

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

Difa Ardiyanti¹, Asmadi Alsa²

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

¹ Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan melalui: difa_psikologi07@ymail.com

² Atau melalui: asmalsa@ugm.ac.id

Masa remaja merupakan masa bagi individu untuk mulai membuat rencana karir dengan eksplorasi dan mencari informasi karir yang diminati serta mulai membuat keputusan karir (Bardick, Bernes, Magnusson, & Witko, 2006; Creed, Patton, & Prideaux, 2006). Fokus utama dari tahapan eksplorasi adalah menggali berbagai informasi diri serta bidang karir sebagai dasar menentukan pilihan karir tertentu. Eksplorasi karir yang dimaksud termasuk memilih sekolah lanjutan yang sejalan dengan karir yang akan ditekuni individu (Super dalam Savickas, 2002). Masa eksplorasi karir ini dapat menjadi masa yang sulit bagi sejumlah remaja. Tidak semua remaja dapat mengambil keputusan dengan mudah (Creed, Patton, & Prideaux, 2006; Argyropoulou, Sidiropoulou-Dimakakao, & Besevegis, 2007; Hirschi & Lage, 2007).

Data konseling tim konselor Detection pada bulan September-Oktober 2013 menunjukkan bahwa 164 siswa kelas XII dari berbagai SMA di Yogyakarta mengalami kebingungan dan kesulitan dalam menetapkan pilihan program studi yang sesuai dengan diri mereka. Salah satu penyebabnya adalah siswa merasa belum yakin dengan pilihannya. Temuan ini menjadi indikasi awal adanya permasalahan karir pada siswa SMA. Hasil wawancara peneliti terhadap 15 siswa kelas XII menunjukkan bahwa 10 orang dari mereka merasa ragu dalam menentukan pilihan program studi. Akibatnya, mereka belum dapat memutuskan program studi yang akan ditempuh. Peneliti juga melakukan survei terhadap 157 siswa kelas XI dari tiga SMA wilayah Yogyakarta pada tanggal 24-28 Februari 2014. Hasilnya, terdapat 43% siswa yang belum yakin dan masih bingung dengan pilihan program studi di perguruan tinggi. Dari berbagai temuan tersebut, tampak jelas adanya permasalahan ketidakpercayaan siswa kelas XI dan XII dalam memilih program

studi di perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti terhadap siswa kelas XI dan XII, diketahui terdapat empat penyebab ketidakpercayaan siswa dalam menetapkan pilihan program studi, yakni: (1) siswa belum tahu minatnya akan program studi tertentu, (2) pilihan program studi yang diminati siswa berbeda dengan keinginan orang tua, (3) siswa belum tahu prospek karir dari program studi yang diminati, dan (4) siswa merasa belum memiliki kemampuan yang memadai sehingga merasa tidak yakin dan tidak percaya diri untuk mendaftar di program studi yang diminati. Permasalahan yang dialami siswa kelas XI dan XII tersebut dapat ditinjau dari perspektif sosial kognitif. Dalam perspektif sosial kognitif yang dikemukakan Bandura (1986), pembentukan perilaku individu dijelaskan dalam bentuk interaksi timbal balik antara determinan personal (meliputi faktor kognitif dan faktor personal lain), *behavior*, dan *environment*, yang dikenal dengan istilah *triadic reciprocity*. Dapat dijelaskan bahwa perilaku pengambilan keputusan karir (pemilihan program studi) dipengaruhi oleh determinan individu (faktor personal) dan faktor lingkungan. Berdasarkan temuan data studi pada penelitian pendahuluan, terdapat dua penyebab yang memengaruhi pemilihan program studi, yaitu ketidakpercayaan siswa akan pilihan program studinya adalah siswa belum tahu minatnya akan program studi tertentu. Hal ini berkaitan dengan belum adanya rencana karir yang dibuat oleh siswa dan penyebab keempat, yakni keterbatasan informasi yang dimiliki siswa tentang prospek dari berbagai program studi. Pada kasus ini, siswa ingin mengetahui program studi yang sesuai untuk dirinya (faktor personal). Namun, kurangnya ketersediaan informasi (faktor lingkungan) menyebabkan siswa kurang memiliki gambaran tentang berba-

gai program studi dan prospek karirnya. Akibatnya, siswa pun merasa tidak yakin dalam membuat keputusan karir. Perilaku yang muncul adalah siswa tidak mampu membuat keputusan pemilihan program studi, dan pilihan program studi siswa berbeda dengan keinginan orangtuanya. Orangtua (faktor lingkungan) mengarahkan dan berusaha meyakinkan siswa (faktor personal) untuk mengambil program studi sesuai keinginan orangtua. Salah satu penyebab orangtua tidak setuju dengan pilihan program studi siswa karena orangtua meragukan prospek karir dari pilihan program studi siswa. Orangtua pun memberikan arahan pada siswa dengan tujuan agar siswa berubah pikiran. Siswa pun menjadi bingung karena di satu sisi ia ingin kuliah di program studi sesuai keinginannya, namun di sisi lain ia tidak ingin membuat orangtua kecewa. Akhirnya, siswa pun yang semula yakin dengan pilihannya menjadi ragu. Akibatnya, perilaku yang muncul adalah siswa tidak mampu mengambil keputusan karena merasa tidak yakin dengan pilihannya.

Berdasarkan pemaparan dinamika permasalahan tersebut terlihat bahwa perilaku individu yaitu tidak mampu mengambil keputusan program studi didahului dengan adanya rasa tidak yakin atau keraguan individu dalam menetapkan pilihan program studi. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan individu dalam menetapkan pilihan berperan penting dalam kemunculan perilaku pengambilan keputusan karir. Seperti yang diungkapkan Bandura (1986) bahwa bagaimana individu berperilaku tergantung pada resiprokal antara lingkungan dengan faktor personal individu, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan suatu tindakan untuk mencapai hasil tertentu dengan berhasil (efikasi diri). Dari sini tampak bahwa pers-

pektif sosial kognitif menempatkan efikasi diri sebagai salah satu faktor yang memengaruhi perilaku.

Efikasi diri merupakan indikator yang penting dalam penentuan karir (Bandura, 1997; Brown & Lent, 2005; Creed, Patton, & Prideaux, 2006; Pappas & Kounenou, 2011). Hasil penelitian Budiningsih (2012) berhasil membuktikan bahwa efikasi diri mampu memprediksi pengambilan keputusan karir hingga sebesar 45,22%. Hasil serupa juga ditemukan Widyastuti dan Pratiwi (2013), yakni efikasi diri lebih berpengaruh terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir dibanding dukungan sosial keluarga, dengan kontribusi sebesar 30,8%. Berdasarkan pemaparan di atas tampak bahwa efikasi diri merupakan faktor penting yang menentukan perilaku pengambilan keputusan karir seseorang.

Menurut Hackett (dalam Gainor, 2006), konsep efikasi diri ini harus mengacu pada perilaku tertentu agar bermakna. Berdasarkan hal tersebut, maka permasalahan ketidakyakinan siswa kelas XI dan XII dalam menetapkan pilihan program studi menunjukkan kurangnya efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada diri siswa. Menurut Creed, Patton, dan Prideaux, (2006), efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir adalah keyakinan yang dimiliki seseorang dalam kapasitasnya untuk mengambil keputusan berkaitan dengan eksplorasi dan pilihan karir. Flores, dkk. (2006) juga sependapat bahwa efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir adalah keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan tugas-tugas terkait dengan membuat keputusan karir.

Efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi, yakni; (1) *enactive mastery experience*, (2) *vicarious experience*, (3) verbal persuasion, dan (4) *physiological and affective states* (Bandura, 1997). Lebih lanjut Bandura

(1997) menjelaskan bahwa efikasi diri terdiri dari dimensi *level*, *generality*, dan *strength*. Dimensi *level* merujuk pada keyakinan individu akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas pada tingkatan kesulitan yang berbeda. Setiap individu memiliki persepsi berbeda terhadap tingkat kesulitan suatu tugas. Dimensi *generality* berkaitan dengan cakupan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin dengan kemampuannya. Individu dapat menilai dirinya efikasius pada serangkaian kegiatan atau hanya pada bidang tertentu. Dimensi *strength* berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu akan kemampuannya. Nilai *strength* yang tinggi menggambarkan keteguhan hatinya dalam menghadapi berbagai rintangan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Dengan memiliki efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang tinggi, maka individu akan mampu mempertahankan pilihan program studinya meskipun lingkungan kurang mendukung. Bahkan, efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang tinggi dapat mendorong individu untuk mencari berbagai solusi saat menemui hambatan. Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang tinggi akan meningkatkan komitmen individu untuk melakukan eksplorasi karir (Wolfe & Betz, 2004; Stone, 2006). Salah satunya, individu akan termotivasi untuk mencari informasi tentang program studi secara aktif. Saat tidak mendapatkan informasi karir dari satu sumber tertentu, maka individu yang efikasius akan mencari informasi pada sumber yang lain.

Individu dengan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang tinggi akan berhasil membuat keputusan karir yang tepat untuk dirinya. Apabila individu sampai membuat keputusan karir dengan tidak tepat, maka akan timbul permasalahan psikologis, akademik, dan relasional (Germeijs & Verschueren, 2007). Dengan

demikian, efikasi diri penting diperhatikan dalam pembentukan perilaku pengambilan keputusan karir. Padahal, fakta di lapangan menunjukkan adanya permasalahan kurangnya efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI dan XII. Oleh karenanya, diperlukan suatu intervensi yang berkaitan dengan faktor penyebab permasalahan, yakni berupa pemahaman diri, wawasan karir, dan penetapan tujuan serta rencana karir.

Jaffe dan Scott (Kummerow, 1991) mengungkapkan bahwa pemahaman diri, pengetahuan tentang karir, dan penetapan tujuan serta rencana karir merupakan tiga hal penting dalam perencanaan karir. Perencanaan karir berkaitan erat dengan keyakinan diri dalam pengambilan keputusan karir, menetapkan harapan dan tujuan karir (Creed & Rogers, 2010). Dengan demikian, intervensi yang sesuai untuk permasalahan rendahnya efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa adalah intervensi perencanaan karir. Ditinjau dari perspektif sosial kognitif, intervensi ini merupakan bagian dari faktor lingkungan yang berperan untuk memengaruhi faktor personal, yakni efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa, agar lebih meningkat.

Menurut Jaffe dan Scott (Kummerow, 1991), perencanaan karir adalah proses bertahap yang meliputi: menilai diri sendiri, mengeksplorasi peluang, menyusun rencana kari, melakukan tindakan (implementasi), dan mengevaluasi hasil. Teori perencanaan karir Jaffe dan Scott telah terbukti dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada mahasiswa tingkat akhir (Kusumaningrum, 2012). Beberapa intervensi perencanaan karir lain yang juga terbukti meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir adalah pelatihan perencanaan karir (Mulyana, 2009; Iyyasi, 2013), kursus karir

(Scott & Ciani, 2008; Fouad, Cotter, & Kantamneni, 2009), konseling karir (Setiawati, 2009; Yulianto, 2012), dan *group training* (Wang, Zhang, & Shao, 2010). Dari sini diketahui bahwa intervensi perencanaan karir memang dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.

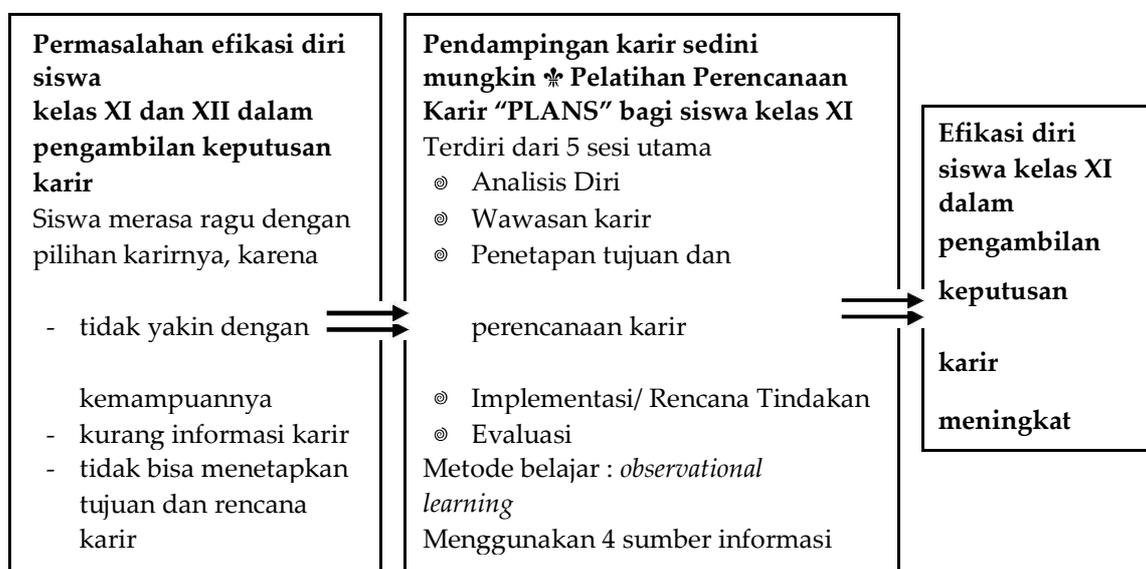
Peneliti pada penelitian ini, memilih menggunakan pelatihan perencanaan karir sebagai teknik intervensi untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Pelatihan merupakan metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif, serta hasil keterampilan dan keahlian (Kirkpatrick dalam Salas & Browsers, 2001). Oleh karenanya penggunaan teknik pelatihan dipandang tepat karena efikasi diri merupakan determinan kognitif yang memengaruhi perilaku pengambilan keputusan karir.

Witko, Bernes, Magnusson, dan Bardick (2005) mengungkapkan bahwa perencanaan karir penting diberikan pada siswa SMA. Apabila siswa tidak merencanakan karirnya dengan baik, maka ada konsekuensi kegagalan di masa depan (Trusty, Niles, &

Carney, 2005). Dengan demikian, semakin dini siswa SMA diberikan pendampingan karir, maka akan semakin siap dan yakin pula siswa dalam menentukan studinya. Oleh karenanya, penelitian ini mengambil subjek siswa kelas XI.

Modul pelatihan ini disusun berdasarkan teori perencanaan karir Jaffe dan Scott. Pada pelatihan yang diberi nama "PLANS" ini, terdapat lima sesi pelatihan yaitu; (1) analisis diri, (2) wawasan karir, (3) penetapan tujuan dan perencanaan karir, (4) implementasi atau rencana tindakan, dan (5) evaluasi. Adapun metode pembelajaran yang digunakan adalah *observational learning* (belajar melalui pengamatan) milik Bandura. Dengan metode ini, individu memperoleh keterampilan kognitif dan pola perilaku baru dengan cara mengamati performansi orang lain. Pelatihan ini juga menggunakan empat sumber informasi efikasi diri. Gambar 1 adalah kerangka pemikiran penelitian.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan perencanaan karir "PLANS" dalam meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir



Gambar 1. Kerangka Pemikiran Penelitian

pada siswa kelas XI. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat untuk mengatasi permasalahan ketidakyakinan siswa kelas XI dalam menetapkan pilihan karirnya dan juga modul pelatihan "PLANS" dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan serupa. Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan "PLANS" dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI.

Metode

Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir adalah keyakinan individu bahwa ia mampu melakukan tugas-tugas terkait dengan membuat keputusan karir secara tepat. Karir yang dimaksud dalam penelitian ini adalah studi lanjut siswa setelah lulus dari jenjang pendidikan SMA, yakni pilihan program studi di perguruan tinggi.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan perencanaan karir "PLANS". Pelatihan Perencanaan Lanjut Studi ("PLANS") merupakan pelatihan perencanaan karir yang disusun berdasarkan teori tahapan perencanaan karir Jaffe dan Scott. Terdapat lima sesi utama pelatihan "PLANS" yaitu, (1) analisis diri, (2) wawasan karir, (3) penetapan tujuan dan perencanaan karir, (4) rencana tindakan, dan (5) evaluasi. Pelatihan "PLANS" ini menggunakan metode *observational learning* dan sumber-sumber efikasi diri dalam pelaksanaan aktivitasnya. Pelatihan berlangsung selama dua hari dengan total waktu 11 jam.

Subjek

Subjek penelitian adalah 20 siswa SMA Negeri X dan 20 siswa SMA Negeri Y Kota Yogyakarta yang memiliki skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir dengan kategori sedang. Siswa SMA Negeri X merupakan kelompok eksperimen, sementara siswa SMA Negeri Y merupakan kelompok kontrol. SMA Negeri X dan Y merupakan sekolah yang setara baik dari segi akreditasi dan jumlah siswa yang diterima di Perguruan Tinggi Negeri.

Pemilihan subjek untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil screening pada beberapa kelas XI program IPA di SMA Negeri X dan Y menggunakan skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Dalam proses penelitian, terdapat beberapa siswa yang tidak hadir saat pengukuran maupun perlakuan. Total subjek penelitian berjumlah 16 siswa untuk kelompok eksperimen dan 18 siswa untuk kelompok kontrol.

Instrumen Penelitian

Instrumen pengukuran yang digunakan adalah skala efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Skala ini disusun berdasarkan dimensi efikasi diri yang dikemukakan Bandura (1997), yakni *level* (tingkat kesulitan), *generality* (rentang keluasan bidang), dan *strength* (tingkat kekuatan). Model penskalaan yang digunakan dalam skala ini adalah summated ratings (Likert). Pengujian validitas isi skala dilakukan oleh *professional judgement* (psikolog). Dari 36 aitem yang diuji cobakan terhadap 163 siswa kelas XI, terdapat dua aitem yang gugur karena besaran indeks daya beda aitemnya kurang dari 0,30. Dengan demikian, total aitem yang sah berjumlah 34 aitem dengan indeks daya beda aitem berkisar dari 0,311-0,727. Koefisien reliabilitas dari skala ini dinyatakan dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,941. Karena

subjek penelitian dikenai empat kali pengukuran, maka untuk meminimalisir ancaman testing effect, aitem dalam skala selalu diacak pada setiap pengukuran.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen, *the untreated control group design with dependent pretest and post test samples using double pretest*. Adanya *pretest* dan kelompok pembanding memungkinkan pemeriksaan akan ancaman tertentu terhadap validitas menjadi lebih mudah (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Dalam penelitian ini, *pretest* dilakukan dua kali untuk meminimalisir adanya ancaman maturasi terhadap validitas internal. Setelah pemberian perlakuan, akan dilakukan *follow up* untuk mengetahui efek pelatihan terhadap subjek penelitian setelah jangka waktu tertentu. Dengan pertimbangan etika, kelompok kontrol akan mendapatkan perlakuan setelah penelitian selesai (*waiting list group*). Desain penelitian dapat digambarkan sebagai seperti pada Gambar 2.



Gambar 2. Desain Eksperimen

Keterangan:

- NR = Nonrandom assignment
- O3 = *Post test*
- O1 = *Pretest I*
- O4 = *Follow up*
- O2 = *Pretest II*
- X = Perlakuan

Intervensi

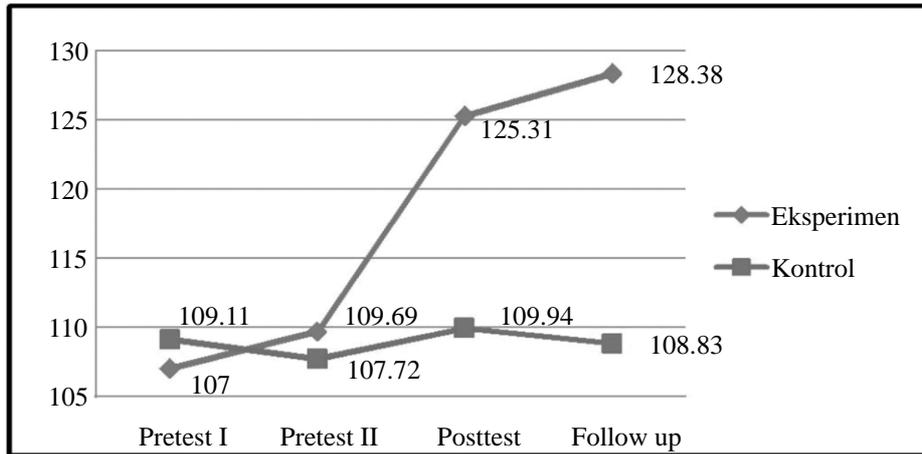
Intervensi yang diberikan berupa pelatihan perencanaan karir dengan nama Pelatihan "PLANS". Nama ini dipilih karena sebagai kata PLANS menggambarkan aktivitas merencanakan yang merupakan inti dari kegiatan pelatihan. Kata PLANS juga

singkatan dari Perencanaan Lanjut Studi yang menggambarkan spesifikasi pelatihan ini, yakni pelatihan perencanaan pendidikan lanjut bagi siswa SMA. Modul pelatihan disusun berdasar teori perencanaan karir Jaffe dan Scott (Kummerow, 1991). Materi pelatihan meliputi; (1) analisis diri, (2) wawasan karir, (3) penetapan tujuan dan perencanaan karir, (4) implementasi atau rencana tindakan, dan (5) evaluasi. Pengujian validitas isi modul dilakukan oleh *professional judgment*. Selanjutnya, dilakukan uji coba modul pada 10 siswa SMA kelas XI. Dari hasil uji coba, dilakukan revisi modul terkait alokasi waktu kegiatan dan alur penyampaian materi. Metode yang digunakan dalam pelatihan adalah tugas individu (mengisi lembar kerja), diskusi kelompok, permainan, dan ceramah.

H a s i l

Berdasarkan hasil analisis skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir diperoleh hasil statistik deskriptif seperti terlihat pada Gambar 3.

Gambar 3 menunjukkan bahwa rerata skor *pretest I* kelompok eksperimen dan kontrol tidak berbeda jauh. Begitu juga untuk skor *pretest II*. Dari data di atas juga tampak bahwa rerata skor *pretest I* ke rerata skor *pretest II* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak banyak mengalami perubahan. Saat dilakukan pengukuran *post test* dan *follow up*, skor rerata efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Berdasarkan uraian data di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rerata skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen.



Gambar 3. Grafik Rerata Skor Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji Hipotesis

Sebelum menguji hipotesis penelitian, dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah kovarian skor efikasi dalam pengambilan keputusan karir antara kedua kelompok homogen atau tidak. Berdasarkan hasil analisis didapat nilai *Box's M* sebesar 0,468 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa kovarian skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir antara kedua kelompok adalah homogen. Uji hipotesis dilakukan dengan mixed. anova dengan melihat *table tests of within-subject effects*. Ringkasan hasil analisis disajikan pada Tabel 1.

Baris *time*group* pada Tabel 3 menunjukkan hasil $F=18,854$ ($p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan adanya interaksi antara waktu (pre I-pre II-post-follow) dan *group* (eksperimen-kontrol). Adanya interaksi ini menunjukkan bahwa perubahan skor *pretest*

I dan *pretest* II menuju *post test* dan *follow up* pada kedua kelompok (eksperimen-kontrol) adalah berbeda secara signifikan.

Uji Lanjutan

Uji lanjutan dimaksudkan untuk mengetahui pasangan kelompok mana yang mengalami perbedaan dengan melihat selisih rerata skor dari tiap pengukuran pada kelompok eksperimen dan kontrol (Tabel 2).

Pada kelompok eksperimen, semua skor *mean difference* (MD) bertanda negatif. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen. Semua peningkatan tersebut signifikan, kecuali pada peningkatan skor *pretest* I ke *pretest* II dan *post test* ke *follow up*. Dalam eksperimen ini, *double pretest* digunakan untuk meminimalisir ancaman maturasi. Tidak signifikannya peningkatan yang

Tabel 1

Ringkasan Uji Hipotesis Within-Subject pada Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Time	3235,041	2,475	1306,919	22,208	0,000	0,410
time * group	2746,512	2,475	1109,559	18,854	0,000	0,371
Error(time)	4661,451	79,210	58,849			

Tabel 2
Uji Lanjutan Selisih Rerata Skor dan Sumbangan Efektif

<i>Group</i>	<i>Time (I)</i>	<i>Time (J)</i>	<i>Mean Difference (I-J)</i>	<i>Sig.</i>	<i>Partial Eta Squared</i>
Kelompok Eksperimen	Pre I	Pre II	-2,688	0,271	0,730
		Post	-18,312	0,000	
		Follow	-21,375	0,000	
	Pre II	Post	-15,625	0,000	
		Follow	-18,688	0,000	
		Post	Follow	-3,062	
Kelompok Kontrol	Pre I	Pre II	1,389	0,544	0,061
		Post	-0,833	0,760	
		Follow	0,278	0,917	
	Pre II	Post	-2,222	0,229	
		Follow	-1,111	0,652	
		Post	Follow	1,111	

terjadi pada skor pretest I ke *pretest II* ($MD1 = -2,688$; $p > 0,05$) membuktikan tidak adanya efek maturasi. Pada peningkatan skor post test ke *follow up*, hasil yang tidak signifikan mengindikasikan bahwa efek pelatihan “PLANS” masih dapat dirasakan kelompok eksperimen pada saat pengukuran *follow up*, yakni dua minggu dari waktu pelaksanaan pelatihan. Sementara pada kelompok kontrol, tidak ada perubahan skor yang berarti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan “PLANS” dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen secara signifikan. Sumbangan efektif pelatihan pada kelompok eksperimen dilihat dari nilai *partial eta squared*, yakni 0,730. Artinya, pelatihan “PLANS” yang diberikan pada kelompok eksperimen memberikan kontribusi sebesar 73% terhadap perubahan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.

Analisis Peningkatan Skor Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir

Dalam penelitian ini, efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir diukur berdasarkan tiga dimensi, yakni *level*, *generality*,

dan *strength*. Hasil analisis sebelumnya jelas menunjukkan bahwa skor efikasi diri dalam pengambilan karir pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengikuti pelatihan “PLANS”. Peningkatan skor tersebut dilihat secara keseluruhan, yakni melalui skor total efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Oleh karenanya, dilakukan analisis lanjutan untuk mengetahui dimensi dari efikasi diri yang mengalami perubahan paling besar (Tabel 3).

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai selisih yang paling besar antara rata-rata skor *pretest II* dengan skor *post test* adalah pada dimensi *level*. Artinya, peningkatan yang paling besar pada skor efikasi diri dalam pengambilan karir adalah pada dimensi *level*. Dimensi *level* menggambarkan keyakinan individu akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas pada tingkatan kesulitan tertentu.

Hasil Cek Manipulasi (Pengetahuan Perencanaan Karir)

Pengetahuan tentang perencanaan karir pada peserta pelatihan diungkap menggunakan tes esai yang berisi enam pertanyaan

Tabel 3

Peningkatan Skor Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir pada Kelompok Eksperimen Ditinjau dari Dimensinya

		Dimensi <i>Level</i>	Dimensi <i>Generality</i>	Dimensi <i>Strength</i>
Rata-rata skor	<i>pretest II</i>	34.13	35.13	40.25
Rata-rata skor	<i>post test</i>	40.25	40.06	45.00
Selisih		6.13	4.75	4.75

tentang perencanaan karir. Skor *pretest* dan *post test* pengetahuan perencanaan karir dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa semua skor *post test* lebih besar daripada skor *pretest*nya dimana nilai *asympt.sig*=0,000 ($p<0,01$). Artinya, terdapat peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan perencanaan karir peserta setelah mengikuti pelatihan "PLANS".

Diskusi

Hasil analisis data penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol (Efikasi = 18,854; $p<0,01$). Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir setelah diberi pelatihan "PLANS". Sementara pada kelompok kontrol, tidak terjadi perubahan yang berarti pada skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen mengalami cukup banyak peningkatan dengan selisih rerata skor *pretest II* dan *post test* sebesar -15,625. Dari sini tampak bahwa pelatihan "PLANS" dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen secara signifikan.

Pada kelompok eksperimen dan kontrol, perubahan skor *pretest I* ke *pretest II* tidak signifikan. Artinya, sebelum pemberian perlakuan, efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kedua kelompok tidak mengalami perubahan yang berarti. Dengan demikian, validitas internal dari penelitian ini cukup terjaga karena ancaman maturasi tidak terjadi pada kedua kelompok. Hasil ini semakin memperkuat bahwa peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen memang dikarenakan pemberian perlakuan yakni, pelatihan "PLANS". Kontribusi yang diberikan pelatihan "PLANS" terhadap perubahan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir sebesar 73%. Efek pemberian pelatihan "PLANS" masih dialami kelompok eksperimen selama dua minggu dari waktu pelatihan.

Berdasarkan hasil analisis, skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen mengalami paling banyak peningkatan pada dimensi level. Bandura (1997) menjelaskan bahwa dimensi level menggambarkan keyakinan individu akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas pada tingkatan kesulitan yang berbeda. Dalam hal ini, setiap individu memiliki persepsi yang berbeda terhadap tingkat kesulitan dari suatu tugas. Dengan demikian, efikasi diri pada setiap individu berbeda-beda, dapat saja terbatas

pada tuntutan tugas yang mudah, sedang, atau sulit.

Dalam penelitian ini, dimensi level memiliki dua indikator yakni, keyakinan individu dalam menghadapi tugas yang sulit dan keyakinan individu dalam merencanakan tugas terkait pengambilan keputusan karir. Karena dimensi level ini berkaitan erat dengan persepsi seseorang akan suatu tugas, maka persepsi individu terhadap tugas pengambilan keputusan karir akan memengaruhi respon jawaban individu dalam mengisi skala. Dengan demikian, peningkatan skor dimensi level ini berkaitan dengan persepsi kelompok eksperimen terhadap tugas pengambilan keputusan karir. Setelah mengikuti pelatihan "PLANS", kelompok eksperimen lebih mampu lagi untuk mempersepsikan pengambilan keputusan karir bukan sebagai tugas yang sulit.

Kelompok eksperimen dapat memiliki persepsi bahwa pengambilan keputusan karir bukanlah tugas yang sulit karena selama proses pelatihan "PLANS", mereka mendapatkan wawasan tentang perencanaan karir. Berdasarkan hasil cek manipulasi, diketahui bahwa pengetahuan peserta akan perencanaan karir mengalami peningkatan secara signifikan setelah mengikuti pelatihan "PLANS". Selama pelatihan, peserta diajak untuk tidak hanya mengetahui tahapan perencanaan karir namun juga membuat perencanaan karir. Karena telah berproses membuat perencanaan karir, dimana salah satu tahapannya adalah menetapkan pilihan program studi di Perguruan Tinggi, peserta pun menjadi lebih mampu untuk mempersepsikan pengambilan keputusan karir bukan sebagai tugas yang sulit untuk dilakukan. Hal inilah yang kemudian membuat keyakinan diri kelompok eksperimen dalam mengambil keputusan karir mengalami peningkatan.

Persepsi merupakan bagian dari faktor kognitif seseorang. Bandura (1986), mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan determinan kognitif yang memengaruhi pembentukan perilaku dimana salah satu proses dalam efikasi diri pun adalah proses kognitif. Dengan demikian, efikasi diri seseorang dapat diubah melalui kognitifnya. Hal ini menjelaskan mengapa persepsi peserta pelatihan bahwa pengambilan keputusan karir bukanlah tugas yang sulit dapat memengaruhi efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.

Berdasarkan perspektif sosial kognitif, pelatihan "PLANS" ini merupakan bagian dari faktor lingkungan yang berperan untuk memengaruhi faktor personal, yakni efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa, agar lebih meningkat. Dalam pelatihan "PLANS", peserta diajak untuk memahami perencanaan karir melalui lima sesi utama dengan berbagai aktivitas, seperti *games*, ceramah, diskusi kelompok, dan tugas individu (mengisi lembar kerja). Selama pelatihan, para peserta tampak cukup antusias mengikuti keseluruhan aktivitas.

Secara keseluruhan, rangkaian aktivitas dalam pelatihan "PLANS" memfasilitasi peserta untuk berinteraksi dengan faktor di luar dirinya. Adanya interaksi ini kemudian menimbulkan pengaruh pada diri individu, yakni individu mampu mengidentifikasi kemampuan dan minat dirinya, mencari informasi program studi, menetapkan tujuan, membuat rencana karir, dan melakukan evaluasi. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Leigh (2006), yakni pelatihan perencanaan karir memungkinkan peserta untuk mengidentifikasi, mendiskusikan, merencanakan, dan mengeksplorasi tujuan karir mereka.

Pemberian pelatihan "PLANS" tidak hanya membuat peserta mampu mengidentifikasi kemampuan diri dan minatnya,

namun juga dan mampu menganalisis kecocokan antara potensi-minat dengan peluang dari program studi yang diminati dengan mempertimbangkan faktor pendukung dan penghambatnya. Adanya bimbingan dari co-trainer dan dukungan dari teman-teman membuat individu pada akhirnya yakin untuk menetapkan pilihan program studinya. Keyakinan diri ini semakin dikuatkan dengan penyusunan rencana karir seperti jadwal harian, jadwal belajar, dan sebagainya. Dari sini tergambar bahwa pelatihan "PLANS" memberikan pengaruh dalam meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.

Setelah mengikuti pelatihan "PLANS", para peserta menjadi lebih yakin untuk mengambil keputusan dalam memilih program studi, mempunyai gambaran lebih jelas tentang program studi di Perguruan Tinggi, dan menjadi lebih terarah karena telah punya tujuan. Efikasi diri yang tinggi dalam pengambilan keputusan karir akan menurunkan kesulitan individu dalam membuat keputusan karir dan meningkatkan kejelasan memilih jurusan dalam bidang pendidikan (Wolfe & Betz, 2004; Stone, 2006; Sawitri, 2009). Hal ini tampak terjadi pada kelompok eksperimen. Salah satunya adalah SY. SY mengungkapkan bahwa setelah mengikuti pelatihan "PLANS", ia mantap menetapkan tujuan program studi, yaitu Psikologi dan Gizi Kesehatan.

Keberhasilan pelatihan perencanaan karir "PLANS" dalam meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen sejalan dengan hasil penelitian Kusumaningrum (2012), yakni workshop bimbingan karir yang disusun berdasarkan teori perencanaan karir Jaffe dan Scott dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Semua sesi pelatihan "PLANS" disusun berdasar-

kan tahapan perencanaan karir Jaffe dan Scott (dalam Kummerow, 1991). Dengan demikian, penggunaan konsep teori perencanaan karir Jaffe dan Scott sebagai acuan penyusunan modul pelatihan "PLANS" merupakan salah satu elemen yang berperan penting dalam meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen.

Peningkatan skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen juga dapat terjadi karena penggunaan metode pelatihan sebagai teknik intervensi. Metode pelatihan efektif digunakan untuk meningkatkan efikasi diri khususnya permasalahan karir (Teuscher, 2003; Hoelscher, Havward, Ertl, & Goddet, 2008; Wang, Zhang, & Shao, 2010). Penggunaan metode pelatihan memang sesuai untuk meningkatkan efikasi diri yang merupakan determinan kognitif (Kirkpatrick dalam Salas & Browsers, 2001). Oleh karenanya, elemen kedua yang berperan dalam peningkatan skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen adalah penggunaan teknik intervensi pelatihan.

Elemen ketiga adalah penggunaan metode *observational learning* dalam pelatihan "PLANS". Penggunaan metode ini memfasilitasi pelatihan sebagai faktor lingkungan untuk memengaruhi faktor personal. Hal ini karena dalam *observational learning*, individu belajar dari proses mengamati orang lain. Dengan demikian, ada interaksi antara individu (faktor personal) dengan orang lain (faktor lingkungan), meliputi peserta yang lain, *trainer*, *co-trainer*, dan video. Faktor lingkungan ini memengaruhi individu melalui berbagai macam aktivitas seperti ceramah, diskusi, tayangan video, permainan, dan penugasan lembar kerja.

Proses *observational learning* dalam pelatihan "PLANS" dapat dicapai dengan baik melalui empat tahapan yaitu *attentional*

processes, retention processes, production processes, dan motivational processes (Bandura, 1986). Adanya aktivitas diskusi kelompok dengan dipandu *co-trainer* untuk tiap kelompok pada pelatihan "PLANS" membuat proses *observational learning* berjalan lebih intensif. Para peserta dapat saling berdiskusi dan bertanya pada *co-trainer*. Hal ini membuat peserta dapat melakukan tahapan perencanaan karir secara lebih maksimal. Peserta pun mendapat dukungan dari peserta lain sehingga menambah keyakinan dan kemantapan tentang studinya. Peserta pelatihan merupakan siswa kelas XI IPA dengan skor efikasi diri tergolong sedang. Kesetaraan kondisi ini membuat proses *observational learning* berjalan efektif.

Proses belajar pada setiap peserta tidak lepas dari pembentukan keyakinan itu sendiri. Penggunaan metode pelatihan dan *observational learning* terbukti dapat memberikan sumber-sumber informasi efikasi sehingga efikasi diri individu dapat meningkat (Suharjana, 2007; Iyyasi, 2013; Islawati, 2014). Dalam penelitian ini, penggunaan keempat sumber informasi terapan dalam berbagai aktivitas, seperti *games*, tugas individu (mengisi lembar kerja), diskusi kelompok, dan ceramah. Sumber informasi efikasi diri yang diterima peserta pada proses *observational learning* inilah yang juga memengaruhi peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen.

Proses pelatihan "PLANS" membuat para peserta memandang pengambilan keputusan bukan sebagai tugas yang sulit sehingga menjadi lebih yakin untuk merencanakan karirnya. Selain itu, para peserta juga mempersepsi dirinya mampu bertahan dan mencari solusi saat menemui hambatan. Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan aktivitas dalam pelatihan "PLANS" sebagai faktor lingkungan berpe-

ngaruh terhadap efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir individu. Meskipun begitu, di luar pelatihan "PLANS", tetap ada pengaruh dari lingkungan lain sebagaimana penjelasan Bandura tentang *triadic reciprocity*. Oleh karenanya, akan lebih baik apabila setelah mengikuti pelatihan "PLANS", para peserta memilih lingkungan yang dapat mempertahankan dan bahkan semakin memperkuat keyakinan dirinya.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada instrumen pengukuran efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Model penskalaan dan instruksi tes yang tidak memberikan keterangan waktu yang jelas memungkinkan subjek untuk memberikan respons terhadap pernyataan yang tersedia atas dasar interpretasi waktu yang berbeda. Padahal, efikasi diri merupakan kondisi psikologis yang relatif dapat berubah sehingga ketika seseorang merefleksikan efikasi dirinya pada satu waktu tertentu sangat mungkin hal itu merupakan akumulasi dari berbagai hal yang telah dialami individu entah dalam rentang waktu berapa lama. Menurut Bandura (1997), untuk menyusun skala efikasi diri sebaiknya disesuaikan dengan dimensi efikasi diri yang akan diukur sehingga sangat mungkin format skala untuk tiap dimensi berbeda. Hal inilah yang kemudian menjadi salah satu keterbatasan yang berkaitan dengan validitas internal penelitian ini. *Causal inference* dari eksperimen akan menyakinkan apabila instrumen pengukuran yang digunakan terpercaya. Dalam penelitian ini, *causal inference* akan semakin kuat apabila alat ukur (skala) yang digunakan juga lebih baik.

Keterbatasan yang kedua adalah penggunaan non random dalam penempatan subjek penelitian ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (desain penelitian quasi experiment). Shadish, Cook, dan

Campbell (2002) mengungkapkan bahwa saat penempatan subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak dilakukan secara acak, maka diduga akan muncul beberapa ancaman terhadap validitas internal eksperimen, seperti *selection-maturation*, *selection-instrumentation*, *selection-regression*, dan *selection-history*. Dalam penelitian ini, peneliti telah mempertimbangkan karakteristik sekolah sebagai bentuk kesetaraan subjek penelitian, menggunakan *double pretest* untuk meminimalisir ancaman maturitas, dan mengacak aitem dalam skala untuk meminimalisir *testing effect*. Meskipun begitu, peneliti tidak dapat mengontrol variabel-variabel lain yang dapat mengancam validitas internal eksperimen. Cook dan Campbell (1979) menyampaikan bahwa *random assignment* atau *desain randomized experiment* memberikan kemudahan pada peneliti untuk mengatasi berbagai ancaman terhadap validitas internal sehingga causal inference dalam eksperimen dapat lebih kuat. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan desain *quasi experiment* (penempatan subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan secara non random) dalam penelitian ini merupakan salah satu keterbatasan dari penelitian.

Kesimpulan

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen setelah mengikuti pelatihan "PLANS". Peningkatan skor paling besar terjadi pada dimensi level. Peningkatan skor pada dimensi level ini berkaitan dengan persepsi kelompok eksperimen terhadap tugas pengambilan keputusan karir. Proses pelatihan "PLANS" membuat para peserta lebih mampu untuk mempersepsikan pengambilan keputusan karir bukan sebagai tugas yang sulit dilakukan. Hal ini pun membuat kelompok eksperimen menjadi

lebih yakin akan kemampuannya untuk menghadapi tugas pengambilan keputusan karir.

Pada kelompok kontrol, keempat skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir (*pretest I*, *pretest II*, *post test*, dan *follow up*) tidak mengalami perubahan yang signifikan. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa skor *pretest I* dan *pretest II* pada kelompok eksperimen tidak berubah secara signifikan. Artinya, tidak terjadi ancaman maturitas pada penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini terbukti yaitu, pelatihan "PLANS" dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI dengan kontribusi sebesar 73%. Efek pemberian pelatihan "PLANS" dapat bertahan selama dua minggu.

Saran

Pelatihan "PLANS" dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI. Oleh karenanya, disarankan bagi pihak sekolah agar bekerja sama dengan psikolog yang berkompeten untuk memberikan pelatihan (*training for trainers*) pada Guru BK. Kegiatan ini bertujuan agar nantinya Guru BK mampu memberikan pelatihan "PLANS" pada siswa. Hal ini memungkinkan untuk dilakukan karena sebenarnya Guru BK sudah memiliki cukup wawasan tentang perencanaan karir.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian serupa dengan mengatasi kelemahan pada penelitian ini. Penelitian juga dapat dikembangkan dengan mengambil subjek penelitian siswa kelas XI yang memiliki skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir tergolong rendah. Di samping itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan modul pelatihan "PLANS" untuk melakukan upaya prevensi bagi siswa SMP.

Daftar Pustaka

- Argyropoulou, E.P., Sidiropoulou-Dimakakou, D., & Besevegis, E. G. (2007). Generalized self-efficacy, coping, career indecision, and vocational choice of senior high school students in greece: implication for career guidance practitioners. *Journal of Career Development, 33*(4), 316-337.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey : Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bardick, A. D. Bernes, K. B., Magnusson, K. C., & Witko, K. D. (2006). Junior high school student's plans for the future. *Journal of Career Development, 32*, 250-271.
- Budiningsih, T. E. (2012). Pengambilan keputusan terhadap perencanaan karir ditinjau dari efikasi diri dan ketepatan pilihan karir pada remaja SMA Negeri Kodya Semarang. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2005). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. Hoboken: John Wiley & Son.
- Cook, T. D., & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-Experimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- 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.
- Creed, P. A., & Rogers, M. E. (2010). A longitudinal examination of adolescent career planning and exploration using a social cognitive career theory framework. *Journal of Adolescence, 34*(1), 163-172.
- Fouad, N., Cotter, E. W., & Kantamneni, N. (2009). The effectiveness of career decision-making course. *Journal of Career Assessment, 17*, 338-347.
- Flores, L. Y., Ojeda, L., Huang, Y., Gee, D., & Lee, S. (2006). The relation of acculturation, problem-solving appraisal, and career decision-making self-efficacy to mexican american high school students' educational goals. *Journal of Counseling Psychology, 53*(2), 260-266.
- Gainor, K. A. (2006). Twenty-five years of self-efficacy in career assessment and practice. *Journal of Career Assessment, 14*, 161-175.
- Germeijs, V., & Verschueren, K. (2006). High school student's career decision-making process : development and validation of the study choice task inventory. *Journal of Career Assessment, 14*, 449-471.
- Hirschi, A., & Lage, D. (2007). The relation of Secondary students career choice readiness to a six-phase model of career decision-making. *Journal of Career Development, 34*(2), 164-191.
- Hoelscher, M., Hayward, G., Ertl, H., & Goddet, H. D. (2008). The transition from vocational education and training to higher education: a successful pathway. *Research Paper in Education, 23*(2), 139-151.
- Islawati, I. (2104). *Program "jari peri" untuk meningkatkan efikasi guru sd dalam mengajarkan prevensi kekerasan seksual anak*. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Iyyasi, F. (2013). *Pengaruh program "pilih-anku" untuk meningkatkan efikasi diri dalam keputusan pemilihan korps karbol AAU*. (Tesis tidak dipublikasikan).

- Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Kummerow, J. M. (1991). *New Direction in Career Planning*. California: CPP Book.
- Kusumaningrum, D. S. (2012). *Pengaruh workshop bimbingan karir terhadap efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir*. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Leigh, D. (2006). *The Group Trainer's Handbook: Design and Delivering Training for Group*. London: Kogan Page.
- Mulyana, O. P. (2009). *Peningkatan efikasi diri terhadap pengambilan keputusan karir melalui pelatihan perencanaan karir*. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Pappas, T. S., & Kounenou, K. (2011). Career decision making of Greek post secondary vocational students: the impact of parents and career decision making self-efficacy. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3410–3414.
- Salas, E., & Bowers, C. J. A. (2001). The science of training: a decade of progress. *Annual Review Psychology*, 52, 471-499.
- Sawitri, D. R. (2009). *Pengaruh status identitas dan efikasi diri keputusan karir terhadap keraguan mengambil keputusan karir pada siswa SMA kelas 12*. (Tesis tidak dipublikasikan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Savickas, M. L. (2002). Career construction: a developmental theory of vocational behavior. Dalam D. Brown, dkk., *Career Choice and Development: Fourth Edition* (pp 149-205). San Fransisco: John Wiley & Son.
- Scott, A. B., & Ciani, K. D. (2008). Effects of an undergraduate career class on men's and women's career decision-making self-efficacy and vocational identity. *Journal of Career Development*, 34(3), 263-285.
- Setiawati, O. R. (2009). *Peran konseling karir untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa perempuan SMP*. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Stone, A. L. (2006). *An Examination of Career Decision-Making in the Context of Female Offenders*. Tesis. Virginia: Virginia Commonwealth University.
- Suharjana. (2007). Pembelajaran Melalui Observasi untuk Mengembangkan Keterampilan Fisik dan Tanggapan Psikologis dalam Olahraga. *Cakrawala Pendidikan*, 1, 121 – 139
- Teuscher, U. (2003). Evaluation of decision training program for vocational guidance. *Journal for educational and vocational guidance*, 3, 177-192.
- Trusty, J., Niles, S. G., & Carney, J. V. (2005). Education-career planning and middle school counselor. *Professional school counseling*, 9, 136-143.
- Yulianto, U. (2012). *Pengaruh konseling karir secara kelompok terhadap efikasi diri pengambilan keputusan studi lanjut pada siswa SMA*. (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Wang, J. L., Zhang, D., & Shao, J. J. (2010). Group training on the improvement of college student's career decision-making self efficacy. *Journal of Health*, 2(6), 551-556.

- Widyastuti, R. J., & Pratiwi, T. I. (2013). Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir siswa. *Jurnal BK UNESA*, 3(1), 231-238.
- Witko, K., Bernes, K. B., Magnusson, K., & Bardick, A. D. (2005). Senior high school career planning: What student want. *Journal of Educational Inquiry*, 6, 34-49.
- Wolfe, J. B., & Betz, N. E. (2004). The relationship of attachment variables to career decision-making self efficacy and fear of commitment. *The Career Development Quarterly*, 52, 363-369.