

**PELATIHAN “FIND MY DREAM” DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI
PERKEMBANGAN: UPAYA MENINGKATKAN EFIKASI DIRI PENGAMBILAN
KEPUTUSAN KARIR REMAJA**

Riza Fitriana

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi

Institut Agama Islam Lukman Edy

Jl. Budi Luhur No.3. Kelurahan Sialang Sakti, Kecamatan Tenayan Raya

*Corresponding author: rizafitriana27@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of the “Find My Dream” career planning training program from a developmental psychology perspective as an effort to improve career decision-making self-efficacy in adolescents. The research subjects consisted of 15 ninth-grade students from SMP X Pekanbaru who were selected using purposive sampling based on the criteria of not having a clear career choice, having doubts about determining their future education and employment, and being willing to participate in the entire training program. The research used a quantitative approach with a quasi-experimental design of the one-group pretest-posttest-follow-up type. Measurements were taken using a career decision-making self-efficacy scale at three stages: before training (pretest), after training (posttest), and three weeks after training (follow-up). The intervention provided was a career planning training program called “Find My Dream,” which was developed based on career planning theory components and took into account adolescent developmental characteristics. The normality test results showed that the pretest data were not normally distributed ($p=0.038$), while the posttest ($p=0.164$) and follow-up ($p=0.590$) data were normally distributed. Therefore, the analysis was continued using the Wilcoxon test, which showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.001 ($p<0.05$), meaning that there was a significant increase in career decision-making self-efficacy after the training. Descriptively, self-efficacy scores also increased from pretest to posttest and remained stable until the follow-up stage, thus changing the category from low and moderate to high in most participants. These findings indicate that the “Find My Dream” training is effective as a developmental psychology-based intervention to improve adolescents' career decision-making self-efficacy.

Keywords: Career planning training, developmental psychology, career decision-making self-efficacy, adolescents, junior high school students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan perencanaan karir “Find My Dream” dalam perspektif psikologi perkembangan sebagai upaya meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir pada remaja. Subjek penelitian berjumlah 15 siswa kelas IX SMP X Pekanbaru yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria belum memiliki kejelasan pilihan karir, memiliki keraguan dalam menentukan masa depan Pendidikan dan pekerjaan, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi experimental design) tipe one group pretest-posttest-follow up. Pengukuran dilakukan menggunakan skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada tiga tahap, yaitu sebelum pelatihan (pretest), setelah pelatihan (posttest), dan tiga minggu setelah pelatihan (follow up). Intervensi yang diberikan berupa pelatihan perencanaan karir “Find My Dream” yang disusun berdasarkan komponen teori perencanaan karir dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan remaja. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest tidak terdistribusi normal ($p=0.038$), sedangkan data posttest ($p=0.164$) dan follow up ($p=0.590$) terdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.001 ($p<0.05$), yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan pada efikasi diri pengambilan keputusan karir setelah pelatihan. Secara deskriptif, skor efikasi diri juga mengalami peningkatan dari pretest ke posttest dan tetap bertahan hingga tahap follow up, dengan demikian perubahan kategori dari rendah dan sedang menjadi tinggi pada sebagian besar peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan “Find My Dream” efektif sebagai intervensi berbasis psikologi perkembangan untuk meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir remaja.

Kata Kunci: Pelatihan perencanaan karir, psikologi perkembangan, efikasi diri pengambilan keputusan karir, remaja, siswa SMP.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan, termasuk munculnya kebutuhan untuk merencanakan masa depan dan menentukan arah karir. Remaja, khususnya siswa tingkat akhir sekolah menengah pertama, mulai

dihadapkan pada keputusan penting terkait pilihan pendidikan lanjutan yang akan mempengaruhi jalur karir mereka di masa depan. Pada tahap ini, kemampuan mengambil keputusan karir sangat dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri atau yang dikenal sebagai efikasi diri (Bandura, 2018).

Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir merujuk pada keyakinan individu bahwa dirinya mampu mengumpulkan informasi, mempertimbangkan alternatif, serta memilih jalur pendidikan atau pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan. Remaja dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih aktif mengeksplorasi pilihan karir, memiliki tujuan yang jelas, serta mampu mengambil keputusan secara mandiri. Sebaliknya, remaja dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami kebingungan, keraguan, serta ketergantungan pada orang lain dalam menentukan pilihan karir (Lent & Brown, 2019).

