

**PELATIHAN PENERAPAN METODE PLANS UNTUK MENGEMBANGKAN  
EFIKASI DIRI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER SISWA  
DI KABUPATEN PURWAKARTA**

**Siti Fatimah<sup>1)</sup>, Maya Masyita Suherman<sup>2)</sup>, Euis Eti Rohaeti<sup>3)</sup>.**

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan, <sup>3</sup>Fakultas Pendidikan Matematika dan Sains, IKIP Siliwangi  
<sup>1</sup>sitifatimah432@gmail.com, <sup>2</sup>mayasuherman57@gmail.com, <sup>3</sup>e2rt@yahoo.com

**Abstraksi:** *The general objective in the training implementation plan is to socialize a way or method to develop students' self-efficacy in career decision making in Purwakarta. The type of outcomes generated from this training is to increase teacher competency in developing self-efficacy of student career decisions. Based on the interview results it was found that many teachers did not understand how to provide assistance to students in the career field, so that it was more burdened / directed to the guidance and counseling teacher in the school. However, because of the very far ratio between teacher guidance and counseling with students, so many students do not get career guidance services that impact on career decision-making of students who are made carelessly and part of it (conformity in career).*

**Keywords:** *PLANS Method, Self-Efficacy, Career Decision Making.*

## **Pendahuluan**

Siswa pada tingkatan sekolah menengah atas (SMA) umumnya berada pada masa remaja dan tahap eksplorasi yaitu mulai melakukan penelaahan diri, mencoba untuk berbagi peran, melakukan penjelajahan untuk suatu pekerjaan atau jabatan, mencari informasi karier yang diminati dan mulai membuat keputusan karier.<sup>1</sup> Oleh karena itu, pada jenjang pendidikan tersebut, lebih diutamakan dalam pemberian informasi kepada siswa agar mendapatkan pengetahuan yang berkaitan dengan dunia pekerjaan yang sesuai minatnya, mempunyai kemampuan beradaptasi di lingkungan kerja, mempunyai kemampuan melihat peluang kerja, dan mengembangkan diri di masa depan.

Akan tetapi, banyak siswa yang masih cenderung terpengaruh oleh keputusan karier yang dilakukan orang lain, tidak percaya diri, kurangnya pengetahuan tentang pekerjaan yang diinginkan, terpaku pada satu pilihan, tidak mampu mengenali minat dan bakatnya, merasa tidak mendapat dukungan dari orang lain, tidak pasti dalam membuat pilihan, dan mengalami masalah berkenaan dengan pekerjaan yang diharapkan.<sup>2</sup> Hal tersebut berimbas pada

<sup>1</sup> Suherman, U. Bimbingan dan Konseling Karir: Sepanjang Rentang Kehidupan. Bandung: PT. Rizqi Press, 2013.

<sup>2</sup> Saputra, W. N. E., & Widiyari, S. Konseling Karir Ringkas Berfokus Solusi: Konseling Karir Untuk Membantu Menetapkan Pilihan Karir Siswa Smk Menghadapi Mea. Jurnal Fokus Konseling, 3 No. 1 (2017), 24–31.

pengambilan keputusan karier siswa yang dibuat secara asal-asalan dan ikut-ikutan (konformitas dalam karier). Senada dengan hal tersebut, Suherman.<sup>3</sup> menyatakan bahwa kesulitan-kesulitan yang biasa terjadi yang berhubungan karier yaitu: tidak mampu merencanakan karier dengan baik, malas melakukan eksplorasi karier, kurang/tidak memadainya pengetahuan tentang membuat keputusan karier, kurang/tidak memiliki pengetahuan (informasi) tentang dunia kerja, kurang memadainya pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang lebih disukai, tidak mencapai realisme keputusan karier (adanya kesenjangan antara kemampuan individu dengan pilihan pekerjaan secara realistis), tidak memadainya orientasi karier, dan adanya stereotype gender.

