupan dalam dunia kerja (Super dalam Sharf, 2009). Maka dari itu, siswa perlu diberikan informasi karir yang jelas agar memahami kaitan antara nilai dan cara bertingkah laku dalam bekerja (Depdiknas, 2003). Dengan demikian, siswa dapat lebih terarah dan yakin dengan pilihan karirnya.

Berdasarkan hasil wawancara dari lima siswa kelas IX. Siswa merasa ragu dengan pilihannya karena memikirkan pertimbangan lain seperti status ekonomi keluarga, saran dari orangtua dan kesanggupan siswa dengan kemampuannya sendiri. Status ekonomi keluarga mempengaruhi pilihan sekolah lanjutan siswa. Siswa menganggap pilihan sekolah lanjut yang dipilih memerlukan banyak biaya dan itu membuat siswa ragu untuk meneruskan niatnya. Dengan demikian, siswa lebih menahan keinginannya dan memilih untuk mengikuti saran dari orangtua. Meskipun siswa sendiri memiliki kemampuan yang baik dalam bidang akademik dan non-akademik. Berdasarkan pertimbangan tersebut, siswa kemudian ragu dan lebih memasrahkan pilihannya kepada keputusan akhir (kelulusan) dan orangtua.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak H sebagai Wakil Kesiswaan, dapat disimpulkan bahwa hampir sebagian besar siswa memiliki keinginan untuk melanjutkan sekolah. Akan tetapi, siswa mengalami kebingungan menentukan pilihan sekolah. Kebingungan itu dikarenakan kemampuan ekonomi orangtua yang sebagian besar ekonomi menengah ke bawah. Dengan begitu, siswa tidak berani untuk memilih sekolah-sekolah favorit yang sebenarnya mereka inginkan. Siswa cenderung memasrahkan keputusan pada nilai akhir (kelulusan). Padahal sebagian besar siswa MTs "X" memiliki kemampuan menonjol pada bidang olahraga dan dapat digunakan untuk mengejar impian mereka. Banyak alumni MTs "X" yang telah membuktikan hal tersebut dan sanggup mengikuti sekolah dengan baik, seperti SMA Negeri 2 Ngaglik, MAN 1 atau MAN 3 Yogyakarta. Akan tetapi, siswa tetap merasa ragu bahwa kelulusan lebih utama.

Berdasarkan wawancara dari Bapak Y sebagai guru BK. Siswa jarang terlihat aktif mencari informasi pilihan studi lanjut dengan memanfaatkan pelayanan BK. Guru BK sendiri mengakui mengalami keterbatasan untuk memberikan informasi kepada siswa di dalam kelas. Hal ini disebabkan guru BK tidak mendapatkan waktu untuk memberikan materi secara klasikal kepada siswa dalam pelayanan bimbingan karir pada kurikulum 2013. Meskipun begitu, BK menyediakan jam khusus di luar jam pelajaran untuk berkonsultasi. Dengan demikian, siswa dituntut untuk lebih aktif mencari informasi ke ruang BK. Apalagi mengingat siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) akan banyak menemukan pilihan sekolah lanjutan, diantaranya Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah (MA). Sebagian besar siswa cenderung memasrahkan pada hasil akhir (kelulusan), hasil dari tes IQ yang disarankan pihak konsultan maupun berdasarkan pilihan teman-teman.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan siswa kelas IX di MTs "X" Yogyakarta memiliki efikasi diri rendah dalam pengambilan keputusan karir. Keyakinan siswa terbatas pada kemampuan akademis tanpa menyadari kelebihan pada kemampuannya yang lain. Dengan kata lain, siswa merasa belum mengenali kemampuan diri. Terbatasnya informasi mengenai sekolah lanjutan beserta peluang

karirnya menambah keraguan siswa dalam mengambil keputusan karir. Adanya berbagai pertimbangan dari pihak luar juga mempengaruhi keputusan siswa menjadi ragu dalam mewujudkan keinginan (cita-cita)-nya. Prioritas siswa masih tertuju pada kelulusan yang ingin diperoleh daripada menentukan sekolah lanjutan. Berbagai hambatan itu membuat siswa menjadi tidak termotivasi dalam memilih dan mengambil keputusan untuk sekolah lanjutan hingga karirnya ke depan.