Berdasarkan perspektif psikologi perkembangan, masa remaja merupakan tahap pembentukan identitas, termasuk identitas vokasional atau karir. Pada fase ini, individu mulai mengeksplorasi berbagai kemungkinan peran di masa depan serta berupaya menemukan kesesuaian antara potensi diri dengan tuntutan lingkungan. Kegagalan dalam proses eksplorasi tersebut dapat menyebabkan kebingungan identitas dan ketidakpastian arah masa depan (Santrock, 2018). Namun demikian, berbagai penelitian

menunjukkan bahwa banyak remaja belum memiliki kesiapan yang memadai dalam merencanakan karir. Kurangnya pemahaman diri, minimnya informasi mengenai dunia pendidikan dan pekerjaan, serta terbatasnya kesempatan eksplorasi karir di sekolah menjadi faktor yang menghambat kemampuan remaja dalam mengambil keputusan yang tepat. Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan terhadap masa depan serta meningkatkan risiko salah memilih jurusan atau jalur pendidikan (Hirschi, 2018).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir remaja adalah melalui pelatihan perencanaan karir yang terstruktur. Pelatihan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali potensi diri, mengeksplorasi minat dan bakat, memperoleh informasi karir, serta melatih keterampilan pengambilan keputusan. Program pelatihan yang dirancang secara sistematis terbukti mampu meningkatkan kesiapan karir dan keyakinan diri siswa dalam menentukan masa depan mereka (Maree, 2017).

Pelatihan “Find My Dream” merupakan salah satu bentuk intervensi yang bertujuan membantu remaja memahami diri, mengenali aspirasi masa depan, serta mengembangkan keyakinan dalam menentukan pilihan karir. Melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja, pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir sehingga siswa mampu merencanakan pendidikan lanjutan secara lebih matang dan realistis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pelatihan “Find My Dream” dalam perspektif psikologi perkembangan sebagai upaya meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir pada remaja. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan karir di sekolah serta membantu remaja mempersiapkan masa depan secara optimal.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental design*) tipe *one group pretest - posttest - follow-up*. Desain

ini melibatkan pengukuran berulang pada kelompok yang sama sebelum intervensi (*pretest*), setelah intervensi (*posttest*), dan pada waktu tertentu setelah intervensi selesai (*follow-up*). Pengukuran *follow-up* bertujuan untuk mengetahui keberlangsungan atau stabilitas efek pelatihan dalam jangka waktu tertentu, sehingga dapat diketahui apakah perubahan yang terjadi bersifat sementara atau menetap. Dengan demikian, desain ini tidak hanya mengevaluasi efektivitas langsung intervensi, tetapi juga dampak jangka menengah atau Panjang terhadap variable yang diteliti (Creswell, 2014).

Subjek penelitian adalah siswa yang berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, yang sedang berada pada fase pemilihan karir dan pendidikan lanjutan. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria tertentu, antara lain siswa yang belum memiliki kejelasan pilihan karir, menunjukkan keraguan dalam menentukan masa depan pendidikan atau pekerjaan, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Jumlah peserta penelitian sebanyak 15 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri pengambilan keputusan karir yang disusun berdasarkan lima aspek efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir dari Taylor dan Betz (dalam Betz, Klein, & Taylor, 1996), yang mencakup penilaian kemampuan diri, pengumpulan informasi karir,

penyeleksian tujuan karir, pembuatan rencana karir, dan pemecahan masalah karir. Skala menggunakan format likert dengan pilihan jawaban mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai.

Intervensi yang diberikan berupa pelatihan perencanaan karir "*Find My Dream*" yang dilaksanakan secara terstruktur dalam beberapa sesi. Materi pelatihan meliputi penilaian diri, peluang eksplorasi, membuat keputusan dan menetapkan tujuan, perencanaan karir, dan mengejar target karir. Pelatihan perencanaan karir "*Find My Dream*" yang akan dilakukan adalah pelatihan yang telah dimodifikasi dari pelatihan sebelumnya yaitu "Efektivitas Pelatihan Perencanaan Karir terhadap Peningkatan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa MAN Yogyakarta II" yang dilakukan oleh Izzawati (2015). Adapun hal yang membedakan adalah pelatihan Izzawati (2015) dilaksanakan dua hari berturut-turut dengan 9 sesi dengan mengambil responden dari siswa MAN, sedangkan dalam pelatihan yang akan dilakukan hanya memakai 7 sesi yang diadakan dalam sehari dengan responden dari siswa SMP. Namun begitu, seluruh komponen perencanaan karir yang dikemukakan oleh Zlate (dalam Antoniu, 2010) terpenuhi di setiap sesinya.

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan

Sesi	Materi	Waktu
I	Pembukaan	30 menit
II	Analisis diri	60 menit
III	Eksplorasi peluang karir <i>Coffe Break</i>	60 menit 10 menit
IV	Pengambilan keputusan dan penetapan tujuan	60 menit
V	Perencanaan	60 menit
	Istirahat dan makan siang	20 menit
VI	Mengejar target karir	60 menit
VII	Penutup	30 menit

Metode yang digunakan dalam pelatihan mencakup ceramah interaktif, diskusi kelompok, permainan psikologis, refleksi diri, dan latihan perencanaan karir. Pelatihan dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang aktif sehingga dapat meningkatkan keyakinan peserta terhadap kemampuannya dalam menentukan pilihan karir (Brown & Lent, 2013). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik parametrik berupa paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor efikasi diri sebelum dan sesudah pelatihan. Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS 16.0.

