

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat memasuki Sekolah Menengah Atas (SMA), individu sedang mengalami masa remaja. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja berkisar antara umur 10 tahun hingga 19 tahun. Pada masa ini, individu akan mengalami ketidakseimbangan dan ketidakstabilan emosional dalam beberapa aspek, termasuk pengenalan identitas pribadi dan perubahan hubungan sosial (Octavia, 2020). Menurut Lesmana (2021), masa remaja dikenal sebagai masa pencarian jati diri (*ego identity*) dengan beberapa ciri penting, salah satunya yaitu memilih dan mempersiapkan karirnya sesuai minat dan keahlian yang dimilikinya.

Pada masa SMA/SMK, siswa akan menghadapi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan akademik, pribadi-sosial, dan karir. Pada saat inilah efikasi diri mulai terbentuk dan berkembang secara kognitif yang dapat mempengaruhi pola pikir yang mana dapat menghambat atau mendorong perilaku individu (Rahmawati et al., 2022). Efikasi diri didefinisikan sebagai penilaian individu tentang kemampuan dirinya mengorganisasikan dan menjelaskan serangkaian tindakan yang perlu dilakukan dalam mencapai bentuk kinerja yang telah ditetapkan (Bandura, 1997).

Efikasi diri sangat dibutuhkan siswa untuk menjalankan mengatur segala keputusan dan tindakan yang akan dipilihnya (Hidayati, 2015). Kinerja dan kepuasan dalam melaksanakan tugas seseorang dapat dipengaruhi oleh efikasi diri, dimana efikasi diri merupakan bentuk kepercayaan atau keyakinan setiap individu sehingga dalam melaksanakan tugas yang berkaitan dengan keyakinan diri individu dapat memotivasi dirinya (Rahmawati et al., 2022). Efikasi diri yang gigih dapat meningkatkan semangat inidividu agar terus menerus berusaha sehingga visinya terwujud. Namun, jika individu memiliki efikasi diri yang tidak gigih, ketika individu tersebut dihadapkan dengan suatu masalah berpeluang besar akan mengurangi usahanya (Rahmadani & Winingsih, 2023).

Aspek dari efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir menurut Taylor dan Betz (1983), meliputi 5 aspek yaitu: (a) *self appraisal* (penilaian diri) (b) *occupational information* (pengumpulan informasi pekerjaan), (c) *goal selection* (seleksi tujuan) (d) *planning* (perencanaan) dan (e) *problem solving* (penyelesaian masalah). Aspek-aspek efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir memberikan gambaran mengenai peran keyakinan individu dalam menentukan keputusan karir.

Pengambilan keputusan karir adalah suatu proses penentuan pilihan karir berdasarkan hasil analisis individu terhadap beberapa alternatif pilihan, pemahaman tentang diri, pemahaman karir dan membuat komitmen untuk setiap proses yang terjadi ke depan (Zamroni, 2016). Pengambilan keputusan karir dapat ditingkatkan dengan perencanaan karir. Perencanaan karir adalah suatu proses seumur hidup yang mencakup persiapan diri, memilih pekerjaan,

mendapatkan pekerjaan yang terus dikembangkan. Selama proses ini berlangsung di dalamnya terdapat inventarisasi nilai, minat, kepribadian, dan keterampilan yang dimulai dari diri sendiri sehingga individu dapat membuat suatu data daftar karir sesuai dengan apa yang diketahui tentang diri (Wakhinuddin, 2020).

Menurut Hartono (2016), pengambilan keputusan karir penting dilakukan karena mempunyai manfaat bagi siswa, yaitu: untuk menentukan pilihan karir sesuai dengan potensi diri, sebagai dasar dalam memilih jurusan atau program studi di perguruan tinggi, mewujudkan pengembangan diri pada aspek akademik, nilai dan sikap yang mendukung pengembangan karir, serta untuk memperoleh kedudukan karir yang sesuai bagi kehidupannya.

Permasalahan karir yang terjadi pada remaja biasanya berkaitan dengan pemilihan jenis pendidikan, yang juga berhubungan dengan pemilihan jenis pekerjaan dimasa depan (Fatmalasari, 2017). Menurut Ardiyanti & Alsa (2015) kebingungan dan ketidakyakinan individu berkaitan dengan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir individu dalam menentukan karir yang diambil. Hal ini efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir berperan dalam menentukan pilihan karir individu. Ketika remaja mampu mengambil keputusan karirnya dengan baik artinya mereka sudah mampu mengembangkan konsep diri dan identitas dirinya, sehingga dapat menjadikan mereka pribadi yang bertanggungjawab atas karir yang dipilihnya (Khalid, 2022). Seseorang dengan efikasi diri rendah, akan menganggap dirinya tidak mampu melakukan sesuatu yang ada disekitarnya, dan pada kondisi ini dapat

dikatakan jika efikasi diri karir rendah maka seseorang akan mudah menyerah (Habsy & Suryoningsih, 2022).

Betz menjelaskan individu yang memiliki efikasi karir tidak menunda atau melakukan penghindaran dalam membuat keputusan karir (Rahmaningtyas et al., 2021). Individu dengan efikasi diri karir tinggi akan segera menindaklanjuti keputusan karirnya dengan mencari informasi seputar karir, mempersiapkan diri dan merencanakan hal-hal yang perlu dilakukan untuk mencapai karirnya. Sebaliknya, efikasi diri rendah dapat menjadi penghambat individu dalam menentukan pilihan karirnya. Individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menunda dalam menindaklanjuti keputusan karir yang dipilih. Semakin besar keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam membuat keputusan karir, maka semakin tinggi pula tujuan karir yang mereka tetapkan dan semakin kuat komitmen mereka untuk mencapainya (Baiti et al., 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2019) menunjukkan semakin tinggi efikasi diri maka kematangan karir juga tinggi, jika efikasi diri sedang maka kematangan karir juga sedang, dan jika efikasi diri rendah maka kematangan karir juga rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) semakin tinggi efikasi diri pada siswa SMA maka minat melanjutkan studi di perguruan tinggi semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada siswa SMA rendah maka semakin rendah minat melanjutkan studi di perguruan tinggi.

Siswa sekolah menengah atas menghadapi kesulitan yang signifikan dalam menyelesaikan tugas pengembangan karir mereka, seperti kebingungan dalam memilih program studi, menetapkan tujuan, kurangnya pemahaman tentang bakat dan minat pribadi, serta kecemasan tentang prospek pekerjaan setelah lulus dari sekolah (Wahyuni et al., 2018). Siswa kelas XII di sekolah menengah kejuruan swasta (SMKS) di Kabupaten Mojokerto masih menunjukkan visi karir yang terbatas setelah lulus, terutama dalam menentukan apakah akan melanjutkan pendidikan tinggi atau memasuki dunia kerja sesuai dengan bidang studi mereka. Mereka sering merasa tidak memenuhi syarat untuk mengakses pendidikan tinggi dan kurang percaya diri dalam kemampuan profesional mereka, yang pada akhirnya menyebabkan sikap pasif terhadap kondisi ekonomi dan sosial, sehingga cenderung menerima pekerjaan apa pun yang tersedia tanpa pertimbangan yang optimal (Habsy & Suryoningsih, 2022).

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, diperoleh informasi bahwa tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa di SMA A.Yani Kawunganten perlu ditingkatkan. Hal ini dilihat dari siswa yang memiliki gambaran pilihan karirnya, namun masih ragu dengan pilihannya. Layanan yang telah dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan informasi karir yaitu bimbingan klasikal. Selain itu, guru Bimbingan dan Konseling juga memberikan informasi terkait karir dengan menempel pamflet dan sejenisnya yang berisi informasi perguruan tinggi maupun instansi perusahaan pada papan informasi. Namun, masih ada

beberapa siswa yang masih belum yakin dengan pilihan karirnya. Meskipun siswa telah diberikan informasi terkait pilihan karir setelah lulus SMA, akan tetapi guru Bimbingan dan Konseling belum pernah memberikan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa di SMA A.Yani Kawunganten.

Menurut Adhiputra konseling kelompok yaitu upaya bantuan yang diberikan kepada individu dengan suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemudian diarahkan kepada pengarahan untuk pengembangan dan pertumbuhannya (Lumongga, 2017). Konseling kelompok dipandang strategis dalam lingkungan sekolah khususnya tingkat SMA karena sasarannya siswa yang berusia remaja (Muliawati, 2019). Menurut Wibowo (dikutip di Muliawati, 2019) konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha menemukan kemampuan-kemampuan pada diri individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dengan demikian konseling kelompok tepat diberikan pada remaja, karena didalamnya konseli diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat terkait konflik yang dihadapi. Keberadaan remaja yang saling membutuhkan teman satu sama lain, menjadikan dinamika dalam proses konseling kelompok sebagai wadah untuk menyelesaikan masalah dan mengembangkan keterampilan berkomunikasi.

Cognitive restructuring merupakan salah satu teknik yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Ellis menyatakan *cognitive restructuring* adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan, keyakinan konseli yang negatif dan irasional menjadi pemikiran yang positif dan rasional

(Nursalim, 2014). Teknik *cognitive restructuring* yaitu teknik yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif atau pernyataan dan keyakinan yang tidak realistis konseli (Habsy & Suryoningsih, 2022). *Cognitive restructuring* adalah suatu teknik yang mampu mengubah pola pikiran, asumsi, keyakinan konseli pada upaya mengubah pandangan negatif menjadi pandangan positif (Sholekah et al., 2021).

Penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri karir siswa SMK. Konseling kelompok dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring* dapat dijadikan alternatif untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahannya, khususnya bagi siswa yang memiliki stigma negatif pada dirinya dan lingkungannya yang berdampak buruk dalam memutuskan pilihan karirnya (Habsy & Suryoningsih, 2022).

Dengan adanya pemberian layanan konseling kelompok, diharapkan siswa dapat mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif sehingga dapat meningkatkan efikasi diri karirnya. Selain itu, dengan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diharapkan mampu mengubah pola pikir siswa untuk bertambah yakin dengan kemampuan dirinya sehingga dapat mengubah pandangan negatifnya terhadap kemampuannya dalam menentukan karir.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yaitu

“Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa berada pada kategori rendah, siswa masih belum yakin dengan pilihan karirnya.
2. Adanya siswa yang memiliki stigma negatif pada diri dan lingkungannya.
3. Layanan konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri dalam peningkatan karir siswa belum pernah dilaksanakan di beberapa sekolah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi fokus kajian pada penelitian ini adalah permasalahan mengenai efektivitas konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa SMA A.Yani Kawunganten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa SMA A.Yani Kawunganten?

2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa SMA A.Yani Kawunganten?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa SMA A.Yani Kawunganten.
2. Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada siswa SMA A.Yani Kawunganten.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai manfaat, baik teoritis maupun praktis sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan yang bisa digunakan sebagai referensi, pengalaman, dan pemahaman tentang konseling kelompok *cognitive restructuring* dan dapat memberikan layanan tersebut sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi guru Bimbingan dan Konseling mengenai layanan konseling kelompok dan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir, dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karirnya,

khususnya siswa kelas XI agar dapat menemukan potensi dirinya sehingga memiliki keyakinan dalam menentukan karir.