Dalam konteks penelitian ini adalah siswa perlu diajarkan untuk mampu mengambil keputusan karir dan yakin dengan pilihan sekolah lanjutannya. Agar dapat yakin siswa perlu diberikan informasi tambahan mengenai gambaran berbagai sekolah lanjutan meliputi kurikulum sekolah, peminatan jurusan serta peluang karirnya. Di mana hal itu merupakan salah satu program BK dalam memberikan layanan karir. Untuk itu, diperlukan suatu fasilitas yang mampu mengatasi kendala baik dari pihak sekolah maupun pihak siswa.

Menurut Taylor dan Betz (1983), efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir merupakan tingkat keyakinan individu bahwa mereka dapat berhasil melakukan tugas-tugas terkait pemilihan karir dan komitmen kerja. Tingginya tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir mengarah pada peningkatan kemampuan individu dalam mengambil keputusan karir. Sedangkan rendahnya tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir akan menyebabkan individu menghindari kegiatan tersebut (Betz & Hackett, 1986).

Menurut Crites (1969) keyakinan dalam diri individu dalam mengambil sebuah keputusan karir tidak luput dari beberapa keterampilan yang dimiliki dirinya. Keterampilan keputusan karir adalah mengumpulkan berbagai macam pilihan pekerjaan, menilai kemampuan dan minat diri sendiri, menyeleksi tujuan yang ingin dicapai sesuai dengan pekerjaan yang diinginkan, membuat perencanaan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai dan membuat strategi untuk mengelola masalah ketika muncul masalah dalam pekerjaan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi dalam pengambilan keputusan karir mampu melakukan aktivitas eksplorasi untuk memperlancar seleksi dan perencanaan dalam karirnya dengan baik.

Manfaat pelatihan perencanaan karir akan membantu siswa mengurangi resiko masa depan yang gagal. Indikasi kegagalan di masa depan dapat dilihat dari ketidaknyamanan siswa bersekolah yang pada akhirnya siswa menjadi bermalas-malasan hingga akhirnya menjadi sering membolos untuk datang ke sekolah. Perilaku lain yang dapat diamati adalah ketidaksanggupan siswa dalam menjalankan tugasnya sebagai siswa SMK atau SMA dengan mendapatkan nilai rendah atau bahkan tidak naik kelas. Hal demikian dapat menjadi pemicu siswa untuk putus sekolah atau pindah ke sekolah lain (Aprilia, 2011). Dengan adanya pelatihan perencanaan karir diharapkan dapat membantu siswa mengurangi ketegangan dan kegagalan terhadap masa depannya. Melalui pelatihan perencanaan karir diharapkan dapat mengurangi dampak akibat ketidakseriusan siswa karena salah atau asal memilih sekolah seperti asal sekolah, asal belajar, asal datang dan masuk kelas, kurang antusias dalam belajar ataupun kurang antusias dalam berdiskusi dengan teman yang lain bahkan menghindari siswa untuk keluar dari sekolah tersebut.

Pelatihan perencanaan karir membantu siswa memahami kondisi internal dan eksternalnya. Kondisi internal siswa meliputi memahami kelebihan dan kekurangan, kemampuan, minat dan pengalaman. Kondisi eksternal meliputi informasi sekolah lanjutan baik struktur kurikulum, peminatan peserta didik dan prospek karirnya yang akan dijalani sehingga siswa mampu mengambil keputusan yang tepat. Dengan demikian, siswa akan banyak mendapatkan informasi karir sehingga dapat meningkatkan keyakinan dalam mengambil keputusan karir. Selain itu, pelatihan perencanaan karir dapat meminimalkan kemungkinan membuat kesalahan yang berat dalam memilih diantara alternatif-alternatif pekerjaan/ pendidikan lanjutan yang tersedia. Hasil dari perencanaan karir yang matang adalah keputusan tentang sesuatu hal yang dipilih secara sadar (Winkel, 2004).

Maka dari itu penting untuk dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa. Salah satu intervensi yang dapat digunakan bagi siswa kelas IX yang berada pada masa remaja adalah pelatihan perencanaan karir. Menurut Ginzberg (Crites, 1969), siswa remaja berusia antara 12-14 tahun berada pada tahap perkembangan karir tentatif. Fase di mana siswa

mencari dasar yang sesuai bagi pemilihan karirnya. Melalui pelatihan perencanaan karir, siswa akan belajar untuk mengenali kondisi internal dan eksternal yang berkaitan dengan dirinya. Perencanaan karir adalah suatu proses perkembangan karir yang bertujuan membantu individu dalam memahami diri serta lingkungannya dengan baik serta kemampuan untuk dapat membuat rencana yang sesuai serta mengelola diri dengan lebih efektif. Supaya individu dapat memilih pekerjaan, mempersiapkan diri menghadapi pekerjaan, memandu dalam bekerja supaya dapat berhasil dalam pekerjaan dan karirnya (Aprilia, 2011).

Pada sesi pertama pelatihan perencanaan karir, siswa belajar mengenali diri. Belajar mengenali diri dalam penelitian ini meliputi kondisi internal (kemampuan, nilai kehidupan yang dianut dan minat yang dimiliki) dan kondisi eksternal (harapan keluarga, kemampuan keluarga dan kondisi keluarga. Hal ini terkait salah satu syarat dasar untuk menumbuhkan efikasi diri seseorang yaitu memahami diri dan kemampuan yang dimiliki (Bandura, 1997). Selanjutnya siswa mendapatkan informasi mengenai berbagai pilihan sekolah lanjutan. Informasi sekolah lanjutan meliputi kurikulum sekolah, jurusan peminatan serta peluang karirnya (Andori & Zainuddin, 2013). Informasi ini berguna untuk siswa agar mampu menyesuaikan kemampuannya dan pilihan sekolah lanjutan yang diinginkan (Taylor & Betz dalam Bandura, 1997). Dengan demikian, siswa mampu menetapkan tujuan jangka pendek maupun jangka panjang bagi karirnya.

Siswa juga diajarkan cara untuk mengatasi masalah (hambatan) dalam pengambilan keputusan. Hal itu dilakukan agar siswa mampu menyadari dan mengantisipasi hambatan yang akan ditemui dalam mencapai tujuan karirnya (Taylor & Betz, 1983). Dalam konteks ini, siswa mampu menyadari hambatan yang muncul saat mengambil suatu keputusan sehingga mempengaruhi keyakinannya. Dengan demikian, siswa belajar untuk mencari solusi bagi permasalahan tersebut. Sesi terakhir dari pelatihan perencanaan karir adalah siswa mampu membuat langkah-langkah konkrit untuk dapat mencapai cita-citanya. Siswa diharapkan telah membuat keputusan karir untuk memilih sekolah lanjutan. Pada sesi ini siswa akan menjadi lebih terarah mengejar tujuan karir jangka pendek maupun jangka panjang

(Bandura, 1997). Dengan membuat rencana masa depan, siswa akan menjadi lebih termotivasi dan yakin serta mampu untuk mewujudkan tujuan karir tersebut.

Pelatihan perencanaan karir mengacu pada teori *observasional learning* (pembelajaran lewat pengamatan) yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Johnson dan Johnson (2001) menyatakan bahwa metode pelatihan berdasarkan prinsip *experiential learning*, yaitu bahwa perilaku manusia terbentuk berdasarkan hasil pengalaman yang terlebih dahulu dimodifikasi untuk menambah efektivitas dan semakin lama perilaku menjadi suatu kebiasaan dan berjalan dengan otomatis serta individu semakin berusaha memodifikasi perilaku yang sesuai dengan situasi.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Pelatihan perencanaan karir dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa. Siswa akan memiliki efikasi diri yang lebih tinggi setelah mengikuti pelatihan perencanaan karir (kelompok eksperimen) dibandingkan siswa yang tidak mengikuti pelatihan perencanaan karir (kelompok kontrol).

Metode Penelitian

Responden Penelitian

Responden penelitian ini adalah siswa kelas IX MTs yang memiliki karakteristik memiliki keinginan untuk melanjutkan studi sekolah lanjutan, memiliki efikasi diri rendah hingga sedang dalam pengambilan keputusan karir berdasarkan skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir (pretest), dan usia berkisar 13-16 tahun. Pemilihan responden tersebut diindikasikan bahwa responden belum memiliki dan telah memiliki pilihan namun ragu dengan keputusannya.

Desain Eksperimen

Penelitian ini menggunakan penelitian *between group design-pretest-posttest control group design* (Azwar, 2007) yaitu suatu metode eksperimen yang berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variable tergantung yang diuji dengan cara membandingkan keadaan variable tergantung pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. *Pra-test* dilakukan tiga hari sebelum diberi pelatihan perencanaan karir

untuk melihat kondisi awal peserta, diukur efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir dengan menggunakan skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. *Pasca-test* dilakukan tiga hari setelah pemberian konseling kelompok berakhir, dengan menggunakan skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang sama sebagai evaluasi hasil pelatihan perencanaan karir.

Peneliti membagi responden penelitian ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa pelatihan perencanaan karir, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan perencanaan karir. Kelompok kontrol akan diberikan pelatihan perencanaan karir setelah penelitian berakhir (*waiting list*) yaitu tiga hari setelah pemberian *pasca-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pengukuran

A. Penyusunan Skala

Skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir berbentuk *summated rating scale* yang terdiri atas aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* adalah aitem yang mendukung objek yang ingin diukur sedangkan aitem *unfavorable* adalah aitem yang tidak mendukung objek yang ingin diukur (Azwar, 2007). Alternatif jawaban yang tersedia ada empat macam, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (ST) dan sangat tidak sesuai (SS). Skor untuk aitem *favorable* bagi jawaban sangat sesuai (SS) adalah 4, sesuai (S) adalah 3, tidak sesuai (ST) adalah 2 dan sangat tidak sesuai (SS) adalah 1. Skor untuk aitem *unfavorable* bagi jawaban sangat sesuai (SS) adalah 1, sesuai (S) adalah 2, tidak sesuai (ST) adalah 3 dan sangat tidak sesuai (SS) adalah 4.

B. Uji coba Skala Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir

1. Uji Validitas

Validitas mempunyai arti sejauhmana ketepatan, ketelitian, kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menurut Azwar (2007), bahwa suatu alat tes atau instrumen pengukur dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila instrumen tersebut dapat menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil yang sesuai

dengan maksud pengukuran tersebut. Hal ini berarti bahwa suatu alat tes dikatakan valid apabila alat tes tersebut mengukur yang hendak diukur. Penelitian ini menggunakan validitas konstruk (*construct validity*), yaitu dengan mengkonstruksi instrumen menggunakan landasan teori yang relevan dengan variabel penelitian. Setelah uji coba instrumen kemudian melakukan uji validitas butir instrumen menggunakan *SPSS for windows 16*, untuk mengetahui tingkat validitas butir instrumen dapat dilihat korelasi antara skor tiap butir dengan skor total (*corrected total item correlation*) atau nilai r hitung dibandingkan dengan r tabel (Azwar, 2007). Jika nilai r hitung lebih besar atau sama dengan dari r tabel (nilai r hitung $> 0,3$) maka butir tersebut dinyatakan valid, sebaliknya jika nilai r hitung lebih kecil dari r tabel (r hitung $< 0,3$) maka butir tersebut dinyatakan gugur. Berdasarkan hasil ujicoba alat ukur diperoleh 39 aitem yang tersisa dari 60 aitem dengan koefisien aitem total antara 0,303 - 0,642.

2. Uji Realibilitas

Reliabilitas merupakan tingkat kepercayaan, keandalan, atau keajegan suatu alat ukur, yang ditunjukkan oleh konsistensi skor yang diperoleh oleh subjek yang diukur dengan alat yang sama. Pada prinsipnya menunjukkan sejauh mana pengukuran tersebut dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek yang sama (Azwar, 2007). Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal (*internal consistency*) untuk menghindari masalah-masalah yang biasanya ditimbulkan oleh pendekatan tes ulang dan pendekatan bentuk paralel (Azwar, 2007). Dalam pendekatan konsistensi internal prosedurnya hanya memerlukan satu kali sebuah tes kepada sekelompok individu sebagai subjek (*single trial administration*). Oleh karena itu, pendekatan ini memiliki nilai praktis dan efisien yang tinggi.

