

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir

Konsep dasar efikasi diri pertama kali dikemukakan oleh Albert Bandura. Efikasi diri merupakan konstruk yang diajukan Bandura berdasarkan teori sosial kognitif. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan sehingga mencapai hasil tertentu. Efikasi diri adalah perasaan dan keyakinan dalam menilai diri sendiri guna menyelesaikan suatu tugas atau hambatan sesuai dengan keahlian yang dimiliki (Putri et al., 2024).

a. Definisi Efikasi diri dalam Pengambilan Keputusan Karir

Pengambilan keputusan karir berkaitan dengan keyakinan diri individu dalam mengambil keputusan. Para ahli telah membuat sebuah konstruk utuh untuk menjelaskan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir atau yang disebut dengan istilah *Career Decision Making Self Efficacy* (CDMSE). Taylor dan Betz (1983) adalah ahli yang pertama membuat konstruk tersebut

b. Aspek-aspek Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir

Menurut Taylor dan Betz (dikutip di Khalid, 2022) efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir dapat diklasifikasikan kedalam beberapa aspek yang menggambarkan sejauh mana seseorang merasa

yakin tentang kemampuannya untuk merencanakan dan mengontrol karir mereka. Aspek-aspek tersebut adalah:

1) *Self appraisal* (penilaian diri)

Self appraisal mengacu pada sejauh mana individu dapat mengevaluasi kemampuan mereka. Penting dalam merencanakan dan meraih karir yang diinginkan, karena menangkap bagaimana individu menilai diri mereka sendiri menunjukkan sejauh mana individu memiliki keyakinan dalam kemampuannya untuk mengevaluasi diri dan membuktikan mereka kompetensinya dan kemampuan untuk bertujuan dalam perjalanan karirnya.

2) *Occupational information* (pengumpulan informasi pekerjaan).

Occupational information menguraikan sejauh mana individu bisa mendengarkan dan mengevaluasi informasi yang ada tentang profesinya. Rasa percaya diri diarahkan oleh sejauh mana individu yakin mereka mampu mendapatkan informasi yang tepat dan relevan ke dalam perannya. Ini membantu individu membuat keputusan yang lebih inform dan maju dan dua informasi mereka memainkan peran dalam kepercayaan diri selanjutnya.

3) *Goal selection* (seleksi tujuan)

Goal selection membahas apakah individu memiliki keyakinan yang kuat dalam menetapkan tujuan dan berusaha untuk meraih mereka pada karir. Ini bergantung pada keyakinan bahwa tujuan yang ditempatkan adalah realistis dan bahwa ada kemungkinan

pencapaian bila diinvestasikan dalam usaha. Keyakinan ini juga membantu mengumpulkan dua dimensi sebelumnya.

4) *Planning* (perencanaan).

Aspek ini menelaah tentang bagaimana individu akan merencanakan masa depan mereka dalam hal pilihan karir dan keyakinan mereka dalam pencapaian mereka. Tempatkan individu percaya-sakit bahwa Anda bisa merencanakan langkah apa yang dibutuhkan untuk meraih tujuan karir jangka panjang. Ini dapat berguna dalam memotivasi dan memberikan arah tanpa merasa membingungkan.

5) *Problem solving* (penyelesaian masalah)

Problem solving berfokus pada tindakan individu memecahkan masalah dan apa yang mereka pikirkan menjadi hambatan. Tingkat efikasi diri individu dompet apakah dia mampu menemukan solusi dan melakukannya tanpa hambatan. Hal ini diperlukan pada tahap untuk karir yang mantap dan efektif. Secara keseluruhan, dimensi karir ini sama dan saling berhubungan dan menggambar gambaran jelas tentang seberapa kesiapan seorang individu merasa dan dapat dipercaya dalam mencapai karir mereka. Aset masing-masing bukanlah kondisi cukup namun, permainan penting dalam karir seseorang mengalir.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir

Bandura (1997) menyebutkan faktor yang mempengaruhi efikasi diri dan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang dimiliki oleh individu sebagai berikut.

