

didalamnya adalah mengumpulkan informasi tentang berbagai macam pilihan pekerjaan, menilai kemampuan dan minat, menyeleksi tujuan yang ingin dicapai sesuai dengan pekerjaan yang tepat, membuat perencanaan aksi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai dan membuat strategi untuk mengelola masalah ketika muncul masalah dalam pekerjaan (Crites, dalam Bandura, 1997). Semakin kuat keyakinan individu terhadap kemampuan pengambilan keputusan karir, maka akan semakin tinggi pula level individu dalam melakukan aktivitas eksplorasi untuk memperlancar seleksi dan perencanaan karir (Bandura, 1997).

Berdasarkan uraian para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa definisi efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk berhasil melaksanakan serangkaian tugas penting yaitu menetapkan tujuan karir, mengumpulkan informasi tentang pekerjaan, pemecahan masalah, perencanaan karir, penilaian diri sebelum membuat keputusan karir.

2. Aspek Efikasi Pengambilan Keputusan Karir

Menurut Bandura (1997), skala efikasi memiliki struktur yang berbeda-beda, tergantung pada bentuk kompetensi yang mencakup fungsi domain dan tingkatan kemampuan yang menjadi bagian dari minat. Item-item pada skala efikasi harus mencerminkan kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas yang spesifik. Skala efikasi digunakan untuk mengukur derajat keyakinan individu tentang kemampuan dirinya untuk memenuhi tugas pada bidang yang dipelajari (Bandura, 1997).

Betz (2000) menyatakan bahwa skala efikasi pengambilan keputusan karir digunakan untuk mengukur keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan serangkaian tugas untuk membuat keputusan karir. Taylor dan Betz (1983) menggunakan dimensi kognitif dari kematangan karir yang diungkapkan oleh Crites (1965), dimana dimensi kognitif ini merepresentasikan kompetensi pemilihan karir. Dimensi ini dipilih karena pada model kematangan karir Crites mengungkapkan bahwa keputusan karir yang baik akan diakomodir oleh kompetensi individu dengan lima perilaku yang relevan terhadap pengambilan keputusan karir yang kemudian subskala tersebut dijadikan instrumen untuk mengukur efikasi pengambilan keputusan karir.

Adapun aspek-aspek efikasi pengambilan keputusan karir yang diungkapkan oleh Taylor dan Betz (1983) adalah:

a. *Self-appraisal*

Cakupan dalam aspek ini adalah kemampuan untuk melakukan asesmen terhadap minat karir, kemampuan, tujuan, dan nilai-nilai yang dimiliki oleh individu.

b. *Gathering occupational information*

Termasuk di dalamnya adalah kemampuan untuk menggambarkan minat terhadap suatu pekerjaan, dengan mencari informasi, tambahan tentang bidang karir yang dipilih maupun informasi tentang dunia kerja secara umum (trend, attitude, kesempatan kerja).

c. *Goal selection*

Fokus dari subskala ini adalah kemampuan untuk membuat pilihan pekerjaan yang sesuai dengan diri individu dengan melakukan identifikasi terhadap tujuan-tujuan karir yang dapat melengkapi nilai-nilai dalam diri individu, minat, dan kemampuan-kemampuan yang dimiliki individu.

d. *Planning*

Kemampuan untuk memahami dan merencanakan serangkaian langkah-langkah yang dibutuhkan untuk memasuki dunia kerja. Gambaran tugas-tugas yang disiapkan individu untuk menghadapi dunia kerja dan proses melamar pekerjaan pada bidang yang diminati individu.

e. *Problem solving*

Kemampuan memecahkan masalah pada pengambilan keputusan karir, individu melakukan asesmen terhadap kemampuan dirinya bertahan ketika dihadapkan dengan secara langsung dengan permasalahan yang menyangkut pekerjaan.

Berdasar uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self-appraisal, gathering occupational information, goal selection, planning, problem solving*.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa efikasi memiliki empat sumber *enactive mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, psychological state*. Efikasi individu dapat diperoleh dari satu sumber saja maupun lebih dari satu sumber.

Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda-beda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi, yaitu:

1. Dimensi tingkat (*level*). Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas dimana individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.
2. Dimensi kekuatan (*strength*). Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.
3. Dimensi generalisasi (*generality*). Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi, efikasi diri adalah dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*) dan dimensi generalisasi (*generality*).

Tujuan Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian menjadi faktor penting untuk mengungkap dan mengetahui

2. Aspek-aspek *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufroon, 2010:88), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut, yaitu:

a. **Tingkat (*level*)**

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya.

b. **Kekuatan (*strength*)**

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi

level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Generalisasi (*geneality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkain aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Pada artikel Bandura (2006:307-319) yang berjudul *guide for Contructing Self Efficacy Scales* menegaskan bahwa ketiga dimensi tersebut paling akurat untuk menjelaskan *self efficacy* seseorang. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi yang membentuk *Self Efficacy* adalah tingkat (level), dimensi kekuatan (*strenght*), dan dimensi generalisasi (*generality*).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Jess Feist & Feist, 2010:213-215) *Self Efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal, yaitu:

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *Self Efficacy* individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah *self efficacy* kuat dan berkembang melalui serangkain keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat

Kesimpulan dari keempat sumber efikasi diri di atas adalah efikasi diri individu dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui pencapaian hasil yang baik dilakukan individu akan meningkatkan efikasi dirinya, pengalaman orang lain yang dilihat berhasil juga dapat mempengaruhi semangat seorang individu, persuasi verbal orang lain khususnya orang terdekat individu dengan memberi semangat dan nasihat akan membuat individu semakin giat dan bersemangat, dan terakhir adalah kondisi fisiologis individu juga mempengaruhi pertumbuhan efikasi dirinya, di mana efikasi diri yang baik akan membuat individu siap menghadapi keadaan dan emosi-emosi yang positif akan meningkatkan keyakinan atas kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas.

5. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Efikasi diri yang dimiliki individu berbeda-beda berdasarkan aspek-aspek yang mempunyai dampak yang penting pada perilaku. Bandura (1997) mengemukakan aspek-aspek dalam efikasi diri, yaitu:

a. Tingkat Kesulitan Tugas (*Magnitude*)

Individu akan mencoba perilaku yang menurutnya mampu dilakukan dan akan menghindari situasi dan perilaku yang di luar batas kemampuan yang dirasakan. Jika individu dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan, maka individu akan memilih tugas yang mudah, sedang atau sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang

dibutuhkan masing-masing tingkatan kesulitan tugas. Penilaian efikasi diri pada setiap individu berbeda-beda, baik pada saat menghadapi tugas yang mudah atau tugas yang sulit. Ada individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi hanya pada tugas yang bersifat mudah dan sederhana, namun adapula yang memiliki efikasi diri tinggi pada tugas yang bersifat sulit dan rumit. Individu dapat merasa mampu melakukan suatu tugas mulai dari tugas yang sederhana, agak sulit, dan teramat sulit.

b. Luas Bidang Perilaku (*Generality*)

Aspek ini mengemukakan bahwa efikasi diri individu tidak hanya terbatas pada situasi yang spesifik saja, tapi berhubungan dengan luas bidang tingkah laku. Beberapa individu merasa mampu menangani atau melakukan tugas-tugas dalam bidang yang luas, sementara beberapa individu mungkin merasa hanya bisa pada area atau bidang spesifik atau tertentu saja. Menurut Liwu (2014) menyatakan bahwa luas bidang perilaku bervariasi dalam jumlah dari dimensi yang berbeda-beda, diantaranya tingkat kesamaan aktivitas, perasaan dimana kemampuan ditunjukkan (tingkah laku, kognitif, afektif), ciri kualitatif situasi dan karakteristik individu menuju kepada siapa perilaku itu ditujukan. Pengukuran berhubungan dengan daerah aktivitas dan konteks situasi yang menampakkan pola dan tingkat *generality* yang paling mendasar berkisar tentang apa yang individu susun pada kehidupan mereka.

c. Kemantapan Keyakinan (*Strength*)

Kemantapan keyakinan adalah kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya dalam menyelesaikan tugas. Individu dengan efikasi diri yang rendah akan mudah menyerah apabila menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas. Pengalaman yang tidak menyenangkan akan melemahkan keyakinan individu. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang tinggi akan mendorong dirinya untuk tetap bertahan dalam usahanya untuk menyelesaikan tugas walaupun ditemukan pengalaman yang tidak menyenangkan.

