

Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengambil Keputusan Karier Pada Remaja Desa Hadiwarno

Riani Anjani Putri^{1✉}, Chalimatus Sa'diyah², Zahrotun Nabila³, Muhammad Ahyarul Muslim⁴, Fajar Kawuryan⁵

¹²³⁴⁵ Universitas Muria Kudus

✉Penulis Korespondensi:

E-mail: 202060043@std.umk.ac.id (Riani Anjani Putri) ✉

Article History:

Received: 5 Januari 2024

Revised: 8 Januari 2024

Accepted: 30 Januari 2024

Abstrak: Pelatihan Efikasi diri adalah suatu metode yang bertujuan untuk meningkatkan keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan mereka. Abstrak ini akan membahas tentang pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan karier dalam remaja. Melalui pelatihan ini, remaja akan diberikan dukungan yang diperlukan untuk mengidentifikasi minat dan keterampilan sehingga mereka dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan tujuan hidup mereka. Selain itu, pelatihan ini juga memerlukan komitmen dan kerjasama antara remaja dan pihak-pihak yang terkait. Dengan meningkatkan keyakinan diri dan keterampilan pengambilan keputusan, remaja dapat memenuhi potensi mereka secara pribadi dan profesional. Meskipun pelatihan ini menghadapi tantangan, manfaat jangka panjangnya sangat berharga dan perlu dilakukan upaya untuk memperluas akses pelatihan efikasi diri pada remaja

Keywords:

Pelatihan Efikasi Diri; Remaja; Keputusan Karier

Pendahuluan

Saat ini Indonesia adalah salah satu negara yang mempunyai penduduk dengan usia dewasa dan produktif yang tinggi yang ditandai dengan adanya fenomena bonus demografi yang akan berlangsung pada tahun 2030 hingga 2040. (bappenas, 2017). Penduduk Indonesia yang berusia 15 – 19 tahun pada saat ini diproyeksikan mencapai sekitar 22 juta jiwa (BPS, 2022). Remaja merupakan generasi penerus bangsa atau biasa disebut dengan masa peralihan dari anak – anak menjadi dewasa dengan rentang umur 12 – 20 tahun atau yang masih menduduki bangku sekolah yang ditandai dengan perubahan perkembangan fisik secara signifikan (Riswanto, 2019; Fadliyana et. al., 2023). Pada tahap ini, remaja mulai mengenali diri mereka dan mencoba posisi baru untuk mendapatkan pekerjaan sesuai dengan kemampuan dan minat mereka, sehingga perkembangan yang harus dicapai remaja adalah mencapai kematangan dalam pilihan karier yang dikembangkan lebih lanjut di masa depan (Susantoputri, Kristina & Gunawan, 2014). Remaja yang baru saja menamatkan sekolah sering mengalami masalah pengambilan keputusan karier, mereka mulai memikirkan situasi mereka, tetapi belum bisa memutuskan bidang mana yang akan mereka tuju (Darmasaputro & Gunawan, 2018).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, ada beberapa fakta yang menunjukkan bahwa remaja Indonesia saat ini menghadapi berbagai tantangan yang beresiko (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Melihat situasi saat ini, remaja di Desa Hadiwarno sedang melewati berbagai permasalahan yang sedang dihadapi seperti masalah penampilan, dan masalah akademis. Berdasarkan observasi awal peneliti pada remaja di Desa Hadiwarno pada 24 Juni 2023, melalui wawancara diperoleh informasi bahwa sebagian remaja ingin bekerja langsung karena mereka memiliki motivasi menghasilkan uang. Mereka mengatakan bahwa kondisi tempat tinggal mereka strategis, karena dekat dengan pabrik. Mereka juga mengatakan bahwa berkerja di perusahaan industri tidak jauh dari rumah mereka, sehingga mereka dapat melamar dan diterima di perusahaan tersebut setelah lulus sekolah, selain itu menjadi buruh pabrik tidak masalah bagi siswa asalkan mereka memiliki pekerjaan yang layak. Namun, ada sebagian remaja juga melanjutkan sekolah ke perguruan tinggi untuk mencapai karier.

Fenomena di atas menunjukkan bahwa remaja kurang berkomitmen terhadap pilihan karier mereka. Alasannya mungkin karena mereka belum mempelajari kemampuan dan berbagai jurusan kuliah dan pekerjaan yang tersedia sehingga mereka tidak mampu membuat keputusan karier. Remaja dengan efikasi diri tinggi memandang tugas – tugas sebagai tantangan yang mereka hadapi dengan percaya diri sehingga menghasilkan sikap yang lebih tanggung jawab, sedangkan efikasi diri yang rendah dikaitkan dengan perilaku akademis yang tidak adaptif sehingga menyebabkan kurangnya komitmen terhadap tugas dan kinerja yang buruk serta masalah psikologis pada remaja seperti kecemasan, stres dan depresi (Supervía et. al., 2022; Ummah et. al., 2022). Konsep efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier tidak terkait dengan cara pengambilan keputusan individu tetapi mengacu pada kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuan mereka untuk membuat pilihan yang tepat sehingga mereka mampu menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengambilan keputusan (Widyaningrum & Hastjarjo, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Ardiyanti dan Alsa (2015) tentang Pelatihan “PLANS” untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karier diperoleh hasil analisis bahwa dalam kelompok eksperimen, skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier meningkat pada dimensi level yang terdiri dari dua indikator yaitu keyakinan individu dalam menghadapi tugas yang sulit dan keyakinan mereka dalam merencanakan tugas yang berkaitan dengan pengambilan keputusan karier. Setiap orang memiliki persepsi yang berbeda tentang tingkat tugas, sehingga masing – masing individu memiliki tingkat keberhasilan yang berbeda. Efikasi diri sangat mempengaruhi bagaimana seseorang berperilaku. Hal ini dapat dalam penelitian Prahara dan Budiyani (2018) mengatakan bahwa mereka yang memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi akan lebih produktif, sedangkan mereka yang memiliki tingkat efikasi diri yang lebih rendah kemungkinan besar akan apatis.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dibutuhkan upaya untuk meningkatkan keyakinan diri remaja yang kurang mampu dalam mengambil keputusan. Pelatihan adalah salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi, mengubah struktur kognitif, mengubah sikap, dan meningkatkan keterampilan berperilaku. (Ramadhani & Ardias, 2020). Dilihat dari fenomena ini, pentingnya memberikan pelatihan untuk remaja Desa

Hadiwarno untuk memberikan pemahaman tentang bagaimana membuat keputusan efektif secara pribadi serta dapat meningkatkan efikasi diri untuk dapat mempertimbangkan karier demi masa depan. Harapan dalam penelitian ini dapat memberikan gambaran menyeluruh yang dapat membantu remaja Desa Hadiwarno untuk mempersiapkan sumber daya yang lebih berkualitas dan memiliki daya saing di dunia kerja. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan terhadap kemampuan dalam mengambil keputusan pada remaja karang taruna Desa Hadiwarno sebelum dan sesudah *treatment*.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode kualitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata – kata tertulis dan lisan dari sumber yang diamati (Calvin, 2019). Fokus penelitian ini adalah menganalisa sikap dan pernyataan peserta kegiatan antara sebelum dan sesudah kegiatan. Pada penelitian ini, peneliti akan menggali bagaimana proses dan faktor yang mendorong efikasi diri untuk meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan.

Pada desain penelitian ini, peneliti memberikan pretest dan posttest untuk mengetahui keadaan awal dan akhir terkait tingkat efikasi diri pada remaja Desa Hadiwarno. Lokasi penelitian berada di Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus dengan sampel lokasi Desa Hadiwarno, subjek penelitian remaja dengan rentang usia 12 – 18 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja karang taruna Desa Hadiwarno yang berjumlah 10 orang. Pengambilan sampling dalam penelitian ini berdasarkan kehadiran pada saat pelatihan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan pembagian skala. Wawancara dilaksanakan bersama remaja – remaja Desa Hadiwarno. Skala ini terdiri dari empat faktor yaitu *level* (tingkat kesulitan tugas), *generality* (luas bidang perilaku, dan *strength* (tingkat kekuatan).

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data yang terdiri atas empat tahapan. Tahap pertama adalah pengumpulan data, tahap kedua adalah tahap reduksi data, tahap ketiga adalah tahap display data, dan tahap keempat adalah penarikan kesimpulan (Herfinaly & Aryani, 2013). Analisis kualitatif dilakukan untuk menjelaskan proses pelatihan efikasi diri yang dialami oleh masing – masing individu. Kemudian, mengolah data yang diperoleh dari observasi terhadap partisipan selama pelatihan efikasi diri, dan dilakukan evaluasi setelah mengikuti pelatihan efikasi diri.

Hasil

Hasil karya dari kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Hadiwarno adalah peningkatan pemahaman remaja tentang cara meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan karier dengan pelatihan efikasi diri yang dapat dilakukan oleh remaja desa Hadiwarno. Sesi pertama adalah pengenalan dan ice breaking kemudian remaja diminta untuk mengisi pretest. Pada sesi kedua yakni pemberian materi mengenai efikasi diri, remaja terlihat

sangat antusias dalam mendengarkan materi dan memberikan pertanyaan. Ada beberapa pertanyaan dari remaja terkait dengan permasalahan yang dialami seperti mereka mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan antara karier dan kuliah. Pada sesi pelatihan dijabarkan dari setiap aspek efikasi diri seperti remaja diberikan pemahaman tentang bagaimana cara mengenali potensi diri, kemudian remaja diberikan pemahaman tentang daya juang dalam menghadapi tugas yang sulit serta berpikir positif, selain itu remaja juga diajarkan untuk membuat manajemen waktu yang bertujuan agar dapat lebih teratur (Utaminingsih et. al., 2023).

Setelah semua materi disampaikan, remaja diminta untuk mengerjakan pada selembar kertas terkait kelebihan dan kekurangan, hambatan dalam belajar serta cara mengatasinya. Selain itu, remaja diminta mempraktekkan afirmasi positif yaitu dengan cara mengambil nafas perlahan dan tenang. Setelah itu remaja diminta mengusahakan agar perasaan negatif tidak mengalihkan konsentrasi dan mulai mengucapkan kata – kata kepada diri sendiri. Dari hasil praktek tersebut dapat dijelaskan bahwa remaja mampu memahami cara untuk meningkatkan keyakinan dalam dirinya.

Adapun dokumentasi dalam pelaksanaan pengabdian ini sebagai berikut :



Gambar 1. Penyampaian materi



Gambar 2. Refleksi



Gambar 3. Evaluasi

Diskusi

Pelatihan efikasi diri mempengaruhi cara orang menjalani proses dan berapa banyak yang mereka peroleh dari program tersebut, selain itu pelatihan efikasi diri ditemukan berhubungan positif dengan bagaimana individu termotivasi untuk belajar (Saville & Foster, 2021). Dalam proses pelatihan efikasi diri didapatkan hasil interval kategori skala efikasi diri.

Sehingga peneliti mendapatkan hipotesis yang menyatakan ada perbedaan berdasarkan analisis sikap dan pernyataan peserta kegiatan antara sebelum dan sesudah kegiatan.

Hasil analisis kualitatif diperoleh bahwa partisipan mengalami peningkatan efikasi diri ketika mereka paham terkait materi yang diterangkan dan partisipan menerapkan ke diri sendiri. Penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif tentang efektivitas pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dalam mengambil keputusan karier. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hamzah, Achmad, dan Shohib (2014) menyatakan dalam penelitiannya yaitu subjek yang mengalami peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier sebanyak 84 siswa, dan penurunan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier terjadi pada 44 siswa. Pada penelitian Caprara dkk. (2006) dijelaskan bahwa efikasi diri pada remaja mampu mempengaruhi kesejahteraan dalam mengatur emosi positif sehingga mereka memiliki kemampuan untuk meyakinkan diri, menerima diri menjadi lebih baik, dan memiliki harapan yang kuat untuk masa depan.

Setelah metode yang telah dikemukakan sebelumnya, ada faktor yang mempengaruhi mengapa efikasi diri bisa meningkat dan menurun. Menurut Bandura, empat komponen yang dapat mempengaruhi efikasi diri yaitu, pengalaman performansi prestasi masa lalu, mengamati keberhasilan orang lain, sumber persuasi sosial, dan kondisi fisiologis (Alwisol, 2012). Menurut Antoniu (2010) ada lima langkah dalam perencanaan karier yaitu penilaian diri, menjelajahi peluang, membuat keputusan, merencanakan, dan mengejar pencapaian tujuan.

Melalui kegiatan yang dilakukan selama sesi analisis diri, peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri termasuk kemampuan dan pilihan karier yang mereka minati. Trainer bertanggung jawab memberikan persuasi verbal kepada peserta melalui lembar kerja penilaian diri mereka untuk membantu peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri (Umiatun et. al., 2023). Selain itu peserta juga dibantu untuk belajar melalui aktivitas diskusi kelompok yang memungkinkan proses belajar pengalaman menjadi lebih intensif. Oleh karena itu, pengalaman yang diperoleh selama kegiatan pelatihan diharapkan dapat menjadi pengalaman keberhasilan peserta untuk mampu merencanakan karier dengan baik. Hal itu disebutkan dalam penelitian Izzawati dan Lisnawati (2015) menyatakan bahwa pengalaman keberhasilan terutama dalam hal membuat keputusan karier dapat membantu seseorang menjadi lebih efisien. Selain itu situasi keadaan ruangan pelatihan yang nyaman dan kondusif juga dapat mempengaruhi keberhasilan penelitian. Namun ada beberapa fasilitas pelatihan yang mengalami kendala seperti layar LCD dan LCD. Disisi lain, kapasitas ruang pelatihan untuk bisa menampung banyak peserta juga menunjukkan bahwa kondisinya sudah memadai (Kuryanto et. al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data kualitatif diperoleh dari hasil angket. Remaja mengalami peningkatan dan dapat memahami cara meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan karier dari sebelum dan sesudah pelatihan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini telah menghasilkan deskripsi efikasi diri remaja Desa Hadiwarno sebelum dan sesudah proses pelatihan dilaksanakan. Pelatihan efikasi diri berpengaruh pada hasil belajar. Remaja dengan efikasi diri tinggi cenderung memahami kondisi diri sendiri dan paham akan materi yang telah dijelaskan, sedangkan remaja dengan efikasi rendah cenderung belum bisa memahami kondisi diri sendiri.

Adapun saran yang diharapkan dari hasil penelitian ini antara lain, yaitu bagi subjek untuk dapat percaya pada diri sendiri dan dapat memahami materi yang diberikan terkait dengan masalah yang dialami melalui pelatihan efikasi diri. Program pengabdian ini dapat membantu remaja Desa Hadiwarno mulai mencari informasi karier dan pilihan jurusan yang ditekuni. Sehingga mereka dapat membuat perencanaan karier yang jelas dengan langkah persiapan yang lebih matang agar mampu mengatasi persoalan yang muncul kemudian hari.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat menyelidiki hubungan antara faktor internal dan eksternal efikasi diri dalam membuat keputusan karier. Oleh karena itu, sangat penting bagi peneliti untuk mengontrol prosedur pengambilan data di lapangan sehingga data dari sampel penelitian dapat dikumpulkan dengan cara yang direncanakan.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak – pihak yang terlibat seperti remaja karang taruna Desa Hadiwarno, dan teman – teman KKN secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian*. UMM Pres.
- Antoni, E. (2010). Career Planning Process and Its Role in Human Resource Development. *Annals of the University of Petroșani Economics*, 10(2), 13–22.
- Ardiyanti, D., & Alsa, A. (2015). Pelatihan " PLANS " untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 1–17.
- Bappenas. (2017). Laporan Baseline SDG tentang Anak-Anak di Indonesia. *Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) Dan United Nations Children's Fund*, 1–105. https://www.unicef.org/indonesia/id/SDG_Baseline_report.pdf
- BPS. (2022). *Jumlah Penduduk Usia 15 tahun ke Atas Menurut Golongan Umur 2021-2022*. <https://www.bps.go.id/indicator/6/715/1/jumlah-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-menurut-golongan-umur.html>
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15(1), 30–43. <https://doi.org/10.1017/S1121189X00002013>
- Darmasaputro, A., & Gunawan, W. (2018). Hubungan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karier dan Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i1.5004>
- Fadliyana, A., Ardianti, S. D., & Santoso, D. A. (2023). The Influence Of Interest In Learning On The Learning Outcomes Of Grade Iv Students In The Eyes Maths Lessons. *JPMI (Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia)*, 8(2), 120. <https://doi.org/10.26737/jpmi.v8i2.4538>
- Hamzah, A. R., Achmad, Z., Shohib, M., Psikologi, F., & Muhammadiyah, U. (2014). *Efektivitas pelatihan sefy untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa effectiveness of sefy training to increase self efficacy on career decision making among students*. 6(1), 103–116.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Izzawati, N., & Lisnawati. (2015). *Efektivitas Pelatihan Perencanaan Karir terhadap Peningkatan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir*. 10(1), 70–88.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. *Kemendes RI*, 8(9), 1–58.
- Kuryanto, M. S., Santoso, D. A., Fardani, M. A., Rondli, W. S., & Hariyadi, A. (2023). PENDAMPINGAN SENAM WARGA PANTI PELAYANAN SOSIAL DISABILITAS SENSORIK NETRA (PPSDSN) PENDOWO KUDUS. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 9526–9533. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i4.19849>
- Prahara, S. A., & Budiyan, K. (2018). Pelatihan Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Berwirausaha Anak Down Syndrome Pada Orangtua. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(1), 1. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i1.629>
- Ramadhani, M., & Ardias, W. S. (2020). Efektivitas Pelatihan Manajemen Stres Dalam Penurunan Stres Kerja Pada Anggota Badan Search and Rescue Nasional (Basarnas) Kota Padang. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(1), 28–39. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i1.178>
- Riswanto, D. (2019). Peran Konselor dalam Mereduksi Tingkat Kenakalan Remaja di Kabupaten Pandeglang. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 171. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106065>
- Saville, J. D., & Foster, L. L. (2021). Does technology self-efficacy influence the effect of training presentation mode on training self-efficacy? *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100124. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100124>
- Supervía, U. P., Bordás, S. C., & Robres, Q. A. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between resilience and academic performance in adolescence. *Learning and Motivation*, 78(February). <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2022.101814>
- Susantoputri, Maria Kristina, & William Gunawan. (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri Karier Dengan Kematangan Karier Pada Remaja Di Daerah Kota Tangerang. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Juni), 59–65.
- Ummah, A. K., Hilyana, F. S., & Santoso, D. A. (2022). PENGARUH METODE PEMBELAJARAN REWARD DAN PUNISHMENT TERHADAP KEAKTIFAN BELAJAR SISWA SD KELAS V. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 8(2), 3292–3302.
- Umiatun, H., Fajrie, N., & Rondli, W. S. (2023). IMPLEMENTATION OF LOCAL WISDOM-BASED SCHOOL THROUGH DANCE EXTRACURRICULAR IN THE NGREKSO BUWONO DANCE. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 9(2), 156. <https://doi.org/10.30870/jpsd.v9i2.21277>

- Utaminingsih, S., Putri, J., Rondli, W. S., Fathurohman, I., & Hariyadi, A. (2023). Project P5: How is assistance in implementing the independent curriculum in elementary schools? *Jurnal Inovasi Dan Pengembangan Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 73–79. <https://doi.org/10.61650/jip-dimas.v1i2.229>
- Widyaningrum, D., & Hastjarjo, T. D. (2018). Pengaruh Bimbingan Karier terhadap Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.22146/gamajop.33093>