

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 karir (*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.