1) Pengalaman pribadi (*mastery experience*)

Dalam membangun rasa percaya diri dalam karir, seseorang perlu memiliki pengalaman dalam menghadapi berbagai tantangan dengan usaha yang gigih. Berbagai kesulitan dan kegagalan yang dialami dalam mencapai tujuan seringkali mengajarkan kita bahwa kesuksesan membutuhkan usaha yang konsisten. Ketika individu meyakini bahwa mereka memiliki kemampuan yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan, keyakinan tersebut akan memperkuat kepercayaan diri mereka sehingga mereka tidak mudah menyerah saat menghadapi rintangan.

2) Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Ketika seseorang mengamati orang lain yang serupa dengan mereka berhasil melalui kerja keras, hal ini dapat memperkuat keyakinan bahwa mereka pun mampu melakukan hal yang sama. Biasanya, individu akan mencari seseorang yang terampil dan kompeten di bidang yang sama untuk dijadikan contoh. Dengan demikian, keyakinan bahwa mereka pun dapat mencapai

kesuksesan yang sama akan semakin kuat dalam diri individu tersebut.

3) Persuasi sosial (*social persuasion*)

Persuasi sosial memainkan peran penting dalam membentuk kepercayaan diri seseorang. Individu yang menerima dukungan dan kepercayaan dari lingkungannya cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam kemampuan mereka dibandingkan dengan mereka yang sering diremehkan atau kekurangan dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

4) Kondisi psikologis dan emosional (*psychological and emotional states*)

Kondisi fisik dan psikologis seseorang juga memengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka. Individu yang merasa lemah atau kekurangan energi cenderung meragukan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas atau mengatasi masalah. Selain itu, suasana hati yang buruk dapat menurunkan kepercayaan diri, membuat individu lebih rentan terhadap keputusan. Sebaliknya, suasana hati yang positif akan meningkatkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka.

d. Pentingnya Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir bagi Siswa SMA

Efikasi diri merupakan landasan utama dalam membangun kepercayaan diri siswa saat merencanakan masa depan mereka.

Keyakinan pada kemampuan pribadi memungkinkan siswa untuk merencanakan karir mereka dengan cermat, menghadapi berbagai tantangan dengan optimisme, dan mencapai tujuan karir mereka dengan fokus (Adelia et al., 2025).

2. Pengambilan Keputusan Karir

a. Pengertian pengambilan keputusan karir

Proses pengambilan keputusan karir adalah proses yang berkelanjutan dan dinamis, di mana pemahaman diri yang mencakup pemahaman tentang minat karir, kemampuan, kepribadian, nilai-nilai, dan sikap serta pemahaman karir yang mencakup keragaman karir, peluang, prospek karir, dan pendidikan semua memainkan peran yang krusial dalam proses tersebut (Hartono, 2016).

Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) mengemukakan bahwa perencanaan karir adalah kemampuan merencanakan masa depan yakni merancang kehidupan secara rasional untuk memperoleh peran-peran yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kondisi kehidupan sosial ekonomi (Salsabila & Sa'adah, 2022).

b. Faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karir

Menurut Fadilla & Abdullah (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karir sebagai berikut.

1) Faktor Internal

Faktor internal meliputi regulasi emosi, kepercayaan diri, persepsi terhadap ekspektasi orang tua, minat, pemahaman karir, otonomi diri, faktor genetik, keterampilan pendekatan tugas, dan motivasi pencapaian.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang terlibat meliputi kualitas kehidupan sekolah, pola asuh otoriter, kepatuhan, bimbingan konseling karir, keluarga, lingkungan kampus, kelengkapan fasilitas, biaya kuliah, potongan biaya, status akreditasi, dan kurikulum.

Menurut Mitchell dan Krumboltz (dikutip di Rahmat et al., 2014), faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karir individu dapat dikategorikan kedalam beberapa aspek utama, yaitu:

1) Kontribusi Genetik

Aspek ini mencakup karakteristik fisik bawaan, seperti tinggi badan, warna rambut, warna kulit, kerentanan terhadap penyakit fisik tertentu, dan ciri-ciri lainnya. Selain itu, kontribusi genetik juga merujuk pada bakat khusus yang diwariskan dari orang tua kepada anak, termasuk bakat dalam seni, musik, menulis, dan olahraga.

2) Kondisi dan Peristiwa Lingkungan

Beberapa kondisi lingkungan yang relevan meliputi faktor sosial, kondisi pendidikan, dan kondisi pekerjaan. Faktor sosial mencakup perubahan dalam masyarakat yang memiliki dampak signifikan

pada pilihan karir individu, seperti kemajuan teknologi seperti penggunaan obat-obatan dan transformasi sektor transportasi, yang menciptakan peluang kerja baru. Kondisi pendidikan melibatkan persepsi orang tua tentang pendidikan lanjutan, kemampuan finansial keluarga, dan ketersediaan sumber daya sekolah yang mendukung. Sementara itu, kondisi pekerjaan yang mempengaruhi keputusan karir mencakup jumlah peluang kerja yang tersedia dan karakteristik pekerjaan itu sendiri.

3) Pengalaman Belajar

Pengalaman belajar dapat dibagi menjadi dua jenis utama: pengalaman belajar instrumental dan pengalaman belajar asosiatif.

4) Keterampilan Pengelolaan Tugas

Keterampilan ini merujuk pada mekanisme kognitif yang digunakan individu dalam mengambil keputusan karir, yang meliputi penetapan tujuan, identifikasi pilihan alternatif, penegasan nilai pribadi, dan pengumpulan informasi terkait karir.

3. Teknik *Cognitive Restructuring*

a. Pengertian *cognitive restructuring*

Cognitive restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan dalam berbagai kajian kognitif biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Donald Maichenbaum. Menurut Ellis, teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang memusatkan perhatian pada upaya

mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional (Sari et al., 2023). Hanifa dan Santoso (dikutip di Rufaidah & Karneli, 2020) juga menjelaskan bahwa *cognitive restructuring* adalah teknik dalam terapi kognitif yang melibatkan penerapan prinsip-prinsip pembelajaran pada pikiran. James dan Gilliland (dikutip di Rufaidah & Karneli, 2020) menyatakan bahwa strategi *cognitive restructuring* didasarkan pada dua asumsi,

- 1) Pikiran irasional dan gangguan kognitif dapat menyebabkan penipuan diri, yaitu perilaku yang secara sengaja memiliki dampak negatif pada diri sendiri.
- 2) Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat didasarkan pada ide dan kognisi pribadi yang dapat berubah.

Teknik *cognitive restructuring* diyakini dapat mengubah pikiran negatif atau pernyataan diri yang dipengaruhi oleh kognisi irasional subjek, sehingga mengurangi kesalahpahaman (Nursalim, 2014). Corcoran menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat diterapkan pada individu yang mengalami gangguan emosional yang menyakitkan dan menunjukkan perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain, pada mereka yang menggunakan bahasa absolut seperti “selalu”, “harus”, atau “tidak pernah” serta pada individu yang memiliki sistem

keyakinan yang menghambat kemajuan mereka (Putri et al., 2022).

Menurut Cormier (dikutip di Sulistiya et al., 2017), teknik *cognitive restructuring* dilakukan dengan menghentikan pikiran negatif klien dan membantu mereka merestrukturisasi pikiran tersebut menjadi pikiran yang lebih positif. Sementara itu, Leong (Firdhausya & Herdi, 2022) menjelaskan bahwa teknik ini bertujuan untuk melonggarkan dan memodifikasi pola pikir klien yang menyimpang agar mereka dapat mencapai perspektif yang lebih fungsional dan konstruktif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan.

Cognitive restructuring adalah proses mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi seseorang, memahami pengaruh negatif pikiran tertentu terhadap perilaku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pikiran yang lebih realistis dan sesuai (Windaniati, 2015).