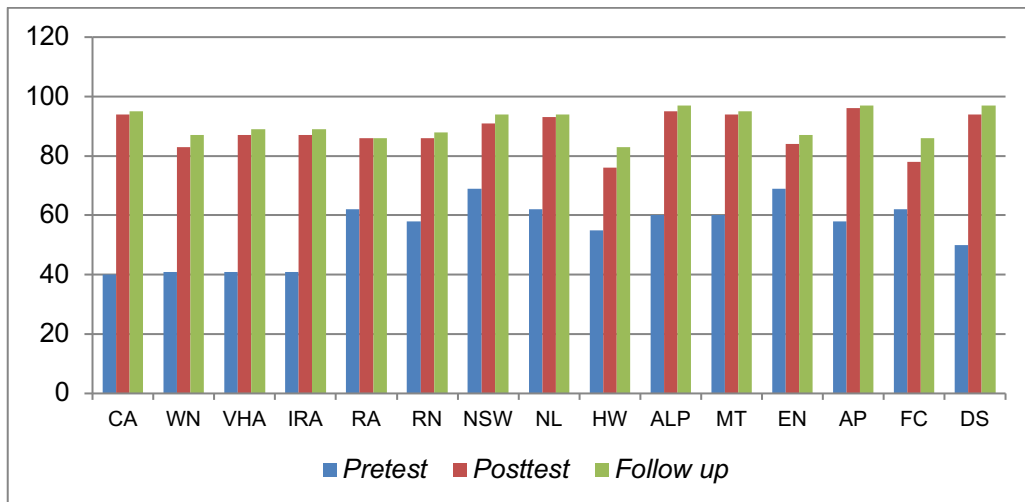
C. Hasil dan Pembahasan

Pelatihan perencanaan karir "*Find My Dream*" dapat diketahui dengan terjadinya perubahan *pretest*, *posttest*, dan *follow up* pada skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Pengambilan data awal permasalahan dengan menggunakan skala, *posttest* dilakukan pada hari pelatihan dilaksanakan yaitu diakhir acara, dan *follow up* dilaksanakan tiga minggu setelah pelatihan diberikan. Adapun gambaran perubahan yang terjadi pada peserta dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Skala Peserta Pelatihan

No	Peserta	Jenis Kelamin	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Follow up</i>	
			Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	CA	P	40	Rendah	94	Tinggi	95	Tinggi
2	WN	P	41	Rendah	83	Tinggi	87	Tinggi
3	VHA	P	41	Rendah	87	Tinggi	89	Tinggi
4	IRA	P	41	Rendah	87	Tinggi	89	Tinggi
5	RA	P	62	Sedang	86	Tinggi	86	Tinggi
6	RN	P	58	Sedang	86	Tinggi	88	Tinggi
7	NSW	P	69	Sedang	91	Tinggi	94	Tinggi
8	NL	P	62	Sedang	93	Tinggi	94	Tinggi
9	HW	P	55	Sedang	76	Tinggi	83	Tinggi
10	ALP	P	60	Sedang	95	Tinggi	97	Tinggi
11	MT	P	60	Sedang	94	Tinggi	95	Tinggi
12	EN	P	69	Sedang	84	Tinggi	87	Tinggi
13	AP	P	58	Sedang	96	Tinggi	97	Tinggi
14	FC	P	62	Sedang	78	Tinggi	86	Tinggi
15	DS	P	50	Sedang	94	Tinggi	97	Tinggi

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada tahap *pretest*, *posttest*, dan *follow-up*, pelatihan perencanaan karir "*Find My Dream*" terbukti efektif meningkatkan efikasi diri peserta dalam pengambilan keputusan karir. Sebelum pelatihan diberikan, sebagian besar peserta berada pada kategori rendah hingga sedang, namun setelah pelatihan diberikan seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor yang berpindah ke kategori tinggi pada *posttest*. Peningkatan tersebut juga konsisten hingga tahap *follow-up* tiga minggu kemudian, yang menunjukkan bahwa dampak pelatihan tidak hanya bersifat sesaat tetapi relatif bertahan. Perbandingan skor tersebut dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Gambar 1. Perbandingan Hasil Skala Peserta Pelatihan

Berdasarkan hasil uji analisis statistik skala *pretest*, *posttest*, dan *follow up* dengan menggunakan program SPSS 16.0, untuk melihat perubahan intervensi yang telah diberikan berupa pelatihan perencanaan karir, maka terlebih dahulu adalah melakukan uji normalitas pada sampel data yang akan dianalisis. Hal ini bertujuan untuk melihat bahwa sampel yang dianalisis mewakili populasi. Berikut pemaparan hasil analisis dengan menggunakan program SPSS 16.0 berdasarkan nilai shapiro-wilk dengan sampel kurang dari 50:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.212	15	.068	.874	15	.038
<i>Posttest</i>	.175	15	.200*	.915	15	.164
<i>Followup</i>	.227	15	.037	.886	15	.059

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan uji normalitas pada skala maka didapatkan nilai *pretest* 0.038 ($p < 0.05$) tidak terdistribusi normal, nilai *posttest* 0.164 ($p > 0.05$) dan nilai *follow up* 0.59 ($p > 0.05$) menunjukkan bahwa nilai tersebut terdistribusi normal. Pada tahap selanjutnya yaitu dilakukan analisis menggunakan wilcoxon untuk data yang tidak terdistribusi normal.