Berdasarkan hasil ujicoba skala diperoleh nilai reliabilitas alpha skala adalah 0,916.

Penghitungan reliabilitas yang digunakan adalah dengan teknik *Cronbach's Alpha* (Azwar, 2007). Penghitungan dilakukan dengan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) For Windows 16*. Tinggi rendahnya tingkat reliabilitas dinyatakan dalam koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) yang angkanya berada dalam rentang 0 – 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas (Azwar, 2007).

3. Wawancara

Wawancara semi terstruktur dilakukan dengan mengacu pada setiap sesi pelatihan untuk memperoleh data-data kualitatif mengenai kondisi responden, perasaan, pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan.

4. Observasi

Observasi yang dilakukan untuk memperoleh data alami dan benar-benar sesuai dengan kondisi yang mendukung data-data yang sudah ada dari hasil penyebaran skala dan wawancara. Observasi dilakukan selama pelaksanaan pelatihan meliputi sikap yang ditunjukkan dalam kelompok, respon dalam mengerjakan lembar kerja, respon saat teman presentasi, dan keaktifan saat berada dalam kelompok.

Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini meliputi beberapa tahapan penelitian. Tahapan penelitian secara terperinci adalah sebagai berikut:

1. Pengambilan data analisa kebutuhan penelitian berupa wawancara dengan guru dan siswa MTs "X"
2. Pengambilan data prates

3. Responden penelitian diberikan pelatihan perencanaan karir. Pelatihan ini diberikan oleh Trainer yang berlatar belakang psikologi pendidikan dan berpengalaman. Pelatih didampingi oleh asisten pelatih yang bertugas untuk membantu kelancaran selama proses pelatihan
4. Pengambilan data pascates
5. Pengambilan data tindak lanjut dan survey pelatihan dengan kuesioner tipe isian pada subjek penelitian
6. Tahap terakhir adalah melakukan analisis atas keseluruhan data yang diperoleh

Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik parametrik. Hipotesis diuji dengan menggunakan *statistic parametrik mixed anova*. Teknik analisis ini digunakan untuk membandingkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Seluruh perhitungan dilakukan dengan menggunakan SPSS.

Intervensi

Modul Pelatihan diberi nama Pelatihan Perencanaan Karir bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa kelas IX MTs Negeri "X" Yogyakarta. Modul pelatihan disusun berdasarkan teori Taylor dan Betz (Bandura, 1995). Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah ceramah, diskusi, menonton video, permainan dan mengerjakan lembar kerja.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji prasyarat dengan menguji normalitas dan homogenitas data dilakukan sebelum melakukan pengujian hipotesis. Pengujian ini didasari oleh asumsi dasar parametrik, yakni data terdistribusi normal dan nilai variannya homogeny. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistik one sample Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistik *one sample Kolmogorov-Smirnov*. Hasil analisis diketahui $K-Z = 0,895$ dengan $p = 0,399$

($p > 0,05$) untuk data prates, $K-Z = 0,745$ dengan $p = 0,636$ ($p > 0,05$) untuk data pascates dan $K-Z = 0,769$ dengan $p = 0,596$ untuk data *follow-up*. Sesuai dengan kaidah yang digunakan dengan nilai $p > 0,05$, maka disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan dengan teknik statistik *Box's Test* dan diperoleh hasil *Box's M* = 10.297 dan $p = 0,230$ ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data adalah homogen dan berasal dari varian data yang sama.

Hasil uji hipotesis menggunakan teknik *mixed anova* terhadap skor kelompok prates dan pascates menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan pada efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p = 0,000$, nilai sig $< 0,05$). Hal ini menunjukkan kelompok eksperimen mengalami peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pelatihan perencanaan karir menyumbangkan pengaruh efektifitas sebesar 87,7%.