Berdasarkan pendapat para ahli ini, dapat disimpulkan bahwa teknik *Cognitive restructuring* adalah metode yang digunakan untuk mengubah kognisi klien dengan menghentikan pikiran negatif dan merestrukturisasi pikiran-pikiran tersebut menjadi pikiran yang lebih positif dalam hal cara mereka memandang diri sendiri, lingkungan mereka, dan masa depan mereka.

b. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Menurut Ratna, teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk mengubah pikiran yang tidak realistis menjadi pikiran yang realistis, sambil membantu individu mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif. Aspek paling penting dari teknik ini adalah bahwa tujuannya tidak hanya untuk menciptakan pikiran positif, tetapi juga untuk menghasilkan pikiran yang realistis (Nabila & Naqiyah, 2021).

Menurut Meichenbaum (dikutip di Salsabila & Sa'adah, 2022), tujuan dari teknik *cognitive restructuring* yang perlu dicapai oleh konselor profesional meliputi:

- 1) Klien menjadi sadar akan pikiran mereka sendiri. Dalam konteks ini, Meichenbaum menyarankan agar konselor mengajukan pertanyaan yang langsung berkaitan dengan pikiran dan perasaan klien. Selain itu, ketika menghadapi gangguan atau masalah, klien didorong untuk mendeskripsikan pikiran dan perasaannya melalui jurnal harian.
- 2) Klien mengubah pola pikir mereka dengan bimbingan dan arahan dari konselor, seperti mengevaluasi pikiran dan keyakinan, membuat prediksi, menjelajahi alternatif, dan mempertanyakan logika yang salah. Sementara itu, tujuan menjelajahi alternatif adalah untuk membimbing klien melihat hal-hal dari perspektif

yang berbeda. Jika klien berhasil membentuk pikiran alternatif yang rasional, maka mereka telah membuat kemajuan.

- 3) Klien melakukan eksperimen untuk menjelajahi dan mengubah pandangan mereka tentang diri sendiri dan dunia di sekitar mereka.

c. Langkah-langkah dalam teknik *cognitive restructuring*

Cormier (dikutip di Fitriani et al., 2023) mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur *cognitive restructuring* terdapat enam bagian utama yaitu dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negatif atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

- 2) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi *problem*

Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

- 3) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought*=ct) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement*=cs) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping self instruction*=csi). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan cs tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur restrukturisasi kognitif.

4) Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini, yaitu : pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh konseli.

5) Pengenalan dan latihan penguatan positif

Bagian terakhir dari *Cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.

6) Tugas rumah dan tindak lanjut.

Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, konseli pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapan pun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan *cognitive statement* dalam situasi yang sebenarnya.

Doyle (dikutip di Zulkifli et al., 2022) menyatakan bahwa terdapat tujuh tahap spesifik dalam prosedur penggunaan teknik *cognitive restructuring*, yaitu:

- 1) Mengumpulkan data latar belakang untuk mengidentifikasi cara subjek menghadapi masalah di masa lalu atau sekarang.
- 2) Membantu subjek menyadari proses berpikir mereka.
- 3) Menganalisis proses berpikir rasional subjek, dengan penekanan pada bagaimana pikiran mereka memengaruhi kesejahteraan mereka.
- 4) Memberikan dukungan kepada subjek dalam mengevaluasi keyakinan mereka tentang pola berpikir logis mereka sendiri dan orang lain.
- 5) Membantu subjek belajar cara mengubah keyakinan dan asumsi internal mereka.

- 6) Mengulangi proses pemikiran rasional dan mengajarkan aspek-aspek penting kepada subjek. Hal ini bertujuan untuk mendukung subjek dalam membentuk tujuan yang realistis dan dapat dicapai.
- 7) Mengintegrasikan penghentian pikiran dengan stimulus, PR, dan relaksasi hingga pola pemikiran logis terbentuk.

Beberapa ahli diatas telah menjelaskan berbagai tahap teknik *cognitive restructuring*, tetapi semua tahap tersebut mengarah pada tujuan yang serupa. Tahapan teknik *cognitive restructuring* yang akan diterapkan oleh peneliti dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir adalah tahapan menurut Cormier (dikutip di Fitriani et al., 2023), yaitu: rasional berisikan tujuan dan tinjauan singkat prosedur, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguatan positif, tugas rumah dan tindak lanjut.

4. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada siswa melalui kelompok untuk mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri

sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif (Sirajuddin, 2019).

Menurut Prayitno (2017) konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu-individu yang memerlukan bantuan untuk mengatasi permasalahan yang sedang mereka hadapi melalui kegiatan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok.

Menurut Diah (dikutip di Maulina et al., 2025) konseling kelompok terdiri dari 8 sampai 10 siswa, dengan guru BK atau konselor berperan sebagai pemimpin dalam kelompok tersebut. Fahmi & Slamet (2016) mendefinisikan layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan bentuk konseling individual yang diselenggarakan dalam setting kelompok. Dalam pelaksanaannya terdapat seorang konselor dan beberapa klien yang menjadi anggota kelompok dengan jumlah minimal dua orang. Di dalam proses tersebut dilakukan pengungkapan serta pemahaman terhadap masalah yang dialami klien, penelusuran faktor-faktor yang menyebabkan munculnya masalah, usaha untuk menemukan solusi atas permasalahan tersebut, serta kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Winkel (dikutip di Mata, 2020) mengemukakan tujuan konseling kelompok sebagai berikut.

- 1) Setiap konseli mampu mengenali serta memahami dirinya dengan lebih mendalam. Melalui pemahaman diri tersebut, konseli dapat menerima dirinya apa adanya dan menjadi lebih terbuka terhadap berbagai potensi serta sisi positif dalam kepribadiannya.
- 2) Para konseli mengembangkan keterampilan berkomunikasi dengan individu lain sehingga mereka dapat saling membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap tahap perkembangan.
- 3) Para konseli memperoleh kemampuan untuk mengelola diri serta mengarahkan kehidupannya sendiri, yang dimulai dari interaksi antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di luar kelompok.
- 4) Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain serta mampu memahami dan merasakan perasaan orang lain dengan lebih baik. Kepekaan dan pemahaman tersebut membuat konseli lebih sadar terhadap kebutuhan psikologis dirinya maupun orang lain.
- 5) Setiap konseli mampu menetapkan tujuan atau target yang ingin dicapai, yang kemudian diwujudkan melalui sikap dan perilaku yang lebih positif dan konstruktif.
- 6) Para konseli semakin memahami dan menghayati bahwa kehidupan manusia merupakan kehidupan bersama yang menuntut

sikap saling menerima serta adanya harapan untuk diterima oleh orang lain.

- 7) Setiap konseli mulai menyadari bahwa permasalahan yang dirasakannya sering kali juga menimbulkan kepedulian dari orang lain. Dengan demikian, konseli tidak lagi merasa terasing atau berpikir bahwa hanya dirinya yang menghadapi masalah tersebut.
- 8) Para konseli belajar untuk berkomunikasi secara terbuka dengan seluruh anggota kelompok dengan sikap saling menghargai dan memperhatikan satu sama lain. Pengalaman komunikasi tersebut diharapkan memberikan dampak positif dalam hubungan mereka dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya.

c. Asas-asas dalam Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004), terdapat beberapa prinsip yang digunakan dalam konseling kelompok, yaitu:

1) Asas Kerahasiaan

Prinsip ini penting karena konseling kelompok membahas masalah pribadi anggota, yang meliputi hal-hal yang tidak menyenangkan, mengganggu, atau memengaruhi aktivitas sehari-hari mereka.

2) Asas Kesukarelaan

Prinsip ini mengharuskan adanya kemauan dan keinginan siswa untuk berpartisipasi dalam atau menjalani layanan atau kegiatan yang disediakan. Konselor bimbingan memiliki tanggung jawab untuk menumbuhkan dan mengembangkan sikap sukarela ini.