Test Statistics^b

	Posttest - Pretest
Z	-3.409 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan uji analisis dengan menggunakan wilcoxon di atas, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0.001 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan pada efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X Pekanbaru. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X Pekanbaru setelah diberikan pelatihan perencanaan karir dengan nilai rata-rata *pretest* 0.038 dan *posttest* 0.164. Selanjutnya untuk data yang terdistribusi normal, dapat dilakukan uji analisis dengan menggunakan *paired sample t-test* yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest	88.27	15	6.262	1.617
	Followup	91.60	15	4.748	1.226

Berdasarkan tabel di atas, terdapat nilai dari pasangan sampel berhubungan yang dianalisis, yaitu terdapat perbedaan nilai rata-rata *posttest* dan *follow up*. Nilai rata-rata *posttest* 88.27 kemudian meningkat ketika diberikan *follow up* dengan nilai rata-rata 91.60.

Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1 Posttest - Followup	-3.333	2.795	.722	-4.881	-1.786	-4.620	14	.000

Sedangkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sampel yang berhubungan tersebut adalah 0.000 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan pada efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X Pekanbaru. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X

Pekanbaru setelah diberikan pelatihan perencanaan karir dengan nilai rata-rata *posttest* 88.27 dan *follow up* 91.60.

Pelatihan perencanaan karir "*Find My Dream*" bertujuan dalam meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X Pekanbaru berdasarkan asesmen yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan hasil pelatihan diperoleh bahwa pelatihan perencanaan karir "*Find My Dream*" meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X, khususnya bagi 15 orang siswa. Hal tersebut didasarkan dengan hasil uji analisis statistik saat diadakan *follow up*.

Hasil uji analisis statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dimana $p = 0.001$ ($p < 0.05$) dengan nilai rata-rata *pretest* 0.038 dan *posttest* 0.164. Perubahan yang signifikan juga terjadi pada *posttest* dan *follow up*, dimana $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan nilai rata-rata *posttest* 88.27 dan *follow up* 91.60. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pelatihan perencanaan karir yang telah dilakukan dalam meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas kelas IX SMP X Pekanbaru. Peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa merupakan bentuk tercapainya tujuan dari pelatihan sehingga memudahkan siswa untuk merencanakan masa depan dengan terencana.

Secara umum, kelima aspek efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir mengalami peningkatan seperti penilaian kemampuan diri, pengumpulan informasi-informasi mengenai karir, penyeleksian tujuan karir, pembuatan rencana karir, dan pemecahan permasalahan karir. Hal tersebut didukung dengan pelatihan perencanaan karir yang dapat memberikan pengetahuan kepada siswa tentang tahapan merencanakan karir masa depan.

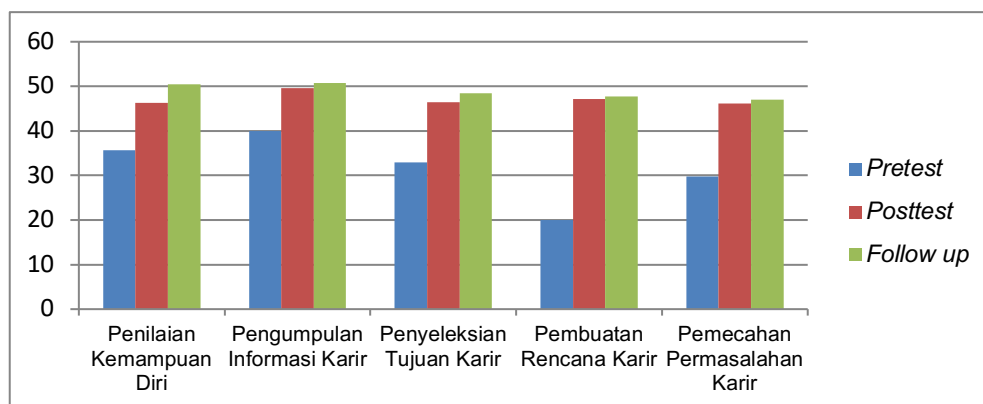
Aspek penilaian kemampuan diri mengalami peningkatan, dimana saat diberikan *pretest* terdapat skor (35,6) *posttest* (46,3), dan *follow up* (50,5). Menurut Taylor dan Betz (dalam Betz, Klien, & Taylor, 1996) bahwa penilaian diri yang tepat mengenai kemampuan dan kelemahan diri yang menjadikan seorang individu memiliki keyakinan dalam mengambil keputusan karir. Penilaian kemampuan diri pada pelatihan perencanaan karir mengalami peningkatan disebabkan dalam pelatihan siswa dibantu untuk menemukan kelebihan dan kelemahan diri, sehingga hal tersebut menjadikan siswa lebih mengenal siapa dirinya.

Selanjutnya aspek pengumpulan informasi-informasi mengenai karir juga mengalami peningkatan dengan skor *pretest* (40), *posttest* (49,6), dan *follow up* (50,7). Menurut Taylor dan Betz (dalam Betz, Klien, & Taylor, 1996) bahwa individu mampu mencari informasi tentang pekerjaan yang akan digunakan untuk mengambil keputusan karir. Peningkatan pada aspek ini disebabkan karena pada pelatihan perencanaan karir siswa diajarkan cara mengeksplorasi peluang karir. Dalam arti lain, siswa diminta mencari sebanyak-banyaknya informasi tentang karir yang mereka minati yang nantinya akan menjadi pendukung ketika akan mengambil keputusan karir.

Aspek selanjutnya adalah penyeleksian tujuan karir dengan perolehan skor *pretest* (32,9), *posttest* (46,4), dan *follow up* (48,5). Menurut Taylor dan Betz (dalam Betz, Klien, & Taylor, 1996) bahwa penyeleksian tujuan karir adalah aspek dimana seharusnya individu sudah mempertimbangkan berbagai pilihan karir yang tersedia. Hal ini didasarkan berbagai hal yang sudah diperoleh dan menggunakan informasi karir yang sudah dimilikinya untuk menentukan tujuan karirnya. Peningkatan yang terjadi disebabkan karena di dalam pelatihan perencanaan karir siswa diajarkan bagaimana cara mengambil keputusan karir dengan SMART. Dengan kata lain, dari berbagai karir yang minati oleh siswa, siswa diminta untuk lebih menspesifikasikan sesuai dengan informasi yang telah ia dapatkan, dan juga hal tersebut juga disesuaikan dengan kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya.

Berikutnya, aspek pembuatan rencana karir merupakan aspek yang mengalami perubahan paling menonjol, dimana secara umum siswa mengalami peningkatan yang cukup jauh dari *pretest* (20), *posttest* (47,1), dan *follow up* (47,7). Menurut Taylor dan Betz (dalam Betz, Klien, & Taylor, 1996) bahwa seharusnya individu mampu menyusun langkah-langkah nyata untuk merencanakan karir. Aspek ini mengalami peningkatan disebabkan karena di dalam pelatihan perencanaan karir siswa ditunjukkan bagaimana membuat perencanaan atau langkah-langkah yang harus dilakukan untuk beberapa tahun ke depan dan juga untuk beberapa bulan ke depan.

Aspek terakhir adalah pemecahan permasalahan karir. Menurut Taylor dan Betz (dalam Betz, Klien, & Taylor, 1996) bahwa seharusnya individu mampu mengenali diri dan lingkungannya yang akan mampu mengatasi semua hambatan yang berkaitan dengan karirnya. Aspek ini mengalami peningkatan yakni dengan perolehan skor *pretest* (29,8), *posttest* (46,2), dan *follow up* (47). Peningkatan tersebut disebabkan karena dalam pelatihan perencanaan karir siswa diajarkan bagaimana sikap sebaiknya ketika karir yang dituju nantinya berhasil atau gagal. Berikut ini dilampirkan grafik hasil penyebaran skala pada *pretest*, *posttest*, dan *follow up* jika dilihat dari berbagai aspek:



Gambar 2. Hasil Penyebaran Skala *Pretest*, *Posttest*, dan *Follow up* dari Kelima Aspek Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir

Pelatihan perencanaan karir dirancang berdasarkan teori *experiential learning*. Menurut Afiatin (2004), melalui pendekatan belajar dan pengalaman, proses pembelajaran akan semakin efektif karena individu mendapatkan stimulasi yang berulang melalui berbagai indera, sehingga pelatihan perencanaan karir mampu mengubah struktur kognitif, sikap serta keterampilan peserta. Menurut *experiential learning*, individu akan dapat menerima materi dan keterampilan dengan lebih baik jika berada dalam suatu kelompok dibandingkan dengan saat menerima materi seorang diri. Sedangkan komponen dari perencanaan karir diambil dari teori Zlate (dalam Antoniu, 2010) yang mengatakan bahwa terdapat lima komponen dalam intervensi karir, yaitu; penilaian diri, eksplorasi peluang karir, pengambilan keputusan dan penetapan tujuan karir, perencanaan karir, dan mengejar target karir. Sehingga, aplikasi teori tersebut dalam pelatihan dijabarkan dalam beberapa sesi hingga *follow up*.

Sesi pertama yaitu pembukaan yang berisi pengenalan antar *trainer*, fasilitator, siswa, dan sesama siswa. Pengenalan sesama siswa diadakan dengan permainan bingo. Sesi kedua yaitu tentang analisis diri yang berisi membantu siswa mengidentifikasi potensi yang berupa kelebihan dan kekurangan yang nantinya berkaitan dengan karir siswa. Sesi ketiga yaitu eksplorasi peluang karir yang berisi pengajaran bagi siswa untuk mencari informasi dari beberapa alternatif peluang karir yang dapat diambil.

Selanjutnya, sesi keempat yaitu pengambilan keputusan dan penetapan tujuan karir yang berisi mengajar siswa untuk mengambil keputusan karir dengan SMART dan selanjutnya mampu membuat rencana jangka pendek dan jangka panjang. Sesi kelima yaitu perencanaan yang berisi mengajarkan siswa membuat langkah-langkah konkret untuk mencapai karir. Sesi keenam yaitu mengejar target karir yang berisi mengajar siswa agar dapat menentukan hal yang akan dilakukan ketika mendapatkan hambatan dalam mencapai target karir. Sedangkan sesi ketujuh yaitu penutup yang berisi kesimpulan dari rangkaian pelatihan. Adapun hasil *follow up* menunjukkan bahwa secara umum siswa mengalami peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir setelah diberikan pelatihan perencanaan karir "*Find My Dream*".

E. Kesimpulan

Pelatihan perencanaan karir "*Find My Dream*" dapat diketahui dengan terjadinya perubahan pretest, posttest, dan follow up pada skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Pengambilan data awal permasalahan dengan

menggunakan skala, posttest dilakukan pada hari pelatihan dilaksanakan yaitu diakhir acara, dan follow up dilaksanakan tiga minggu setelah pelatihan diberikan. Adapun gambaran perubahan yang terjadi pada peserta dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Skala Peserta Pelatihan

No	Peserta	Jenis Kelamin	Pretest	Posttest	Follow up	Skor	Kategori
1	CA	P	40	Rendah	94	Tinggi	95
2	WN	P	41	Rendah	83	Tinggi	87
3	VHA	P	41	Rendah	87	Tinggi	89
4	IRA	P	41	Rendah	87	Tinggi	89
5	RA	P	62	Sedang	86	Tinggi	86
6	RN	P	58	Sedang	86	Tinggi	88
7	NSW	P	69	Sedang	91	Tinggi	94
8	NL	P	62	Sedang	93	Tinggi	94

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada tahap pretest, posttest, dan follow-up, pelatihan perencanaan karir “Find My Dream” terbukti efektif meningkatkan efikasi diri peserta dalam pengambilan keputusan karir. Sebelum pelatihan diberikan, sebagian besar peserta berada pada kategori rendah hingga sedang, namun setelah pelatihan

diberikan seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor yang berpindah ke kategori tinggi pada posttest. Peningkatan tersebut juga konsisten hingga tahap follow-up tiga minggu kemudian, yang menunjukkan bahwa dampak pelatihan tidak hanya bersifat sesaat tetapi relatif bertahan. Perbandingan skor tersebut dapat dilihat pada diagram di bawah ini:

Gambar 1. Perbandingan Hasil Skala Peserta Pelatihan

Berdasarkan hasil uji analisis statistik skala pretest, posttest, dan follow up dengan menggunakan program SPSS 16.0, untuk melihat perubahan intervensi yang telah diberikan berupa pelatihan perencanaan karir, maka terlebih dahulu adalah melakukan uji normalitas pada sampel data yang akan dianalisis. Hal ini bertujuan untuk melihat bahwa sampel yang dianalisis mewakili populasi. Berikut pemaparan hasil analisis dengan menggunakan program SPSS 16.0 berdasarkan nilai shapiro-wilk dengan sampel kurang dari 50:

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnova

Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.
Pretest	.212	15	.068
	.874	15	.038
Posttest	.175	15	.200*
	.915	15	.164
Followup	.227	15	.037
	.886	15	.059

a. Lilliefors Significance

Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan uji normalitas pada skala maka didapatkan nilai pretest 0.038 ($p < 0.05$) tidak terdistribusi normal, nilai posttest 0.164 ($p > 0.05$) dan nilai follow up 0.59 ($p > 0.05$) menunjukkan bahwa nilai tersebut terdistribusi normal. Pada tahap selanjutnya yaitu dilakukan analisis menggunakan wilcoxon untuk data yang tidak terdistribusi normal.

Test Statistics^b

Posttest - Pretest

Z=-3.409a

Asymp. Sig. (2-tailed).001

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan uji analisis dengan menggunakan wilcoxon di atas, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0.001 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan pada efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X Pekanbaru. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X Pekanbaru setelah diberikan pelatihan perencanaan karir dengan nilai rata-rata pretest 0.038 dan posttest 0.164. Selanjutnya untuk data yang terdistribusi normal, dapat dilakukan uji analisis dengan menggunakan paired sample t-test yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Paired Samples Statistics			
	Mean	N	Std. Deviation
	Std. Error Mean		
Pair 1 Posttest	88.27	15	6.262
Followup	91.60	15	4.748

Berdasarkan tabel di atas, terdapat nilai dari pasangan sampel berhubungan yang dianalisis, yaitu terdapat perbedaan nilai rata-rata

posttest dan follow up. Nilai rata-rata posttest 88.27 kemudian meningkat ketika diberikan follow up dengan nilai rata-rata 91.60.

Paired Samples Test			
	Paired Differences	t	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	
	Std. Error Mean		95% Confidence Interval of the Difference
	Lower	Upper	
Pair 1 Posttest - Followup	-3.333	2.795	.722
	-4.881	-1.786	
	4.620	14	.000

Sedangkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sampel yang berhubungan tersebut adalah 0.000 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan pada efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X Pekanbaru. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X Pekanbaru setelah diberikan pelatihan perencanaan karir dengan nilai rata-rata posttest 88.27 dan follow up 91.60.

Pelatihan perencanaan karir “Find My Dream” bertujuan dalam meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X Pekanbaru berdasarkan asesmen yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan hasil pelatihan diperoleh bahwa pelatihan perencanaan karir “Find My Dream” meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas IX SMP X, khususnya bagi 15 orang siswa. Hal tersebut didasarkan dengan hasil uji analisis statistik saat diadakan follow up.

Hasil uji analisis statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan antara pretest dan posttest dimana $p = 0.001$ ($p < 0.05$) dengan nilai rata-rata pretest 0.038 dan posttest 0.164. Perubahan yang signifikan juga terjadi pada posttest dan follow up, dimana $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan nilai rata-rata posttest 88.27 dan follow up 91.60. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pelatihan perencanaan karir yang telah dilakukan dalam meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa kelas kelas IX SMP X Pekanbaru. Peningkatan efikasi diri dalam pengambilan

keputusan karir siswa merupakan bentuk tercapainya tujuan dari pelatihan sehingga memudahkan siswa untuk merencanakan masa depan dengan terencana.

Secara umum, kelima aspek efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir mengalami peningkatan seperti penilaian kemampuan diri, pengumpulan informasi-informasi mengenai karir, penyeleksian tujuan karir, pembuatan rencana karir, dan pemecahan permasalahan karir. Hal tersebut didukung dengan pelatihan perencanaan karir yang dapat memberikan pengetahuan kepada siswa tentang tahapan merencanakan karir masa depan.

Aspek penilaian kemampuan diri mengalami peningkatan, dimana saat diberikan pretest terdapat skor (35,6) posttest (46,3), dan follow up (50,5). Menurut Taylor dan Betz (dalam Betz, Klien, & Taylor, 1996) bahwa penilaian diri yang tepat mengenai kemampuan dan kelemahan diri yang menjadikan seorang individu memiliki keyakinan dalam mengambil keputusan karir. Penilaian kemampuan diri pada pelatihan perencanaan karir mengalami peningkatan disebabkan dalam pelatihan siswa dibantu untuk

menemukan kelebihan dan kelemahan diri, sehingga hal tersebut menjadikan siswa lebih mengenal siapa dirinya.

Selanjutnya aspek pengumpulan informasi-informasi mengenai karir juga mengalami peningkatan dengan skor pretest (40), posttest (49,6), dan follow up (50,7). Menurut Taylor dan Betz (dalam Betz, Klien, & Taylor, 1996) bahwa individu mampu mencari informasi tentang pekerjaan yang akan digunakan untuk mengambil keputusan karir. Peningkatan pada aspek ini disebabkan karena pada pelatihan perencanaan karir siswa diajarkan cara mengeksplorasi peluang karir. Dalam arti lain, siswa diminta mencari sebanyak-banyaknya informasi tentang karir yang mereka minati yang nantinya akan menjadi pendukung ketika akan mengambil keputusan karir.

Aspek selanjutnya adalah penyeleksian tujuan karir dengan perolehan skor pretest (32,9), posttest (46,4), dan follow up (48,5). Menurut Taylor dan Betz (dalam Betz, Klien, & Taylor, 1996) bahwa penyeleksian tujuan karir adalah aspek dimana seharusnya individu sudah mempertimbangkan berbagai pilihan karir yang tersedia. Hal ini didasarkan

berbagai hal yang sudah diperoleh dan menggunakan informasi karir yang sudah dimilikinya untuk menentukan tujuan karirnya. Peningkatan yang terjadi disebabkan karena di dalam pelatihan perencanaan karir siswa diajarkan bagaimana cara mengambil keputusan karir dengan SMART. Dengan kata lain, dari berbagai karir yang minati oleh siswa, siswa diminta untuk lebih menspesifikasikan sesuai dengan informasi yang telah ia dapatkan, dan juga hal tersebut juga disesuaikan dengan kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya.