Untuk itu, sangat penting melakukan upaya preventif dalam meningkatkan keyakinan siswa yang akan berpengaruh terhadap karier di masa depannya. Karena jika tidak ada suatu upaya untuk mengatasinya, maka akan timbul masalah seperti pindah jurusan/pekerjaan, pindah perguruan tinggi/tempat kerja, mengalami penurunan minat dan motivasi belajar/bekerja. Agar hal tersebut tidak terjadi, maka seseorang harus mempunyai keyakinan dalam dirinya. Keyakinan tersebut biasanya muncul dalam bentuk kepercayaan diri. Individu harus dapat mengenali kemampuannya untuk dapat menentukan jenis pekerjaan yang sesuai berdasarkan jurusan atau program studi yang diminati.

Faktor yang lebih penting, individu tersebut harus yakin dengan kemampuan yang ia miliki terutama yang berkaitan dengan jenis pekerjaan yang dipilihnya. Keyakinan tersebut didefinisikan Bandura<sup>4</sup> sebagai efikasi diri. Adapun definisi efikasi diri menurut Bandura<sup>5</sup> adalah keyakinan seseorang individu mengenai kemampuannya dalam organisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Fungsi efikasi dalam kehidupan, menurut Miharja<sup>6</sup> digunakan untuk menentukan pilihan dengan memilih tugas yang diyakininya dapat dikerjakan dengan baik dan menghindari tugas yang sulit, menentukan seberapa besar usaha untuk menyelesaikan tugas tersebut, mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional yang berkaitan dengan mampu atau tidaknya individu dalam menyelesaikan tugas, memprediksikan tingkah laku selanjutnya, serta menunjukkan kinerja selanjutnya, dimana kesuksesan akan mampu berpengaruh positif terhadap efikasi yang dimilikinya.

---

<sup>3</sup> Fatimah, S. *Pendampingan Perencanaan Karir dalam Meningkatkan Self-Efficacy Siswa SMK*. Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling. Vol. 3 No. 1, (2018).

<sup>4</sup> Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman And Company.

<sup>5</sup> Fatimah, S. *Pendampingan Perencanaan Karir dalam Meningkatkan Self-Efficacy Siswa SMK*. Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling. Vol. 3 No. 1, (2018).

<sup>6</sup> Miharja, S. *Bimbingan Karir (Dakwah, Teori, dan Praktis)*. Tinta Biru, 2013.

Bullock (2014)<sup>7</sup> menyatakan bahwa efikasi diri berkontribusi besar dalam pembuatan keputusan karir sehingga memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak. Hasil penelitian Budiningsih<sup>8</sup> membuktikan bahwa efikasi diri mampu memprediksi pengambilan keputusan karir sebesar 45,22%. Hasil serupa juga ditemukan Widyastuti dan Pratiwi,<sup>9</sup> 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 salah satu faktor yang paling menentukan perilaku individu dalam keputusan karir.

Pandangan tradisional bahwa keputusan karir dibuat hanya sekali seumur hidup telah digantikan dengan pandangan bahwa pengambilan keputusan karir adalah proses berulang yang berkelanjutan yang melibatkan penciptaan narasi profesi.<sup>10</sup> Hal tersebut sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Smith dan Wood<sup>11</sup> yang menyatakan bahwa kehidupan berfokus pada pengalaman total individu dengan kariernya yang dimulai sejak masa kanak-kanak dengan pengetahuan awal tentang diri, dan mengarah pada pengambilan keputusan karir sepanjang hidup, pengalaman bekerja, dan pada akhirnya, pensiun.

Menurut Nauta dan Kahn<sup>12</sup> ketika membuat keputusan karir untuk diri mereka sendiri, mereka cenderung menggunakan proses pengambilan keputusan yang rasional berdasarkan informasi yang mereka peroleh melalui literatur pekerjaan dan berbicara dengan orang lain. Memiliki kepercayaan pada kemampuan diri sendiri untuk membangun masa depan yang berarti menggunakan kemauan dan kemampuan membuat keputusan secara khusus untuk dapat melakukan pilihan yang berarti bagi karir.<sup>13</sup> Bahkan, Di Fabio dan Duffy<sup>14</sup> menyoroti bahwa "keinginan untuk menemukan pekerjaan yang memiliki makna dan tujuan dapat menjadi komponen penting dalam proses pengambilan keputusan karir".

---

<sup>7</sup> Bullock-Yowell, E., Andrews, L., & Buzzetta, M. E. Explaining Career Decision-Making Self-Efficacy: Personality, Cognitions, and Cultural Mistrust. *The Career Development Quarterly*, 59 No. 5 (2011), 400–411. doi:10.1002/j.2161-0045.2011.tb00967.x

<sup>8</sup> Ardiyanti, D. and Alsa, A. *Pelatihan "PLANS" untuk Meningkatkan Self efficacy dalam Pengambilan Keputusan Karir*. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology. Vol. 1 No.1 (2015).

<sup>9</sup> Ardiyanti, D. (2016). *Aplikasi Model Rasch pada Pengembangan Skala Self efficacy dalam Pengambilan Keputusan Karier Siswa*. *Jurnal Psikologi* Vol. (3).

<sup>10</sup> Di Fabio, A., & Bernaud, J.-L. (Eds.). *Narrative Interventions in Post-modern Guidance and Career Counseling*, 2018. doi:10.1007/978-3-319-98300-4

<sup>11</sup> Maree, J.G. *Handbook of Innovative Career Counselling*. Springer Nature Switzerland AG, 2019.

<sup>12</sup> Sharf, R.S. *Applying Career Development Theory to Counseling: Sixth Edition*. Brooks/Cole, 2013.

<sup>13</sup> Di Fabio, A., & Bernaud, J.-L. (Eds.). *Narrative Interventions in Post-modern Guidance and Career Counseling*, 2018. doi:10.1007/978-3-319-98300-4

<sup>14</sup> Maree, J.G. *Handbook of Innovative Career Counselling*. Springer Nature Switzerland AG, 2019.

Selain itu, berdasarkan survey terbaru tentang rendahnya eksplorasi karir pada efikasi diri pembuatan keputusan karir dipengaruhi oleh ketidaktegasan proses eksplorasi karir, keyakinan disfungsi jalur karir, dan tidak memiliki ketertarikan karir (Strome & Celik dalam Astuti & Ilfiandra, 2019)<sup>15</sup>. Efikasi diri pembuatan keputusan karir sangat membantu seseorang meningkatkan kemampuan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan menghadapi masa depan. Efikasi diri yang dimiliki oleh siswa pada dasarnya dapat membantu siswa dalam menghadapi permasalahan karir dan dapat menentukan keberhasilan pengambilan keputusan karir di masa depan. efikasi diri mempunyai pengaruh sebesar 35,1% terhadap pengambilan keputusan karir.<sup>16</sup>

Gage & Berliner<sup>17</sup> menyebutkan bahwa efikasi diri dapat berhubungan dengan pemilihan karir seseorang, dimana dengan memiliki efikasi diri yang tinggi, individu mempunyai lebih banyak pilihan untuk pekerjaan yang akan dilakukannya, mempersiapkan dirinya dengan lebih baik untuk mencapai pekerjaan yang diinginkannya tersebut dan akan tetap bertahan pada pilihannya tersebut meskipun mengalami kesulitan dalam mencapainya.

Oleh karena itu, sekolah sebagai institusi tempat siswa belajar perlu menyediakan fasilitas konseling dan bimbingan karir pada siswa sehingga siswa tidak mengalami kesulitan dalam menentukan jurusan kuliahnya.<sup>18</sup> Karena apabila individu sampai membuat keputusan karier dengan tidak tepat, maka akan timbul permasalahan psikologis, akademik, dan relasional.<sup>19</sup>

Untuk itu, perlu diadakannya peningkatan kompetensi guru dalam mengembangkan efikasi diri keputusan karier siswa ini karena berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa banyak guru mata pelajaran dan wali kelas yang kurang memahami bagaimana cara memberikan bantuan kepada siswa dalam bidang karier, sehingga hal tersebut lebih dibebankan/diarahkan kepada guru bimbingan dan konseling yang ada di sekolah. Akan tetapi, karena sangat jauhnya rasio antara guru BK dan siswa, sehingga banyak siswa yang tidak mendapatkan pelayanan bimbingan karier yang berimbang pada pengambilan keputusan karier siswa yang dibuat secara asal-asalan dan ikut-ikutan (konformitas dalam karier).

---

<sup>15</sup> Astuti, A. P., Ilfiandra. *Karakteristik Efikasi Diri Pembuatan Keputusan Karir Pada Remaja*. Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research Vol. 3 No.1 (2019) : 30-35.

<sup>16</sup> Setiobudi, Jodi. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kalasan. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No. 1. (2017).

<sup>17</sup> Gage, N.L and Berliner, David.C. *Educational Psychology* (6<sup>th</sup> ed.). Boston: Houghton Mifflin Company, 1998.

<sup>18</sup> Prabowo, dkk. Pengambilan Keputusan Menentukan Jurusan Kuliah Ditinjau Dari Student Self Efficacy Dan Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua. Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling Volume 5 No.1 (2019) : 42-48

<sup>19</sup> Ardiyanti, D. *Aplikasi Model Rasch pada Pengembangan Skala Self efficacy dalam Pengambilan Keputusan Karier Siswa*. Jurnal Psikologi Vol. 3 (2016).

## **Metode**

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memperoleh gambaran keefektifan dari pelaksanaan pelatihan metode “PLANS” dalam mengembangkan efikasi diri siswa dalam mengambil keputusan karier. Secara praktis, bermanfaat untuk mengatasi permasalahan ketidakyakinan siswa dalam menetapkan pilihan jurusan yang telah dipilihnya dan permasalahan lain yang serupa.

Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif yang berlandaskan fenomenologis (fenomena-fenomena yang terjadi atau realita yang ada di lapangan) yaitu dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Sasaran pelatihan ini adalah guru-guru yang berada di lingkungan Dinas Pendidikan Kabupaten Purwakarta agar keterampilan ini bisa digunakan atau dimanfaatkan di sekolah masing-masing untuk mengatasi permasalahan siswa yang berkaitan dengan keputusan karier.

Pelaksanaan pelatihan penerapan metode PLANS ini, terdiri dari lima sesi pelatihan yaitu; (1) analisis diri, (2) wawasan karier, (3) penetapan tujuan dan perencanaan karier, (4) implementasi atau rencana tindakan, dan (5) evaluasi. Adapun secara terperinci adalah sebagai berikut:

### **Sesi I : Analisis diri**

Pada sesi ini guru dapat membantu siswanya untuk menganalisis diri yang berkaitan dengan bakat, minat, kepribadian, talenta yang dimiliki, cita-cita serta keterbatasan/hambatan dalam mencapai target dalam kariernya.

### **Sesi II : Wawasan karier**

Sesi ini guru menggali pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap berbagai studi lanjutan yang mungkin menjadi pilihan siswa dan diminta untuk mengungkapkan apa saja yang diketahui tentang dunia kerja. Pada sesi ini siswa diminta untuk melanjutkan analisis diri dengan menambahkan tentang apa saja yang diperlukan dan kondisi apa yang dibutuhkan ketika siswa ingin melanjutkan pendidikan di berbagai perguruan tinggi dan cara mendapatkan suatu pekerjaan, peluang dan prospek jangka panjang di berbagai bidang dunia kerja.

### **Sesi III : Penetapan tujuan dan perencanaan karier**

Selanjutnya guru membantu siswa untuk mampu berfikir realistis akan keadaan dirinya sendiri dan seberapa besar keinginan serta kemampuan siswa untuk lanjut studi dan bersaing dalam dunia kerja. Dan pada tahap ini pula siswa diarahkan untuk mampu secara realistis merencanakan atau memilih bidang kerja atau pendidikan lanjutan yang tentunya disesuaikan dengan kemampuan dari hasil analisis diri dan wawasan karier yang dimiliki siswa tersebut.

#### **Sesi IV : Implementasi atau rencana tindakan**

Tahap berikutnya dalam pengambilan keputusan adalah penentuan kriteria. Dalam sesi ini guru membantu siswa untuk menentukan kriteria dan pembobotan tiap kriteria yang menjadi pertimbangan dalam pilihan kariernya. Berdasarkan kriteria dan pembobotan tersebut peserta didik menentukan beberapa alternatif pilihan karier. Hasil dari perhitungan dan pembobotan tersebut selanjutnya siswa dapat menentukan keputusan karier yang optimal yang sesuai dengan minat dan kemampuan serta peluang yang ada.

#### **Sesi V : Evaluasi**

Tahap ini merupakan tahapan terakhir atau sesi akhir dari pelatihan metode PLANS ini. Pada sesi ini guru meminta siswa untuk mengevaluasi hasil dari sesi 1 sampai dengan sesi 4. Dan kemudian memaparkan terkait pengambilan keputusan yang telah ditetapkan.

#### **Pembahasan**

Tujuan bimbingan karier menurut<sup>20</sup> adalah untuk membantu atau memfasilitasi perkembangan individu agar memiliki kemampuan-kemampuan untuk memahami dan menilai dirinya, menyadari dan memahami nilai-nilai yang ada pada diri dan masyarakatnya sehingga menumbuhkan sikap positif terhadap dunia kerja, mengetahui lingkungan pekerjaan yang berhubungan dengan potensi dirinya, menemukan dan dapat mengatasi hambatan-hambatan yang disebabkan oleh faktor diri dan lingkungannya, merencanakan masa depan, dan membentuk pola-pola karier.

Untuk membantu siswa dalam mendapatkan keterampilan tersebut, maka diadakanlah kegiatan “pelatihan penerapan metode PLANS untuk mengembangkan *efikasi diri* siswa dalam mengambil keputusan karier” ini dilaksanakan selama 8 jam ini di Lingkungan Dinas Pendidikan Kabupaten Purwakarta. Metode PLANS merupakan singkatan dari “Program kelanjutan Studi” dilaksanakan dalam 5 sesi yaitu; (1) analisis diri, (2) wawasan karier, (3) penetapan tujuan dan perencanaan karier, (4) implementasi atau rencana tindakan, dan (5) evaluasi.

Pelatihan metode PLANS memberikan keterampilan kepada guru untuk membantu siswa dalam mengidentifikasi diri dengan cara melakukan refleksi atas keberhasilan, kelemahan dan potensi yang dimiliki baik itu yang bersumber dari diri sendiri maupun *feed back* dari pihak lain. Pemahaman akan diri tersebut yang nantinya akan mendorong penerimaan terhadap diri sendiri. Pemahaman terkait pengalaman keberhasilan dan peningkatan kesadaran akan potensi

---

<sup>20</sup> Supriatna, M., & Budiman, N. Bimbingan Karier di SMK, Universitas Pendidikan Indonesia, 2009. diakses di file.upi.edu

diri akan mengembangkan pula keyakinan siswa terhadap kemampuan yang dimilikinya. Disisi lain, pemahaman akan ketidakberhasilan atau kelemahan diri akan mendorong penerimaan individu akan keterbatasannya sehingga akan memberikan motivasi dan berusaha untuk mengatasi keterbatasan yang dimiliki.

Sumber informasi lain yang bisa mempengaruhi *efikasi diri* siswa adalah rendahnya tingkat kecemasan terhadap perilaku tertentu. Pelatihan metode PLANS ini membantu siswa menganalisis potensi hambatan yang mungkin akan muncul dalam mencapai tujuan karier, meskipun demikian, pada sesi *goal setting* dan rencana tindakan, siswa diberikan keterampilan untuk membuat perencanaan dan mengambil tindakan untuk mengatasi hambatan.

Kegiatan pada sesi pertama adalah pengisian lembar kegiatan mengenai “analisis diri” yang bertujuan agar siswa mampu menganalisis dirinya sendiri yang berkaitan dengan bakat, minat, kepribadian, talenta yang dimiliki, cita-cita serta keterbatasan/hambatan dalam mencapai target dalam kariernya. Guru tersebut menceritakan bahwa banyak siswanya yang belum dapat memastikan keterampilan apa yang memang menjadi minat dan keahliannya. Walaupun mereka menyadari kekurangannya bahwa dirinya belum meyakini kemampuannya pada keterampilan yang sudah dipelajarinya, tetap tidak berusaha belajar atau bertanya pada teman atau gurunya. Hal ini menunjukkan bahwa mereka tidak mempertinggi usaha ketika mengalami kegagalan, tidak mampu membuat tujuan yang menantang seperti berusaha mendapatkan pengalaman kerja dengan keterampilan yang dimilikinya.

Kegiatan yang kedua adalah pemahaman tentang “wawasan karier siswa”. Pada materi ini, nantinya para siswa tidak hanya dikenalkan dengan konsep wawasan karier, tetapi juga diminta untuk mengungkapkan apa saja yang diketahui tentang dunia kerja yaitu dengan cara meminta beberapa siswa untuk berdiri dan mengungkapkan hasil analisis yang telah dikerjakan dan sebagai bahan untuk contoh analisis diri bagi teman-teman yang lain. Kemudian siswa tersebut melanjutkan dari analisis diri dengan menambahkan tentang apa saja yang diperlukan dan kondisi apa yang dibutuhkan ketika siswa ingin melanjutkan pendidikan diberbagai perguruan tinggi dan cara mendapatkan suatu pekerjaan, peluang dan prospek jangka panjang di berbagai bidang dunia kerja. Kurangnya informasi yang dimiliki serta kurangnya keyakinan dalam diri menyebabkan mereka kesulitan dalam menetapkan langkah-langkah apa saja yang harus ditempuh agar tujuan dan cita-citanya ini tercapai. Pada dasarnya, Bandura menyebutkan, jika remaja mempunyai keyakinan yang kuat pada keterampilan yang dimilikinya, mereka dapat memotivasi dirinya dan melakukan usaha untuk mengembangkan keterampilan dirinya. Keyakinan akan kemampuan pada keterampilannya tersebut tidak bergantung pada seberapa

hebat dan seberapa besar dia menguasai keterampilan itu, tetapi apa yang dapat dilakukannya dengan bekal keterampilan dan keahlian apapun yang dimilikinya saat ini.<sup>21</sup>

Pelaksanaan pelatihan dengan metode PLANS untuk mengembangkan *efikasi diri* siswa dalam mengambil keputusan karier ini merupakan bagian dari faktor lingkungan yang juga berperan untuk memberikan pengaruh pada faktor personal, yakni *efikasi diri* dalam pengambilan keputusan karier pada siswa, agar lebih meningkat. Dalam pelatihan PLANS, siswa diajak untuk memahami perencanaan karier 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 siswa untuk berinteraksi dengan faktor di luar dirinya.

Adanya interaksi ini kemudian menimbulkan pengaruh pada diri siswa, yakni siswa mampu mengidentifikasi kemampuan dan minat dirinya, mencari informasi program studi, menetapkan tujuan, membuat rencana karier, dan melakukan evaluasi. Selain siswa mampu mengidentifikasi kemampuan diri dan minatnya, siswa juga nantinya akan mampu menganalisis keselarasan antara potensi minat dengan peluang dari program studi yang diminati dengan mempertimbangkan faktor pendukung dan penghambatnya. Dan pada akhirnya siswa yakin untuk menetapkan pilihan kariernya. Keyakinan diri ini semakin dikuatkan dengan penyusunan rencana karier seperti jadwal harian, jadwal belajar, rencana kerja dan sebagainya.

Menegaskan apa yang disampaikan diatas, Muro dan Kottman<sup>22</sup> indikator untuk mengambil keputusan karier terdiri dari: (1) memahami kemampuan yang harus dimiliki dalam membuat keputusan karir; (2) mampu memilih berbagai alternatif perencanaan pendidikan dan pekerjaan; (3) mengetahui proses perencanaan karir; (4) menilai bakat, minat, dan kemampuan yang berhubungan dengan karir tertentu; dan (5) menunjukkan pengetahuan tentang peran-peran dalam kehidupan, gaya hidup, dan karir. Maka keterlibatan dalam pencarian informasi yang mendukung cita-cita karir dalam hal ini pendidikan lanjutan dan pekerjaan bukan bagian dari kompetensi siswa dalam merencanakan karir.

---

<sup>21</sup> Bandura, Albert. *Self Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman And Company, 1997.

<sup>22</sup> Irmayanti, R. Genogram Untuk Mengembangkan Kemampuan Perencanaan Karier Siswa SMP. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* Vo.\l. 2 No. 2 (2017) : 84-89

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan pelatihan metode PLANS untuk mengembangkan efikasi diri siswa dalam mengambil keputusan karier maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan perencanaan karier memberikan pemahaman yang dapat membangun kesadaran siswa terhadap potensi dan keterbatasan diri, memberikan pemahaman mengenai alternatif-alternatif peluang karier serta mempunyai keterampilan dalam menentukan pilihan karier.

Setelah mengikuti pelatihan PLANS, para guru menjadi lebih yakin dapat membantu siswanya dalam mengambil keputusan kariernya, mempunyai gambaran lebih jelas tentang karier yang akan dipilih, memiliki gambaran tentang karier atau pekerjaan selain melanjutkan studi ke perguruan tinggi dan juga menjadi lebih terarah karena telah punya tujuan. Ketika efikasi diri tinggi dalam mengambil keputusan karier maka akan menurunkan kesulitan individu ketika membuat keputusan karier dan meningkatkan kejelasan dalam memilih jurusan dalam bidang pendidikan.

## **Daftar Pustaka**

- Ardiyanti, D. and Alsa, A. *Pelatihan "PLANS" untuk Meningkatkan Self efficacy dalam Pengambilan Keputusan Karir*. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology. Vol. 1 No.1 (2015).
- Ardiyanti, D. *Aplikasi Model Rasch pada Pengembangan Skala Self efficacy dalam Pengambilan Keputusan Karier Siswa*. Jurnal Psikologi Vol. 3 (2016).
- Astuti, A. P., Ilfiandra. *Karakteristik Efikasi Diri Pembuatan Keputusan Karir Pada Remaja*. Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research Vol. 3 No.1 (2019) : 30-35.
- Bandura, Albert. *Self Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman And Company, 1997.
- Bullock-Yowell, E., Andrews, L., & Buzzetta, M. E. Explaining Career Decision-Making Self-Efficacy: Personality, Cognitions, and Cultural Mistrust. *The Career Development Quarterly*, 59 No. 5 (2011), 400–411. doi:10.1002/j.2161-0045.2011.tb00967.x
- Di Fabio, A., & Bernaud, J.-L. (Eds.). *Narrative Interventions in Post-modern Guidance and Career Counseling*, 2018. doi:10.1007/978-3-319-98300-4
- Fatimah, S. *Pendampingan Perencanaan Karir dalam Meningkatkan Self-Efficacy Siswa SMK*. Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling. Vol. 3 No. 1, (2018).
- Gage, N.L and Berliner, David.C. *Educational Psychology* (6<sup>th</sup> ed.). Boston: Houghton Mifflin Company, 1998.

- Irmayanti, R. Genogram Untuk Mengembangkan Kemampuan Perencanaan Karier Siswa SMP. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* Vo.\l. 2 No. 2 (2017) : 84-89
- Maree, J.G. *Handbook of Innovative Career Counselling*. Springer Nature Switzerland AG, 2019.
- Miharja, S. *Bimbingan Karir (Dakwah, Teori, dan Praktis)*. Tinta Biru, 2013.
- Prabowo, dkk. Pengambilan Keputusan Menentukan Jurusan Kuliah Ditinjau Dari Student Self Efficacy Dan Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* Volume 5 No.1 (2019) : 42-48
- Saputra, W. N. E., & Widiyari, S. *Konseling Karir Ringkas Berfokus Solusi: Konseling Karir Untuk Membantu Menetapkan Pilihan Karir Siswa SMK Menghadapi MEA*. *Jurnal Fokus Konseling*, 3 No. 1 (2017), 24–31.
- Setiobudi, Jodi. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kalasan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* Vol. 3 No. 1. (2017).
- Sharf, R.S. *Applying Career Development Theory to Counseling: Sixth Edition*. Brooks/Cole, 2013.
- Suherman, U. *Bimbingan dan Konseling Karir: Sepanjang Rentang Kehidupan*. Bandung: PT. Rizqi Press, 2013.
- Supriatna, M., & Budiman, N. *Bimbingan Karier di SMK*, Universitas Pendiidkan Indonesia, 2009. diakses di [file.upi.edu](http://file.upi.edu)
- Setiobudi, Jodi. (2017). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kalasan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* Vol. 3 No. 1.
- Sharf, R.S. (2013). *Applying Career Development Theory to Counseling: Sixth Edition*. Brooks/Cole.
- Suherman, U. (2013). *Bimbingan dan Konseling Karir: Sepanjang Rentang Kehidupan*. Bandung: PT. Rizqi Press.
- Supriatna, M., & Budiman, N., (2009). *Bimbingan Karier di SMK*. diakses di [file.upi.edu](http://file.upi.edu)