3) Asas Keterbukaan

Prinsip ini mengharuskan siswa yang menjadi sasaran layanan untuk terbuka dan jujur, baik dalam memberikan informasi tentang diri mereka sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang bermanfaat bagi perkembangan mereka. Konselor wajib mengembangkan sikap keterbukaan pada siswa. Agar siswa dapat terbuka, konselor bimbingan harus terlebih dahulu menunjukkan sikap keterbukaan dan kejujuran. Prinsip keterbukaan ini erat kaitannya dengan prinsip kerahasiaan dan sukarela.

4) Asas Kegiatan

Prinsip ini mengharuskan siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam konseling kelompok. Konselor perlu mendorong dan memotivasi siswa untuk terlibat secara aktif dalam setiap layanan atau kegiatan yang disediakan.

5) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya.

6) Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang

mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

d. Tahapan-tahapan dalam Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004) terdapat tahapan-tahapan dalam konseling kelompok, sebagai berikut.

1) Tahap pembentukan awal.

Pembentukan awal merupakan fase pengenalan serta tahap keterlibatan awal anggota dalam kelompok. Pada tahap ini, anggota memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan konseling kelompok. Ciri khas tahap ini adalah partisipasi aktif anggota dalam kegiatan kelompok. Selain itu, pemimpin kelompok bertanggung jawab untuk menjelaskan makna konseling kelompok, tujuannya, prosedur pelaksanaannya, dan prinsip-prinsip yang mendasari konseling kelompok.

2) Tahap transisi

Pada fase ini, biasanya terdapat rasa ketidakseimbangan diantara setiap anggota kelompok. Tahap transisi berfungsi sebagai jembatan antara tahap awal dan tahap berikutnya. Oleh karena itu, jika tahap transisi berhasil dilalui, diharapkan proses pada tahap-tahap selanjutnya juga akan berjalan lancar.

3) Tahap kegiatan

Tahap ini dikenal sebagai tahap kegiatan, yang mencerminkan dinamika nyata dalam kehidupan kelompok. Pelaksanaan aktivitas pada tahap ini sangat bergantung pada kesuksesan dua tahap sebelumnya. Jika dua tahap pertama berjalan lancar, tahap aktivitas akan berjalan dengan mulus, dan pemimpin kelompok dapat lebih rileks serta memberikan ruang kepada anggota untuk melaksanakan aktivitas tanpa intervensi berlebihan. Pada akhir tahap ini, diharapkan solusi atau penyelesaian atas masalah yang dibahas dapat tercapai.

4) Tahap pengakhiran

Dalam proses penutupan aktivitas kelompok, fokus utama harus pada hasil yang dicapai oleh kelompok saat pertemuan berakhir. Aktivitas kelompok sebelumnya dan hasil yang dicapai seharusnya memotivasi kelompok untuk melanjutkan aktivitas mereka guna mencapai tujuan keseluruhan. Dalam konteks ini, anggota kelompok memiliki peran dalam menentukan waktu pertemuan berikutnya. Saat memasuki tahap penutupan, perhatian kelompok difokuskan pada diskusi dan refleksi mengenai kemampuan anggota untuk menerapkan pelajaran yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Hal terpenting adalah bahwa pada akhir kegiatan, setiap anggota benar-benar mendapatkan manfaat dari partisipasinya dalam kelompok.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan terkait efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir sebagai berikut.

1. Penelitian oleh Taylor dan Betz (1983) yang berjudul “*Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision*”. Penelitian ini dirancang untuk menyelidiki kegunaan teori efikasi diri Bandura dalam memahami dan mengatasi ketidakpastian karir. Hasil menunjukkan bahwa, secara umum, mahasiswa perguruan tinggi menyatakan keyakinan yang cukup besar dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diperlukan dalam pengambilan keputusan karir. Namun, kekuatan ekspektasi efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir mahasiswa memiliki hubungan yang kuat dan negatif dengan tingkat ketidakpastian karir secara keseluruhan. Hubungan antara ekspektasi efektivitas diri dalam pengambilan keputusan karir dan tingkat kemampuan terbukti tidak signifikan (Taylor & Betz, 1983). Penulis akan meneliti dengan variabel yang sama yaitu efikasi diri dengan skala *Career Decision Making Self Efficacy* (CDMSE). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu jenis penelitian dan subjek penelitian. Jenis penelitian tersebut yaitu kualitatif sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu kuantitatif. Subjek penelitian tersebut yaitu mahasiswa sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu siswa SMA.

2. Penelitian Habsy & Suryoningsih (2022) dengan judul “Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Karir Siswa SMK, Efektifkah?”. Habsy & Suryoningsih (2022) dalam penelitiannya memperoleh hasil kelompok eksperimen mengalami kenaikan efikasi diri karir. Penulis menggunakan teknik yang sama dengan penelitian ini yaitu konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dan variabel yang sama yaitu efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Penelitian ini menggunakan subjek yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya melibatkan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), sedangkan penelitian ini melibatkan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dan Sa’adah (2022) yang berjudul “Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan Perencanaan Karir pada Remaja Korban Perceraian di SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan”. Implementasi teknik *Cognitive Restructuring* mampu meningkatkan perencanaan karir remaja yang mulanya kurang memiliki semangat dan perencanaan karir yang jelas menjadi lebih terarah dalam meniti karir masa depannya (Salsabila & Sa’adah, 2022). Teknik yang akan digunakan oleh penulis sama dengan penelitian sebelumnya yaitu *cognitive restructuring*. Dari segi karakteristik subjek, penelitian sebelumnya memiliki kriteria tertentu yaitu remaja yang menjadi korban perceraian. Sementara itu, pada

penelitian ini penulis tidak menetapkan kriteria tersebut dan subjeknya lebih umum.

4. Penelitian oleh Istiqomah (2019) yang berjudul “Efektivitas Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT untuk Mengurangi Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX MTs Hasanuddin Sidoarjo”. Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam konseling kelompok CBT secara signifikan mampu mengurangi ketidakpastian siswa kelas IX di MTs Hasanuddin Sidoarjo dalam pengambilan keputusan karir (Istiqomah, 2019). Dalam penelitian ini, penulis tetap menerapkan teknik konseling yang sama seperti penelitian sebelumnya, yaitu teknik *cognitive restructuring*. Penelitian ini memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya, khususnya pada variabel dan subjek penelitiannya. Subjek penelitian sebelumnya yaitu siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

C. Kerangka Pikir

Kerangka penelitian studi ini berangkat dari kondisi awal bahwa tingkat kepercayaan diri siswa di SMA A. Yani Kawunganten dalam pengambilan keputusan karir masih berada pada tingkat rendah. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan tertentu guna mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). Dalam konteks karir, efikasi diri erat kaitannya dengan kepercayaan siswa dalam mengeksplorasi informasi, mempertimbangkan

alternatif, dan mengambil keputusan yang sesuai dengan potensi dan minat mereka. Siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan lebih percaya diri, gigih, dan berani dalam menghadapi ketidakpastian dalam proses pemilihan karir, sementara siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung mudah ragu, menghindari, atau menyerah ketika menghadapi hambatan (Lent et al., 1994).

Kondisi ini semakin diperkuat oleh stigma negatif yang berkembang dikalangan siswa SMA A. Yani Kawunganten terkait pengambilan keputusan karir. Stigma ini dapat berupa anggapan bahwa memilih karir sangat sulit, penuh dengan risiko kesalahan, dan bahkan menentukan masa depan seseorang secara mutlak.

Untuk mengatasi kondisi ini, diperlukan intervensi yang dapat mengubah perspektif siswa terhadap proses pengambilan keputusan karir dengan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Salah satu pendekatan yang relevan adalah konseling kelompok menggunakan Teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini didasarkan pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran negatif atau irasional dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif (Clark & Beck, 2011). Dalam konseling ini, *cognitive restructuring* digunakan untuk membantu siswa menantang keyakinan irasional, seperti “Saya tidak mampu memilih karir yang tepat” atau “jika saya memilih dengan salah, masa depan saya akan hancur,” dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih realistis,

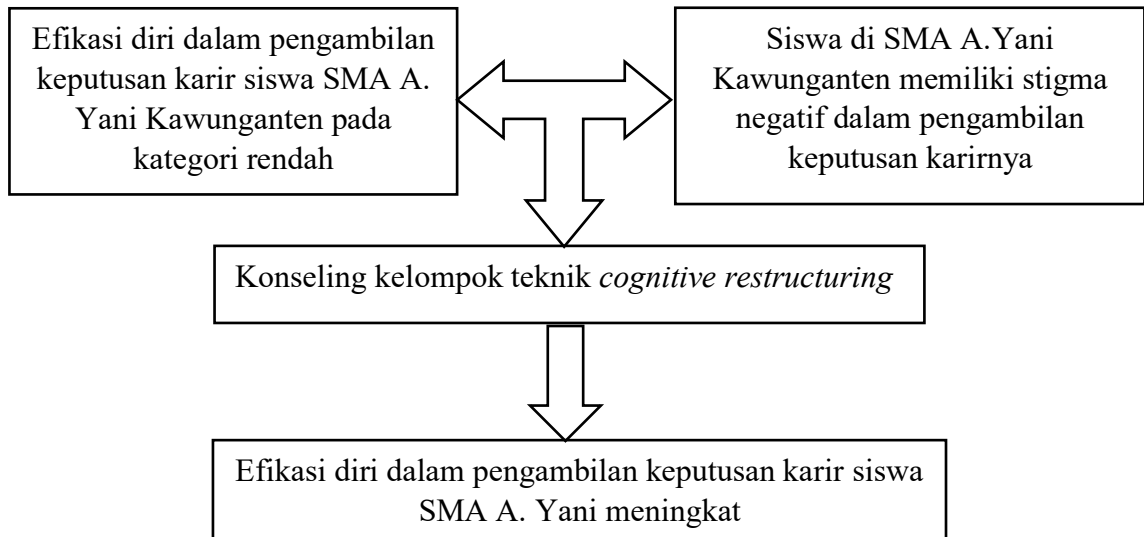
seperti “Saya mampu membuat keputusan dengan mempertimbangkan informasi dan bimbingan yang tersedia”.

Konseling kelompok dipilih karena memberikan dukungan sosial dan dinamika kelompok yang mempercepat proses perubahan. Menurut Corey (2016) konseling kelompok memberikan peserta kesempatan untuk berbagi pengalaman, belajar dari kesuksesan orang lain, dan mendapatkan dukungan dari sesama peserta. Dalam konteks pengambilan keputusan karir, hal ini akan memperluas wawasan siswa, menormalisasi pengalaman keraguan yang mereka hadapi, dan memberikan dorongan positif untuk menjadi lebih percaya diri.

Berdasarkan deskripsi diatas, kerangka penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut: kondisi awal menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa berada pada tingkat rendah dan terdapat stigma negatif terhadap pengambilan keputusan karir. Stigma ini melemahkan keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka, sehingga menghambat proses eksplorasi dan pemilihan karir. Melalui penerapan teknik konseling kelompok dengan *cognitive restructuring*, diharapkan stigma negatif ini dapat berkurang, sementara keyakinan siswa terhadap diri mereka sendiri akan meningkat. Perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif akan memiliki dampak langsung pada peningkatan kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan karir siswa SMA A. Yani Kawunganten. Dengan kata lain, kerangka penelitian ini mengonfirmasi hubungan antara kondisi awal, intervensi berupa

konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*, dan hasil berupa peningkatan efikasi diri siswa dalam pengambilan keputusan karir.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menggambarkan kerangka berpikir sebagai berikut.



Gambar 3. 1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

1. Ha: konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa.
2. H0: konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* tidak efektif meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa.