

## Pelatihan “PLANS” untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir

*Difa Ardiyanti<sup>1</sup>, Asmadi Alsa<sup>2</sup>*

Program Studi Magister Profesi Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

**Abstract.** Self-efficacy has an important role in career decision-making. The collected data showed that there were some students (grade 11 and grade 12) had confused to decide their career choice. The data proved that career guidance is necessary for high school students. If students get assistance earlier, students will be more confident to make career decisions in their future. Therefore, the “PLANS” training was given to grade 11’s students. The goal was to increased student’s career decision-making self-efficacy. This quasi experiment conducted using the untreated control group design with dependent pretest and post test samples using double pretest. Data were collected using Career Decision-Making Self-Efficacy Scale. The subjects were 34 students of grade 11 who had medium career decision-making selfefficacy (16 students of experiment group and 18 students of control group). The result showed that career decision-making self-efficacy of experiment group is higher than control group after “PLANS” training. The “PLANS” training contribute to 73% of career decision-making self-efficacy improvement.

*Keywords: self-efficacy, career decision-making, career guidance*

**Abstrak.** Efikasi diri berperan penting dalam pengambilan keputusan karir. Permasalahan di lapangan menunjukkan bahwa sejumlah siswa kelas XI dan XII merasa ragu dalam menetapkan pilihan studi lanjut. Hal ini menjadi bukti pentingnya bimbingan karir bagi siswa SMA. Semakin dini siswa mendapat pendampingan, maka semakin yakin pula siswa mengambil keputusan karir. Oleh karenanya, pelatihan perencanaan karir “PLANS” diberikan pada siswa kelas XI dengan tujuan meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Eksperimen kuasi ini dilakukan dengan desain *the untreated control group design with dependent pretest and post test samples using double pretest*. Pengumpulan data menggunakan skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Subjek penelitian adalah 34 siswa kelas XI dengan skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir tergolong sedang (16 siswa kelompok eksperimen dan 18 siswa kelompok kontrol). Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dari skor pre ke post antara kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen, skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir meningkat setelah mengikuti pelatihan “PLANS”, sedangkan kelompok kontrol tidak. Pelatihan “PLANS” memberikan kontribusi terhadap peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir sebesar 73%.

*Kata kunci: efikasi diri, pengambilan keputusan karir, perencanaan karir*

---

<sup>1</sup> Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan melalui: difa\_psikologi07@gmail.com

<sup>2</sup> Atau melalui: asmalsa@ugm.ac.id