Berikutnya, aspek pembuatan rencana karir merupakan aspek yang mengalami perubahan paling menonjol, dimana secara umum siswa mengalami peningkatan yang cukup jauh dari pretest (20), posttest (47,1), dan follow up (47,7). Menurut Taylor dan Betz (dalam Betz, Klien, & Taylor, 1996) bahwa seharusnya individu mampu menyusun langkah-langkah nyata untuk merencanakan karir. Aspek ini mengalami peningkatan disebabkan karena di dalam pelatihan perencanaan karir siswa ditunjukkan bagaimana membuat perencanaan atau langkah-langkah yang harus dilakukan untuk beberapa tahun ke

depan dan juga untuk beberapa bulan ke depan.

Aspek terakhir adalah pemecahan permasalahan karir. Menurut Taylor dan Betz (dalam Betz, Klien, & Taylor, 1996) bahwa seharusnya individu mampu mengenali diri dan lingkungannya yang akan mampu mengatasi semua hambatan yang berkaitan dengan karirnya. Aspek ini mengalami peningkatan yakni dengan perolehan skor pretest (29,8), posttest (46,2), dan follow up (47). Peningkatan tersebut disebabkan karena dalam pelatihan perencanaan karir siswa diajarkan bagaimana sikap sebaiknya ketika karir yang dituju nantinya berhasil atau gagal. Berikut ini dilampirkan grafik hasil penyebaran skala pada pretest, posttest, dan follow up jika dilihat dari berbagai aspek:

Gambar 2. Hasil Penyebaran Skala Pretest, Posttest, dan Follow up dari Kelima Aspek Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir

Pelatihan perencanaan karir dirancang berdasarkan teori experiential learning. Menurut Afiatin (2004), melalui pendekatan belajar

dan pengalaman, proses pembelajaran akan semakin efektif karena individu mendapatkan stimulasi yang berulang melalui berbagai indera, sehingga pelatihan perencanaan karir mampu mengubah struktur kognitif, sikap serta keterampilan peserta. Menurut experiential learning, individu akan dapat menerima materi dan keterampilan dengan lebih baik jika berada dalam suatu kelompok dibandingkan dengan saat menerima materi seorang diri. Sedangkan komponen dari perencanaan karir diambil dari teori Zlate (dalam Antoniu, 2010) yang mengatakan bahwa terdapat lima komponen dalam intervensi karir, yaitu; penilaian diri, eksplorasi peluang karir, pengambilan keputusan dan penetapan tujuan karir, perencanaan karir, dan mengejar target karir. Sehingga, aplikasi teori tersebut dalam pelatihan dijabarkan dalam beberapa sesi hingga follow up.

Sesi pertama yaitu pembukaan yang berisi pengenalan antar trainer, fasilitator, siswa, dan sesama siswa. Pengenalan sesama siswa diadakan dengan permainan bingo. Sesi kedua yaitu tentang analisis diri yang berisi membantu siswa mengidentifikasi potensi yang berupa

kelebihan dan kekurangan yang nantinya berkaitan dengan karir siswa. Sesi ketiga yaitu eksplorasi peluang karir yang berisi pengajaran bagi siswa untuk mencari informasi dari beberapa alternatif peluang karir yang dapat diambil.

Selanjutnya, sesi keempat yaitu pengambilan keputusan dan penetapan tujuan karir yang berisi mengajar siswa untuk mengambil keputusan karir dengan SMART dan selanjutnya mampu membuat rencana jangka pendek dan jangka panjang. Sesi kelima yaitu perencanaan yang berisi mengajarkan siswa membuat langkah-langkah konkret untuk mencapai karir. Sesi keenam yaitu mengejar target karir yang berisi mengajar siswa agar dapat menentukan hal yang akan dilakukan ketika mendapatkan hambatan dalam mencapai target karir. Sedangkan sesi ketujuh yaitu penutup yang berisi kesimpulan dari rangkaian pelatihan. Adapun hasil follow up menunjukkan bahwa secara umum siswa mengalami peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir setelah diberikan pelatihan perencanaan karir "Find My Dream".

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T & Martinah, S.M. (2004). Peningkatan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok. *Jurnal psikologika*, 6, 66-79.
- Antoni, E. (2010). Career planning process and its role in human resource development. *Annals of the University of Petrosani Economics*, 10; 13-22.
- Bandura, A. (2018). Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130-136.
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a short form of the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale. *Journal of Career Assessment*, 4(1), 47-57.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2013). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hirschi, A. (2018). The fourth industrial revolution: Issues and implications for career research and practice. *The Career Development Quarterly*, 66(3), 192-204.

- Izzawati, N. (2015). Efektivitas pelatihan perencanaan karir terhadap peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa MAN Yogyakarta II. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2019). Social cognitive career theory at 25: Empirical status of the interest, choice, and performance models. *Journal of Vocational Behavior*, 115.
- Maree, J. G. (2017). *Psychology of Career Adaptability, Employability and Resilience*. New York: Springer.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.