Berdasarkan data skor skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa dapat diketahui efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir skor yang diperoleh, responden termasuk kategori efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir rendah apabila memiliki skor kurang dari 58,5. Responden tergolong dalam kategori efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir sedang apabila mendapat skor berkisar 58,5 - 97,5. Responden termasuk dalam kategori memiliki efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir tinggi apabila memiliki skor di atas 97,5.

Sepuluh responden penelitian ini, mengalami peningkatan setelah pelatihan (pascates). Dua minggu setelah pelatihan mengalami penurunan, meskipun tidak sampai dalam kondisi semula. Perbandingan skor tersebut dapat dilihat pada diagram berikut:

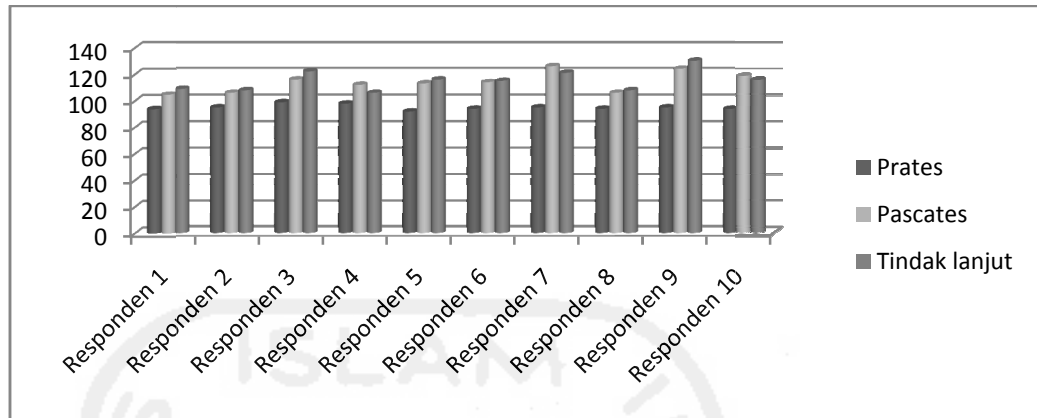


Diagram 1.
Perbandingan Skor Skala Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Antara Sebelum Pelatihan, Setelah Pelatihan Dan Dua minggu Setelah Pelatihan

Pembahasan

Diterimanya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Reese dan Miller (2006), menunjukkan adanya peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa setelah diberikan pelatihan perencanaan karir khususnya dalam bidang informasi karir, penetapan tujuan, dan menyusun rencana karir. Dengan begitu, keraguan dalam mengambil keputusan karir menjadi berkurang. Hal serupa juga dialami oleh siswa MTs "X", di mana mengalami peningkatan setelah diberikan pelatihan perencanaan karir. Siswa mendapatkan banyak informasi mengenai berbagai macam pilihan sekolah lanjutan. Selanjutnya, siswa menyesuaikan kemampuan diri dengan tujuan yang dipilih yaitu masuk di sekolah lanjutan tertentu. Setelah itu, siswa menyusun rencana yang diperlukan agar dapat berjalan sesuai target.

Banyaknya tantangan dan kendala juga semakin mempersulit seseorang untuk mengambil keputusan karir. Kesulitan dalam mengambil keputusan karir berhubungan dengan cara seseorang menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan dan kendala tersebut (Santosa & Himam, 2014). Melalui pelatihan perencanaan karir dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa menjadi lebih adaptif terhadap pemecahan masalah, khususnya pada siswa perempuan (Scott & Ciani, 2008). Selain itu, pelatihan

perencanaan karir juga dapat mempercepat seseorang dalam mencapai kematangan karir. Dalam penelitian ini, siswa MTs mengalami peningkatan penyelesaian masalah (kendala) terhadap efikasi diri dalam pengambilan keputusan karirnya. Kendala itu sebagian besar bersumber pada diri siswa seperti rasa malas, pesimis, putus asa dan kurang disiplin dalam belajar. Siswa menjadi lebih mampu untuk memahami dan berusaha mencari solusi terhadap kendala yang dihadapi dalam pengambilan keputusan karir.