Jadi efikasi diri setiap individu berbeda-beda berdasarkan kemampuannya dalam menghadapi kesulitan tugas (*magnitude*) yang dihadapi, keyakinan individu atas kemampuannya dalam luas bidang perilaku (*generality*) dalam mengerjakan tugas, dan kemantapan keyakinan (*strength*) diri individu dalam mendorong dirinya untuk tetap bertahan melewati masalah dalam menyelesaikan tugas.

B. Proses Pembentukan Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997), proses psikologis dalam efikasi diri yang turut berperan dalam diri manusia ada 4 yakni:

1. Proses Kognitif

Efikasi diri mempengaruhi pola pikir individu dalam mendorong atau menghambat perilakunya. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan dan memiliki komitmen untuk mempertahankan perilaku tersebut untuk

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

1. Level/ Magnitude

Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihn tingkah laku berdsarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktifitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuannya. Rentang kemampuan individu

dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi dari suatu tugas atau aktifitas tertentu.

2. Generality

Individu menilai kemampuan mereka berfungsi di berbagai kegiatan tertentu. Aktivitas yang bervariasi menuntut individu yakin atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut, apakah individu merasa yakin atau tidak. Individu mungkin yakin akan kemampuannya pada banyak bidang atau hanya pada beberapa bidang tertentu, misalnya seorang mahasiswa yakin akan kemampuannya pada mata kuliah statistik tetapi ia tidak yakin akan kemampuannya pada mata kuliah Bahasa Inggris, atau seseorang yang ingin melakukan diet, yakin akan kemampuannya dapat menjalankan olahraga secara rutin, namun ia tidak yakin akan kemampuannya mengurangi nafsu makan, itulah mengapa dietnya tidak berhasil.

3. *Strength* atau Kekuatan

Strength artinya kekuatan, yaitu orang yang mempunyai keyakinan yang kuat, mereka akan bertahan dengan usaha mereka meskipun ada banyak kesulitan dan hambatan.

Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, dimana makin tinggi taraf kesulitas tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Jadi aspek efikasi diri selalu berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan, yang berhubungan juga dengan tingkah laku individu dalam berbagai bidang penguasaan tugas serta tingkat kemampuan atau kemantapan yang ada dalam diri individu.

Menurut Bandura faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah (Alwisol 2010) :

Apabila seseorang pernah mengalami keberhasilan dimasa lalu maka dapat meningkatnya efikasi dirinya. Keberhasilan yang di dapatkan akan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Apabila keberhasilan yang di dapatkan seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap

kegagalan atau kelebihan individu masing-masing. Individu mungkin akan lebih berhasil bila dihadapkan pada situasi sebelumnya yang penuh dengan tekanan.

4. Dimensi *Efikasi Diri*

Menurut Lauster dalam Mawanti (2011: 42) tingkat *efikasi diri* yang dimiliki individu dapat dilihat dari aspek *efikasi dirinya* bahwa orang yang memiliki *efikasi diri* yang positif dapat diketahui dari beberapa aspek berikut ini:

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
- 2) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- 3) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau yang menurut dirinya sendiri.
- 4) Bertanggung jawab yaitu kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan

pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Menurut Rizvi dalam Mawanti (2011: 43) dalam *efikasi diri* terdapat beberapa aspek yang berkaitan dengan harapan individu. Rizvi mengklasifikasikan aspek tersebut menjadi tiga, yaitu:

- 1) Pengharapan hasil (*outcome expectancy*), yaitu harapan terhadap kemungkinan hasil dari suatu perilaku. Dengan kata lain, *outcome expectancy* merupakan hasil pikiran atau keyakinan individu bahwa perilaku tertentu akan mengarah pada hasil tertentu.
- 2) Pengharapan *efikasi* (*efficacy expectancy*), yaitu keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil. Aspek ini menunjukkan bahwa harapan individu berkaitan dengan kesanggupan melakukan suatu perilaku yang dikehendaki.
- 3) Nilai hasil (*outcome value*), yaitu nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh individu. Nilai hasil (*outcome value*) sangat berarti mempengaruhi secara kuat motif individu untuk memperolehnya kembali. Individu harus mempunyai *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectancy* dan *efficacy expectancy* yang dimiliki.

mempunyai dampak yang kuat saat memperhatikan penurunan efikasi diri.

c. Persuasi social

Dampak dari sumber ini cukup terbatas, tetapi di bawah kondisi yang tepat, persuasi diri orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri.

d. Kondisi fisik dan emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa saat orang mengalami ketakutan yang kuat dan kecemasan atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa factor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah pengalaman menguasai sesuatu, modeling sosial, persuasi sosial dan kondisi fisik dan emosional.

3. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) efikasi diri terdiri dari tiga aspek yaitu :

- a. Tingkatan (*level*), berkaitan dengan individu merasa mampu menyelesaikan tugas dari yang ringan hingga yang berat.
- b. Kekuatan (*strength*), berkaitan tingkat kekuatan dari keyakinan mengenai kemampuannya.
- c. Generalisasi (*generality*), individu merasa yakin akan kemampuannya pada setiap situasi yang berbeda.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari efikasi diri adalah tingkatan (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*).

4. Fungsi Efikasi Diri

Efikasi diri yang telah terbentuk akan mempengaruhi dan memberi fungsi pada aktivitas individu. Bandura (1997) menjelaskan tentang pengaruh dan fungsi tersebut yaitu:

a. Pilihan Perilaku

Adanya efikasi diri yang dimiliki, individu akan menetapkan tindakan apa yang akan ia lakukan dalam menghadapi suatu tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

b. Pilihan Karir

Efikasi diri merupakan mediator yang cukup berpengaruh terhadap pemilihan karir seseorang. Bila seseorang merasa mampu melaksanakan tugas-tugas dalam karir tertentu maka biasanya ia akan memilih karir tersebut.

c. Kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya akan berusaha keras untuk menghadapi kesulitan dan bertahan dalam mengerjakan suatu tugas bila mereka telah mempunyai keterampilan prasyarat. Sedangkan individu yang mempunyai efikasi diri yang rendah akan

Dengan demikian, dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktifitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif yang ditujukan untuk mencapai target atau tujuan personal.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Zimmerman yang dikutip oleh M. Ghufro dan Rini Risnawita dalam bukunya yang berjudul *Teori-Teori Psikologi* mengungkapkan bahwa jika pemikiran dan tindakan kita berada di bawah kontrol kita, bukan dikontrol orang lain dan kondisi di sekitar kita, kita dikatakan individu yang mengatur diri. Individu yang memiliki kemampuan *self-regulation* yaitu individu yang memiliki aspek dari *self-regulation*, yaitu:

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitori dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Dengan adanya motivasi ini individu lebih memiliki pendorong atau motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu, sehingga individu dapat mencapai target serta tujuan yang telah ditetapkan.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.⁶

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self regulation*) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Siswa yang diasumsikan termasuk kategori '*self-regulated*' adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

3. Bentuk-Bentuk Regulasi Diri.

Menurut Brown dan Ryan yang dikutip oleh Lisya Chairani dan Subandi dalam bukunya yang berjudul Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri, mengemukakan beberapa bentuk regulasi yang berdasarkan pada teori determinasi diri yaitu:

- a. *Amotivation regulation*: keadaan pada saat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut.

⁶ M. Nur Ghufroon, dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 59-61.

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.

lebih terlatih mengendalikan perilakunya (Bandura dalam Feist & Feist, 2008).

Kesimpulan teori di atas adalah, keyakinan manusia terhadap efikasi-diri mereka akan mempengaruhi arah tindakan yang akan mereka pilih untuk diupayakan, seberapa banyak upaya yang ditanamkan pada pekerjaan, seberapa lama akan bertahan di tengah kegagalan, dan seberapa besar keinginan untuk bangkit dari kegagalan. Oleh karena itu, efikasi-diri harus dikombinasikan dengan lingkungan ataupun pengalaman, khususnya ekspektansi terhadap hasil untuk dapat menghasilkan perilaku tertentu.

2.2.3 Aspek-aspek Efikasi Diri

Aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura, 1997 (dalam Gerrits, 2008) adalah sebagai berikut :

1. Pengharapan hasil (*outcome expectancy*)

Adalah harapan terhadap kemungkinan hasil dari suatu perilaku yaitu : perkiraan bahwa tingkah laku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat tertentu yang bersifat khusus. *Outcome expectancy* merupakan keyakinan, sejauh mana perilaku itu akan menimbulkan konsekuensi. Contohnya : seorang mahasiswa yang mempunyai keyakinan dalam belajar, maka ia akan mampu mengerjakan soal-soal tes pada saat ujian.

2. Pengharapan efikasi (*efficacy expetancy*)

Harapan akan membentuk perilaku secara tepat. Suatu keyakinan bahwa individu akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkan. Aspek ini menunjukkan bahwa, harapan individu berkaitan dengan kesanggupan melakukan suatu perilaku yang dikehendaki. *Efficacy expectancy* tergantung pada situasi, beberapa informasi berupa persepsi dari hasil suatu tindakan yang didapatkan melalui kehidupan modeling, peristiwa verbal dan keadaan emosi yang mengancam.

3. Nilai hasil (*ouit come value*)

Out come value adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi yang terjadi bila perilaku dilakukan dan harus mempunyai *out come value* yang tinggi untuk mendukung *efficacy expectancy* dan *out come expectancy* yang dimiliki.

Selain itu dalam suatu kesempatan Corsini (dalam Gerrits, 2008) mengatakan aspek-aspek efikasi diri antara lain:

1. Kognitif

Yaitu kemampuan individu untuk memikirkan cara-cara yang digunakan, dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Motivasi

Yaitu kemampuan individu untuk memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan tindakan dan membuat keputusan serta mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi tumbuh dari pemikiran yang optimis dari dalam diri individu untuk mewujudkan tindakan yang diharapkan. Tiap-tiap individu berusaha memotivasi dirinya dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, mengantisipasi pikiran sebagai latihan untuk mencapai tujuan dan merencanakan tindakan yang akan dilaksanakannya. Motivasi dalam efikasi diri digunakan untuk memprediksi kesuksesan dan kegagalan.

3. Afeksi

Yaitu kemampuan individu untuk mengatasi perasaan emosi yang ditimbulkan dari diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi berperan pada pengaturan-diri individu terhadap pengaruh emosi. Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

4. Seleksi

Yaitu kemampuan individu untuk melakukan pertimbangan secara matang dalam memilih perilaku dan lingkungannya. Individu akan menghindari aktivitas

dan situasi yang diyakini melebihi kemampuan yang mereka miliki, tetapi mereka siap melakukan aktivitas menantang dan situasi yang mereka rasa mampu mengendalikannya.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, aspek-aspek efikasi diri tersebut dipengaruhi oleh motif dari individu untuk memperoleh hasil. Hal ini tercermin dalam perilaku individu, antara lain harapan individu akan hasil dari suatu perilaku, keyakinan bahwa individu akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan yang diharapkannya, dan makna atas hasil yang telah diperoleh individu. Dan semuanya ini dipengaruhi oleh aspek kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi.

Berdasarkan dari aspek-aspek yang telah dikemukakan di atas maka aspek-aspek dari Corsini akan dijadikan sebagai acuan dalam penelitian ini.

2.2.4 Sumber-sumber Efikasi Diri

Menurut Bandura (1995) ada 4 sumber penting yang digunakan dalam membentuk efikasi diri:

1. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Keberhasilan individu menguatkan keyakinan akan kemampuannya. Sebaliknya kegagalan menyebabkan individu untuk lebih berhati-hati. Jika pengalaman individu diperoleh berdasarkan keinginan dan keberhasilan yang ingin dicapai dengan mudah, maka individu cenderung mengharapkan hasil yang cepat, dan lebih mudah putus asa bila menemui

2. Aspek-aspek Efikasi Diri Akademik

Zimmerman (Sulistyawati, 2010) membagi efikasi diri akademik menjadi tiga aspek, yaitu aspek *level*, *generality* dan *strength*.

a. *Level*

Individu yang memiliki *level* yang tinggi merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan menguasai permasalahan yang sulit, sedangkan individu yang memiliki *level* yang rendah meyakini bahwa mereka hanya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang sederhana.

b. *Generality*

Individu dengan efikasi diri tinggi merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk dapat bertindak dalam situasi apapun, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah merasa bahwa dirinya hanya memiliki kemampuan untuk bertindak pada situasi yang terbatas.

c. *Strength*

Individu dengan kekuatan efikasi diri yang tinggi sangat yakin akan kemampuan dirinya, mereka akan bertahan dalam usaha menghadapi masalah yang sulit, mampu menyelesaikan masalah yang penuh rintangan, dan ketekunan yang besar akan berhasil dalam melakukan tugasnya, sebaliknya, mereka yang memiliki kekuatan efikasi diri yang rendah akan merasa bahwa kemampuannya lemah dan akan mudah terguncang apabila menghadapi rintangan dalam melakukan tugasnya.

Sedangkan menurut Bandura (Adicondro & Purnamasari, 2011) mengemukakan beberapa aspek dari efikasi diri, yaitu *magnitude*, *strength* dan *generality*.

a. *Magnitude*

Berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Individu yang memiliki *magnitude* yang tinggi merasa bahwa memiliki

kemampuan menguasai permasalahan yang sulit, sedangkan individu yang memiliki *magnitude* rendah meyakini bahwa mereka hanya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang sederhana.

b. *Strength*

Berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuan diri yang juga berkaitan langsung dengan *magnitude*, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya. Individu dengan kekuatan efikasi diri yang tinggi sangat yakin akan kemampuan dirinya, individu akan bertahan dalam usaha menghadapi masalah yang sulit, mampu menyelesaikan masalah yang penuh rintangan, dan ketekunan yang besar akan berhasil dalam melakukan tugasnya, sebaliknya, kekuatan efikasi diri yang rendah akan merasa bahwa kemampuannya lemah dan akan mudah terguncang apabila menghadapi rintangan dalam melakukan tugasnya.

c. *Generality*

Berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin akan kemampuan dirinya. Entah itu terbatas pada suatu aktifitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktifitas dan situasi yang bervariasi.

Bandura (1997) membedakan efikasi diri akademik dalam beberapa aspek yang memiliki implikasi penting terhadap performa prestasi dan keberhasilan individu, antara lain:

a. Tingkat kesulitan tugas

Dimensi yang berhubungan dengan tingkat kesulitan suatu tugas. Individu akan mencoba perilaku yang mampu untuk dilakukannya dan akan menghindari situasi dan perilaku yang di luar batas kemampuan yang dirasakan oleh individu tersebut.

b. Luas bidang tugas atau perilaku

Dimensi yang berhubungan dengan luas bidang perilaku. Dalam hal ini, terdapat beberapa pengharapan yang terbatas pada bidang tingkah laku khusus dan beberapa pengharapan yang mungkin menyebar meliputi berbagai bidang tingkah laku yang dihadapi oleh individu tersebut.

c. Kemantapan keyakinan

Dimensi yang berhubungan dengan derajat kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya. Keyakinan yang lemah akan dengan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang. Sebaliknya, keyakinan yang mantap dapat mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usahanya walaupun mungkin ditemukan hal-hal yang tidak menunjang.

Berdasarkan aspek-aspek efikasi diri akademik yang telah dikemukakan oleh para tokoh di atas, peneliti memilih aspek-aspek efikasi diri akademik yang dikemukakan oleh Zimmerman (Sulistyawati, 2010) yang akan menjadi indikator dan kemudian dikembangkan menjadi alat ukur. Peneliti memilih aspek-aspek efikasi diri akademik yang dikemukakan oleh Zimmerman (Sulistyawati, 2010) lebih mudah dipahami, masing-masing aspek dijelaskan lebih ringkas oleh penulis dibandingkan aspek-aspek efikasi diri akademik yang dikemukakan oleh tokoh lain.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri Akademik

Alwisol (2005) menyebutkan bahwa efikasi diri akademik dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui :