

## PELATIHAN “PLANS” UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR PADA REMAJA

Rahayu Mikuati

[Iamrahayu@gmail.com](mailto:Iamrahayu@gmail.com)

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Received: 25 Juli 2023

Revised: 1 Agustus 2023

Accepted: 15 Agustus 2023

### KEYWORDS

Pelatihan PLAN  
Efikasi diri  
Pembuatan keputusan

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan PLANS terhadap tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa pesantren X di Palembang. Responden penelitian ini berjumlah 12 terbagi dalam dua kelompok yaitu eksperimen dan control dipilih melalui teknik random sampling. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre test* dan *post test control group design* menggunakan skala efikasi diri sebagai pengumpulan data, observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan adalah Mann *Whitney-U* untuk menganalisis tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan melakukan analisis tambahan menggunakan *Wilcoxon T-Test* melalui SPSS 16 untuk menganalisis tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok control dengan nilai  $Z = -2.562$  ( $p < 0.05$ ), adapun tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen menunjukkan koefisien  $-2.207$  ( $p < 0.05$ ), hal ini menunjukkan bahwa pelatihan PLANS dapat memberi pengaruh untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa yang tinggal di pesantren.

### Introduction

Efikasi diri merupakan konsep belajar dari Bandura yang memiliki makna sebagai keyakinan terhadap kemampuannya sehingga individu mampu mengelolah diri dan menghasilkan tindakan mencapai tujuan secara efektif. Efikasi diri memiliki beberapa fungsi dalam aktivitas manusia seperti fungsi kognisi, afeksi, motivasi dan seleksi (Mufidah et al., 2022). Efikasi diri pada siswa merupakan salah satu indikasi positif bahwa siswa memiliki kemampuan untuk mengenal dan memahami kemampuan diri dengan baik (Florina & Zagoto, 2019). Berbagai temuan menunjukkan siswa yang memiliki efikasi diri cenderung memiliki prestasi belajar yang baik (Wulanningtyas & Ate, 2020; Ermanudin, 2021), kemandirian belajar yang baik sehingga memungkinkannya untuk berinisiatif terhadap tugas dan pekerjaannya (Septinitias et al., 2022). Berdasarkan temuan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki peranan penting bagi siswa agar mampu menyelesaikan tugasnya dalam proses belajar. Temuan lain menunjukkan meski efikasi diri memiliki peranan penting dalam proses belajar namun tidak dapat menjadi prediktor prestasi akademis (Ajisuksmo & Surya, 2019). Prediktor keberhasilan siswa juga ditentukan pada perencanaan diri.

Saat ini siswa Madrasah Aliyah atau siswa yang belajar di pondok pesantren memiliki ketertarikan untuk masuk perguruan tinggi. Laporan pendidikan Islam Kementerian Agama menunjukkan di tahun 2023 terdapat 58.494 siswa lulusan Madrasah Aliya yang diterima di perguruan tinggi dalam dan luar negeri di (Fiqar, 2023). Adanya peningkatan minat siswa lulusan Madrasah Aliyah (MA) untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, menunjukkan terdapat perkembangan karir siswa yang meningkat. Konsep karir bagi remaja yang masuk pendidikan kelas menengah atas adalah menentukan pilihan pendidikan lanjutan atau pekerjaan (Santrock, 2021). Menurut Super (dalam Brown, 2013), tugas perkembangan bagi siswa pendidikan menengah berupa eksplorasi karir. Pada tahapan eksplorasi terdiri dari tiga subtahap yaitu (a) usia 15-17 tahun, remaja mulai mengkristalisasikan pilihan pekerjaan, yaitu dengan mengkategorisasikan pilihan pilihan pekerjaan yang mereka minati, (b) usia 18-21 tahun remaja mulai mempersempit pilihan karir mereka dan mulai mengarahkan tingkah laku agar dapat bekerja pada bidang karir tertentu, yaitu dengan memilih beberapa jenis pekerjaan yang mereka minati, dan (c) usia 22-24 tahun, komitmen remaja masih sangat rendah dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman kerja kelak.

Penentuan gambaran karir bagi siswa untuk menentukan pilihan karir merupakan bagian dari tahapan eksplorasi karir. Sebagai bentuk persiapan memasuki perguruan tinggi, siswa pendidikan menengah atas yang duduk harus sudah mengetahui gambaran karir yang akan diambilnya. Salah satu kesiapan psikologis yang perlu ditingkatkan oleh lulusan pesantren atau MA ialah efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir juga sangat penting untuk merencanakan masa depan jangka panjang. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik memiliki pandangan terhadap karirnya secara matang (Purwandika & Ayriza, 2020). Menurut Florina dan Zagoto (2019) efikasi diri memiliki peranan penting dalam memotivasi pelajar untuk menyelesaikan pekerjaan menantang dengan pencapaian tertentu.

Ada banyak faktor yang menentukan kesuksesan pengambilan keputusan karir individu, di antaranya: faktor keluarga, nilai budaya, faktor ekonomi, kompetensi personal, atau kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Akosha-Twumasi, dkk, 2018). Penelitian di Indonesia menunjukkan pengambilan keputusan karir dipengaruhi faktor internal seperti regulasi diri dan efikasi diri, persepsi terhadap harapan orangtua, minat, pemahaman karir, motivasi; faktor eksternal yang mempengaruhi adalah kualitas kehidupan sekolah, pola asuh, konformitas, kondisi perguruan tinggi (Priyanasari & Susanti, 2021). Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan faktor internal terhadap keputusan karir adalah kompetensi sosial siswa dapat berupa efikasi diri, minat dan pemahaman karir.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pengambilan keputusan karir juga dapat ditingkatkan melalui pemberian pelatihan yang fokusnya pada peningkatan efikasi diri atau pengambilan keputusan karir (Hapsari & Yoenanto, 2022). Penelitian ini memilih menggunakan pelatihan perencanaan karir sebagai teknik intervensi untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Kegiatan pelatihan ini mengadopsi pelatihan perencanaan karir

“PLANS” berdasarkan teori Jaffe dan Scott (Ardiyanti & Alsa, 2015). Implementasi pelatihan PLANS sudah diuji oleh Hidayat dan Alsa (2018) menunjukkan pelatihan ini dapat meningkatkan kematangan karir. Selain itu metode PLANS dapat dilakukan untuk mengidentifikasi efikasi diri dan perencanaan karir siswa (Fatimah et al., 2019).

Berdasarkan temuan diatas pelatihan PLANS dianggap sebagai metode yang baik untuk meningkatkan kematangan karir pada siswa. Temuan terdahulu memberikan pelatihan PLANS pada siswa menengah atas dari sekolah umum. Keterbaruan pada penelitian ini adalah memberikan pelatihan PLANS pada siswa menengah di Madrasah Aliyah yang tinggal di pondok pesantren.

## Method

### Partisipan penelitian

Subjek penelitian adalah semua siswa pesantren kelas XII di pesantren X yang berjumlah 12 orang. Adapun kriteria yang menjadi subjek penelitian, yaitu:

1. Siswa MA kelas XII pesantren X di kota Palembang.
2. Bersedia mengikuti sesi intervensi dengan bukti mengisi *informed consent*.
3. Memiliki efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang rendah dan sedang. Subjek yang memiliki kategori tinggi dalam efikasi diri dalam pengambilan keputusan tidak diberikan perlakuan.

Proses selanjutnya adalah menempatkan 6 subjek penelitian ke dalam kelompok eksperimen (KE) dan 6 subjek kelompok kontrol (KK). Penempatan subjek dilakukan dengan *random* atau secara acak.

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono, (2019) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Jenis eksperimen yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Experimental Research*). Menurut Latipun (2023) eksperimen semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan.

Dalam penelitian eksperimen, akan ada *pretest-posttest*. Dalam penelitian ini eksperimen dilakukan untuk bertujuan mengetahui efektifitas model pelatihan PLANS untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa kelas X dan XI pesantren X kota Palembang.

## Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan intervensi ini meliputi beberapa tahapan yaitu : proses penyeleksian berdasarkan kriteria, membangun *building raport* dan *inform consent*, pelaksanaan intervensi dan *post tets*. Modul pelatihan disusun berdasarkan lima tahap perencanaan karier oleh Jaffe and Scott (1991) Pengujian validitas isi modul dilakukan oleh professional judgment. Pelatihan ini memiliki lima sesi, yakni (1) analisis diri, (2) wawasan karier, (3) penetapan tujuan dan perencanaan karier, (4) rencana tindakan, dan (5) evaluasi. Metode yang digunakan dalam pelatihan adalah tugas individu (mengisi lembar kerja), diskusi kelompok, permainan, dan ceramah.

Pelatihan ini dirancang untuk membantu meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir melalui pemahaman terhadap lima tahap perencanaan karier tersebut. Dalam penelitian, peneliti ini menambahkan 1 sesi diakhir pertemuan, yaitu penutup dan kristalisasi dengan tujuan untuk membangun kesan dan pengalaman positif terhadap pelatihan agar tujuan setiap peserta dapat tercapai. Pelatihan ini menggunakan pendekatan experiential learning pada setiap sesinya.

## Analisis Data

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik statistik non parametrik model *Mann Whitney-U* untuk melihat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian, dilakukan analisis data menggunakan *Wilcoxon Rank test* untuk melihat perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

## Hasil dan Pembahasan

### a. Uji Hipotesis Pertama

Uji hipotesis dilakukan dengan cara melakukan uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik Uji *Mann Whitney-U*. Hasil uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan ada perbedaan tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir dengan nilai Z sebesar -2.562 dan signifikansi 0,009 ( $p > 0,05$ ). Nilai *mean* pada kelompok eksperimen sebesar 9.17 dan nilai *mean* pada kelompok kontrol sebesar 3.83.

Hasil analisis uji beda dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel. 1** Analisis uji *mann whitney-U*

Nilai Z	Nilai sig (2tailed)	Nilai (1tailed)
-2.562	0.010	0.009

Hipotesis ini menjelaskan adanya peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dibandingkan dengan kelompok control yang tidak diberi perlakuan. Rerata skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir kelompok

eksperimen 9.17 dan rerata skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir kelompok kontrol 3.83. Artinya kelompok eksperimen memiliki nilai mean lebih tinggi daripada nilai mean kelompok kontrol.

**b. Uji hipotesis kedua**

Analisis selanjutnya yaitu dengan menggunakan teknik *wilcoxon rank test* untuk mengetahui perbedaan skor *pre test* dengan skor *post test* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

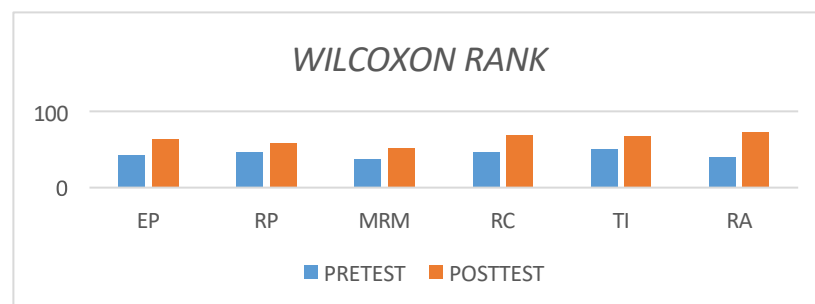
**Tabel 2. Analisis uji wilcoxon rank test**

<i>Post Test - Pre Test</i>	
Z	-2.207
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis uji beda pada kelompok eksperimen yaitu pada skor *pre test* dengan *post test* menunjukkan koefisien Z sebesar -2.207; ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil uji beda *Wilcoxon rank* dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan PLANS.

Perbandingan hasil skor *pre test*, *post test* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

**Gambar .1**  
**Grafik Perbandingan Skor Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir Saat *Pre test*, dan *Post test*, Kelompok Eksperimen**



Berdasarkan grafik tersebut dapat diketahui bahwa pada semua subjek kelompok eksperimen mengalami kenaikan penurunan pada saat *pre test* dan *post test*. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang dialami oleh subjek pada kelompok eksperimen meningkat setelah diberikan pelatihan PLANS.

Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Santoso (2020) yang menemukan pelatihan PLANS efektif meningkatkan efikasi diri dalam karir

siswa SMP kelas IX. Dalam penelitian itu ditemukan perbedaan skor yang signifikan pra dan pasca diberikannya pelatihan PLANS kepada responden. Pasca diberikan pelatihan PLANS, siswa SMP kelas IX yang menjadi kelompok eksperimen memiliki skor efikasi diri yang tinggi dibanding sebelum diberikan pelatihan. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Ardiyanti & Alsa (2015) yang memberikan pelatihan PLANS kepada siswa kelas XI dan XII di Yogyakarta. Pasca pelatihan, skor efikasi diri kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding sebelum diberikan pelatihan. Dari penelitian itu juga ditemukan bahwa pelatihan PLANS berkontribusi sebesar 73% terhadap perubahan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa..

Perencanaan karir sendiri adalah sebuah proses bertahap. Scott & Jaffe (1991) menyatakan lima tahapan dalam perencanaan karir; (1) *self assessment*, pada tahap ini individu akan menggali impian, tujuan, minat, kemampuan, nilai, dan kelemahannya; (2) mengeksplorasi kemungkinan, setelah melihat ke dalam diri dan mengeksplorasi apa yang menjadi minat dan tujuannya, individu kemudian perlu melihat dunia luar dan mengeksplorasi peluang; (3) membuat rencana, pada tahap ini individu memisahkan semua hal yang telah dipelajari tentang dirinya dan peluang karir, kemudian menyusun rencana karir; (4) mengambil tindakan, rencana yang telah dibuat harus dilaksanakan. Kuncinya adalah menemukan aktivitas harian yang mendukung tujuan, membagi rencana menjadi aktivitas mingguan dan terus mencari peluang baru; dan (5) mengevaluasi hasil, setelah menerapkan tahapan di atas, langkah selanjutnya adalah bertanya pada diri sendiri tentang bagaimana perasaan seseorang, melihat pilihan, dan hal-hal yang telah dilakukan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan memiliki efikasi diri dalam pengambilan keputusan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol
2. Ada peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan sesudah diberikan perlakuan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akosah-Twumasi, P., Emete, I., Lindsay, D., Tsey, K & Malau-Aduli, B.S. (2018). *A Systematic Review of Factors That Influence Youths Career Choices—the Role of Culture*. *Systemic Review*, 3 (58).
- Ajisuksmo, C., & Surya, D. T. (2019). Efikasi diri dan strategi motivasi sebagai prediktor prestasi akademis siswa dari keluarga nelayan tradisional. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 4(1), 72–85. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v4i1.1232>
- Ardiyanti, D., & Alsa, A. (2015). Pelatihan PLANS untuk meningkatkan efikasi diri. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 1–15.
- Brown, D. (2013). *Career Development and Counselling Putting Theory and Research to Work* (2th ed.). John Wiley. & Sons, Inc.
- Ermanudin, E. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap prestasi belajar siswa kelas XI IPS pada mata

- 
- pelajaran ekonomi di SMAN 7 Kerinci. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 11(2), 201–214.  
<https://doi.org/10.33087/didaya.v11i2.216>
- Fatimah, S., Suherman, M. M., & Rohaeti, E. E. (2019). Pelatihan penerapan metode PLANS untuk membaca efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier siswa di Kabupaten Purwakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(2), 121–130.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.2980/jbki.2019.9.2.121-130>
- Florina, S., & Zagoto, L. (2019). Efikasi diri dalam pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391.
- Hapsari, E., & Yoenanto, N. H. (2022). The Effectiveness of Career Planning Training on Career Decision Making Self Efficacy. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education*, 9(1), 73–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.20431/2349-0381/0901006>
- Hidayat, M., & Alsa, A. (2018). The Effect of “PLANS” Training Towards Career Maturity of Senior High School Students. *Journal of Education, Health and Community Psychology*, 7(2), 16–178.
- Latipun. (2023). *Psikologi Eksperimen*. UMM Press.
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & Farid, D. A. (2022). Urgensi efikasi diri: Tinjauan teori Bandura. *Proseding Seminar Dan Lokarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 30–35.
- Muhammad Ahlul Fiqar. (2023). 58.494 siswa lulusan Madrasah Aliyah diterima perguruan tinggi dalam dan luar negeri. <https://pendis.kemnag.go.id/read-58-494-siswa-lulusan-madrasah-aliyah-diterima-di-perguruan-tinggi-dalam-negeri>
- Priyanasari, F., & Susanti, M. I. (2021). Pengaruh akreditasi sekolah terhadap implementasi PPK berbasis masyarakat di SD Se-kecamatan kabupaten Sleman. *Elementary Journal*, 3(2), 78–89.
- Purwandika, R., & Ayriza, Y. (2020). The influence of self efficacy on career maturity of high school students in Pacitan regency. *Proceedings of the 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019*, 93–100.
- Rahmawati, Y., & Santoso, F. H. (2020). Pelatihan "Perencanaan Lanjut Studi (PLANS) terhadap efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier pada siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 6(1), 76–91. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53114>
- Santrock, J. W. (2021). *Essential of Life Span Development* (7th ed.). McGraw Hill.
- Septinitias, E., Rakhmawati, D., & Yulianti, P. D. (2022). Hubungan antara efikasi diri dengan kemandirian belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 31 Semarang. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 349–360. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i2.3458>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan) – MPP*. Alfabeta.