Salah satu bentuk keberhasilan adalah keberhasilan mengejar cita-cita dan pekerjaan (Effendi & Zulkhan, 2008). Dalam hal ini, siswa mampu mengambil keputusan sekolah lanjutan dengan penuh keyakinan sehingga dapat berhasil mengejar cita-cita dan pekerjaan yang diimpikan. Semakin banyak individu bereksplorasi dan berkomitmen maka semakin tinggi efikasi dirinya dalam mengambil keputusan karir. Sementara semakin kurang individu bereksplorasi dan berkomitmen maka semakin rendah efikasi diri keputusan karirnya (Sawitri, 2008). Dengan kata lain, siswa yang memiliki efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang baik memiliki kemantapan dan komitmen untuk mencapai tujuan. Kemantapan dan komitmen dalam keyakinan diri dapat menumbuhkan dan mempertahankan semangat dalam melakukan usaha-usaha untuk mencapai tujuan, terutama ketika siswa menghadapi suatu masalah atau kegagalan dalam belajar.

Pendekatan pelatihan dipilih karena metode pelatihan berdasarkan prinsip *experiential learning*, yaitu bahwa perilaku manusia terbentuk berdasarkan hasil pengalaman yang terlebih dahulu dimodifikasi untuk menambah efektivitas dan semakin lama perilaku menjadi suatu kebiasaan dan berjalan dengan otomatis serta individu semakin berusaha memodifikasi perilaku yang sesuai dengan situasi (Johnson dan Johnson, 2001)

Berangkat dari rendahnya efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir, diperlukan adanya intervensi untuk memperbaiki efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa. Siswa MTs diharapkan memiliki keseriusan dan semangat dalam merencanakan karir di masa depan agar mampu memilih sekolah lanjutan sehingga peluang karirnya jelas. Intervensi yang diberikan untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir adalah pelatihan perencanaan karir.

Diterimanya hipotesis pada penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Ardiyanti (2014) dengan judul Pelatihan "PLANS" untuk meningkatkan Efikasi diri Dalam Pengambilan keputusan karir pada siswa SMA. Pelatihan "PLANS" memberikan kontribusi terhadap peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir sebesar 73 %.

Permasalahan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa sering muncul di sekolah. Hal ini di pengaruhi oleh faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal antara lain, keinginan orangtua, pengaruh teman (konformitas) dan status ekonomi keluarga, sedangkan faktor internal yaitu pengenalan diri, tujuan belajar, cita-cita, dan persepsi mengenai kemampuan siswa. Dalam penelitian ini, peserta mengalami penurunan skor setelah satu minggu pelatihan. Hal ini dapat dikarenakan bahwa efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir tidak datang dengan sendirinya melainkan merupakan hasil berbagi pengetahuan dan tanggung jawab, tugas-tugas yang bermanfaat dan interaksi dengan orang lain akan komitmen, nilai dan tujuan hidup.

Evaluasi Penelitian

Pada pelaksanaan Pelatihan Perencanaan Karir dibutuhkan evaluasi untuk mengetahui sejauhmana pengaruh Pelatihan Perencanaan Karir dapat dijadikan acuan. Evaluasi tersebut antara lain:

1. Fasilitas Pelatihan

Menurut observasi dari observer, fasilitas peralatan yang digunakan dalam pelatihan cukup memadai, seperti: LCD, *viewer*, pencahayaan, lembar kerja dan alat tulis.

2. Kualitas Fasilitator

Trainer dan *Co-Trainer* dapat menguasai sebagian besar materi pelatihan dengan baik, *Trainer* dan *Co-Trainer* mampu merangkum jawaban yang telah dibacakan oleh peserta pada setiap sesi *Trainer* dan *Co-Trainer* mampu berkomunikasi secara aktif dengan peserta pada setiap sesi pelatihan.

3. Proses Pelatihan

Materi yang disampaikan tidak melenceng dari modul pelatihan dan dapat dilakukan sebagian besar sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.

4. Keadaan Peserta: Sebagian peserta dapat hadir dalam pelatihan dan pelatihan dapat berjalan dengan lancar.
5. Lain-lain: Kondisi ruangan pada saat pelatihan nyaman dan memadai.

Namun demikian dari evaluasi yang dilakukan mulai dari awal hingga akhir penelitian terdapat keterbatasan, yaitu:

1. Pelatihan dilakukan dari siang hingga sore hari, sehingga peserta dikhawatirkan merasa kelelahan. Dengan demikian, peserta kurang maksimal dalam mengikuti proses pelatihan.
2. Ada sebagian peserta merasa bosan berada di ruang pelatihan karena ruang yang dipakai merupakan ruang kelasnya sendiri.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Perencanaan Karir dalam penelitian ini dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX MTS Negeri "X" Yogyakarta.

Saran

Beberapa hal yang perlu disempurnakan pada Pelatihan Perencanaan Karir agar dapat memberikan hasil yang lebih optimal, antara lain sebagai berikut:

1. Pihak sekolah.

Pihak sekolah diharapkan lebih memperhatikan sisi kebutuhan psikologis siswa terkait efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.
2. Praktisi dan peneliti selanjutnya.
 - a. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini terutama dari segi jenis kelamin

responden, pilihan studi lanjutan maupun responden yang ingin langsung bekerja.

- b. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan ataupun mengubah pernyataan dalam alat ukur skala yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih sesuai dengan aspek yang ingin diukur.
- c. Penelitian selanjutnya ada baiknya diberikan kepada siswa kelas VII dan VIII agar hasilnya dapat lebih efektif dan optimal. Hal ini mengingat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir dapat dipelajari secara sistematis.
- d. Penelitian selanjutnya juga perlu mempertimbangkan pemilihan waktu dan sebaiknya tidak dilakukan sepulang sekolah karena siswa sudah lelah seharian belajar dan konsentrasi terpecah karena ingin cepat pulang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andori & Zainuddin. 2013. *Mengenal Peminatan Untuk SMP/MTs*. Yogyakarta : Paramitra Publishing
- Aprilia, D. 2011. Pengaruh Konseling Kelompok Perencanaan Karir Terhadap Peningkatan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas IX SMP X Banjarmasin. *Tesis (Tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Ardiyanti, D. 2014. Pelatihan "PLANS" untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa SMA. *Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Azwar, S. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1995. *Self-Efficacy In Changing Societies*. Inggris: Cambridge University Press
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Baron, R.A & Byrne. 2005. *Social Psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Blum, M.L & Balinsky, B. 1970. *Counseling and Psychology Vocational Psychology and It's Relation Education and Personal Counseling*. Tokyo: Prentice-Hall.

- Betz, N.E., Klein, K.L., & Taylor, K.M. 1996. Evaluation of Short Form of The Career Decision-Making Self Efficacy Scale. *Journal of Career Assessment*, 4, 47-57.
- Creed, P., Patton, W., & Prideaux, L.A. 2006. Causal Relationship Between Career Indecision and Career Decision-Making Self Efficacy. *Journal of Career Development*, 33 (1), 47-65.
- Crites, J.O. 1969. *Vocational Psychology: The Study of Vocational Behavior and Development*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Johnson, D. W & Johnson, F.P. 2001. *Joining Together : Group Theory and Group Skills*. Boston : Allyn&Bacon
- Salas, E & Bowers, C.J.A. 2001. The Science of Training: A Decade of Progress. *Annual Review Psychology*, 52, 471-499.
- Santrock, J.W. 1998. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sawitri, D.R. 2009. Pengaruh Status Identitas dan Efikasi Diri Keputusan Karir Terhadap Keraguan Mengambil Keputusan Karir Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 5, No. 2
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: Andi Offset
- Winkel, W.S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.

Identitas Penulis

Penulis Pertama

Nama : Yulindyah Widyastika, S.Psi
 Alamat Email : dyulindyah@yahoo.com
 No. Telepon / HP : (0741) 670923 / 05729589614

Penulis Kedua

Nama : Drs. Sumedi P. Nugraha, Ph.D., Psikolog
 Alamat Email : sumedi_nugraha@yahoo.com
 No Telepon / HP : 081227465455

Penulis Ketiga

Nama : Uly Gusniarti, S.Psi., M.Si., Psikolog
 Alamat Email : uly_gusniarti@yahoo.com
 No Telepon / HP : 0818026555959