

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM
PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA**



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh:

Nama : Miftakhurrohmah

NIM : 202411066

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : MIFTAKHURROHMAH

NIM : 202411066

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 12 Maret 2026

Yang membuat pernyataan



Miftakhurrohmah

231 Miftakhurrohmah-202411066 - Miftakhur Rohmah.docx

Kepala UPT Perpustakaan dan
Keanggotaan Al Ghazali

Sulwan, S.Ag., M.H
NIK: 41 230714 025

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.radenintan.ac.id Internet Source	2%
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
3	media.neliti.com Internet Source	1%
4	repository.upi.edu Internet Source	1%
5	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
6	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1%
7	jurnal.untag-sby.ac.id Internet Source	<1%
8	repository.unissula.ac.id Internet Source	<1%
9	journal.ugm.ac.id Internet Source	<1%
10	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
11	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1%
12	e-theses.iaincurup.ac.id Internet Source	<1%

- 146 Triana Indrayani, Risza Choirunissa, Marlin Herlina Tambunan. "Pengaruh Pemberian Jus Umbi Bit Terhadap Kenaikan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di BPM Miftah Wahyudi Kec. Jatijajar Depok Tahun 2019", *Journal for Quality in Women's Health*, 2020
Publication <1 %
-
- 147 digilib.unila.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 148 semnaspendidikan.mercubuana-yogya.ac.id
Internet Source <1 %
-

Exclude quotes ☐ On
Exclude bibliography ☐ On



Exclude matches ☐ 5 words

PERSETUJUAN

Nama : MIFTAKHURROHMAH

NIM : 202411066

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI
DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap.

Cilacap, 5 ~~Agustus~~ ^{Februari} 2016

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd

NIDN. 2107088701

Pembimbing II



Syifaul Ummah, M.Pd

NIDN. 0603098705

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Miftakhurrohmah

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama

Al Ghazali Cilacap

Di -

Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengkoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : MIFTAKHURROHMAH

NIM : 202411066

Fakultas/Prodi : FKIP/BK

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 5 Mei 2026



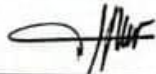
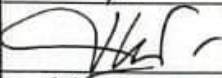
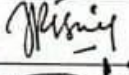
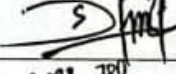
Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I

NIDN. 2111098601

PENGESAHAN

Nama : MIFTAKHURROHMAH
NIM : 202411066
Judul : Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa

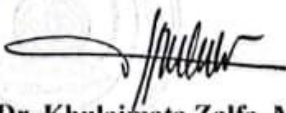
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Kamis, tanggal 23, bulan April, tahun 2026 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Pembimbing 1	Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.		13 Mei 2026
Penguji 1	Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I		13 Mei 2026
Penguji 2	Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd.		13 Mei 2026
Ass. Pembimbing	Syifaul Ummah, M.Pd		13 Mei 2026
Sekretaris	Urip Umayah, M.Pd.		7 Mei 2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 13 MAY 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

MOTTO

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan.

Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang
kau harapkan”.

(Maudy Ayunda)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua. Terkhusus ibuku tercinta, ibu Isrofah. Terimakasih atas do'a, kesabaran dan kasih sayang yang tulus. Ibu adalah jimatku yang selalu ada dan menemani prosesku. Ibu mungkin tidak berkesempatan mengenyam pendidikan yang tinggi, namun ibulah yang mengajari banyak hal dan mengusahakan apapun untuk penulis sehingga bisa berkesempatan menempuh pendidikan S1. Setiap huruf dalam karya ini membawa namamu, pencapaian ini adalah bagian dari besarnya pengorbananmu.
2. Kakek dan Alm. Nenek tercinta beserta keluarga, terimakasih sudah merawat penulis dari kecil dengan tulus dan kasih sayang. Hidup dengan kalian adalah anugerah terindah bagi penulis. Terimakasih telah menjadi tempat pulang paling nyaman dari jauhnya kasih sayang. Terima kasih atas dukungan yang tak pernah surut, atas kepercayaan yang kalian titipkan dipundak penulis dan atas keyakinan bahwa penulis mampu menyelesaikan setiap proses hingga akhir. Dalam hangatnya kebersamaan dan doa yang tak pernah terputus, penulis menemukan kekuatan untuk terus melangkah.
3. Teruntuk guru-guru, baik di pendidikan formal maupun non formal khususnya bapak Ahmad Hanifan, bapak Ahmad Ngathoizzairin beserta ibu Amilatul

Mustafidah yang telah menuntun penulis mengenal dunia melalui ilmu yang luar biasa. Terimakasih atas do'a dan motivasi disetiap langkah penulis.

4. Sahabat tersayang, Mar'ah dan Ela. Terimakasih ya bertahun-tahun menemani penulis dalam suka dan duka, dalam lika liku pengerjaan skripsi dan perjalanan hidup yang banyak kejutannya ini.
5. Sahabat terkuat, Dewi Lestari yang sudah banyak mengajari banyak hal dalam hidup yang tidak seindah orang lain dan menemani proses penulisan sampai penelitian skripsi ini.
6. Sahabat dari kecil, Fatim yang juga membersamai penulis dari masa kecil sampai sekarang, termasuk dalam proses penyusunan skripsi dan penelitian ini.
7. Partner tercinta, Fikri Hifdziddin. Terimakasih selalu memberi semangat, dukungan dan membersamai disetiap proses penulis. Terimakasih atas hadirmu menjadi tempat berbagi cerita dan penguat disegala kondisi.
8. Segenap guru dan tenaga pendidik MI Al Iman Sarwadadi yang telah memberi kesempatan penulis untuk belajar, mendalami dan menerapkan ilmu disana.
9. Teman sekelas dan seangkatan prodi Bimbingan dan Konseling, yang berjuang bersama dari awal perkuliahan.
10. Diri sendiri, Miftakhurrohman. Terima kasih telah bangkit dari setiap kegagalan dan telah memilih untuk terus berproses meski jalan terasa panjang. Terima kasih karena tidak menyerah pada lelah, karena tetap percaya pada mimpi, dan karena berani melangkah meski takut sering datang. Karya ini adalah bukti bahwa perjuangan tidak pernah mengkhianati hasil, dan bahwa setiap proses selalu menemukan hasilnya.

ABSTRAK

Miftakhurrohmah, 202411066, Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa. Cilacap. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Februari 2026.

Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menentukan, merencanakan, dan merealisasikan pilihan karir secara tepat. Penelitian ini bertujuan 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.

Penelitian menggunakan desain eksperimen dengan model *pretest-posttest control group*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA A. yani Kawunganten, sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. 16 siswa yang memiliki tingkat efikasi diri rendah dan memiliki stigma negatif, seperti keraguan dan ketidakpercayaan pada potensi diri dalam pilihan karirnya sebagai sampel dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah 8 siswa. Instrumen penelitian berupa angket efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa sebelum diberi *treatment* pada tingkat rendah 2) berdasarkan uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan nilai t sebesar 14,724 dengan $df = 14$ dan signifikansi (Sig. two-tailed) $< 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil *posttest*. Rata-rata skor efikasi diri kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dari kategori rendah menjadi tinggi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang berarti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa dalam pengambilan keputusan karir.

Kata kunci: Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir, Konseling Kelompok, Cognitive Restructuring.

ABSTRACT

Miftakhurrohmah, 202411066, The Effectiveness of Cognitive Restructuring Group Counseling in Improving Self-Efficacy in Student's Career Decision Making. Cilacap. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap, February 2026.

Self-efficacy in career decision-making is an individual's belief in their ability to determine, plan, and realize career choices appropriately. This study aims to 1) determine the level of self-efficacy in career decision-making among students at A. Yani Kawunganten High School and 2) determine the effectiveness of cognitive restructuring group counseling in improving self-efficacy in career decision-making among students at A. Yani Kawunganten High School.

The study used an experimental design with a pretest-posttest control group model. The population of this study was grade XI students at SMA A. Yani Kawunganten, and the research sample was determined using purposive sampling. 16 students who had low self-efficacy and negative stigma, such as doubt and uncertainty about their potential in their career choices, were sampled and divided into two groups, namely the experimental group and the control group, each group consisting of eight students. The research instrument was a questionnaire on self-efficacy in career decision-making, which was administered before and after the treatment.

The results showed that 1) the level of self-efficacy in career decision-making among students before the treatment was low, and 2) based on the Independent Samples T -Test showed a t-value of 14.724 with $df = 14$ and significance (Sig. two-tailed) < 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the experimental group and the control group in the posttest results. The average self-efficacy score of the experimental group increased significantly from the low category to the high category, while the control group did not show a significant increase. Thus, it can be concluded that group counseling services using cognitive restructuring techniques are effective in increasing students' self-efficacy in career decision-making.

Keywords: Self-efficacy in career decision-making, Group Counseling, Cognitive Restructuring.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa menjadi teladan serta pemberi syafaat di yaumul akhir.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. H. A. Luthfi Hamidi M.Ag., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, beserta seluruh civitas akademika UNUGHA Cilacap.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap sekaligus Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan dukungan, motivasi, arahan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UNUGHA Cilacap.

4. Syifaul Ummah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi, dan arahan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Eti Mulyanti, S.E., selaku Kepala Sekolah SMA A. Yani Kawunganten, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
6. Seluruh dosen dan civitas akademik Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, tanpa mengurangi rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga segala bantuan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Cilacap, 6 Maret 2026

Penulis

Miftakhurrohmah
NIM. 20241106

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori	11
1. Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir.....	11
2. Pengambilan Keputusan Karir	16
3. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	18
4. Konseling Kelompok	25
B. Kajian Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Pikir	34
D. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40

C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Variabel Penelitian	43
E. Definisi Operasional Variabel.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data	45
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	48
H. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian	53
1. Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa	53
2. Pelaksanaan Penelitian	58
3. Analisis Data	71
B. Pembahasan.....	76
C. Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V SIMPULAN	81
A. Simpulan	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	39
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen.....	45
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen	49
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas	50
Tabel 4. 1 Kategori skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.....	53
Tabel 4. 2 Kategori Hasil Pretest.....	54
Tabel 4. 3 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	55
Tabel 4. 4 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	57
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	71
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas	73
Tabel 4. 7 Hasil Group Statistic	74
Tabel 4. 8 Hasil Uji T.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Pikir.....	37
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 2. Pedoman Wawancara	90
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	92
Lampiran 4. Data Uji Validitas	95
Lampiran 5. Hasil <i>pretest</i>	97
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Instrumen	97
Lampiran 7. Jadwal Penelitian	98
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Layanan	99
Lampiran 9. Lembar Validasi RPL	110
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	114
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	117

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.

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,

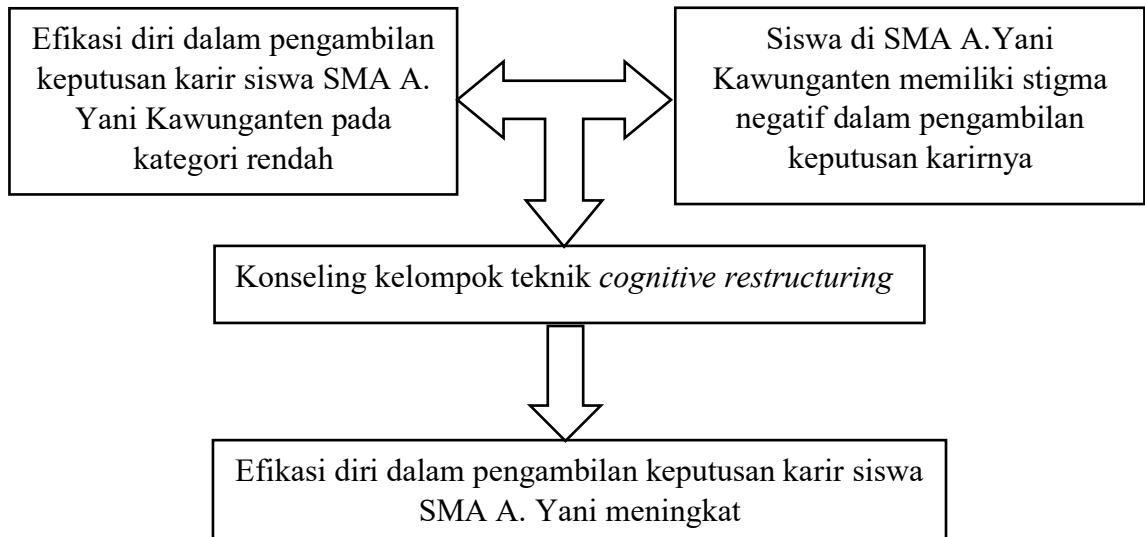
seperti “Saya mampu membuat keputusan dengan mempertimbangkan informasi dan bimbingan yang tersedia”.

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.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019).

Jenis penelitian eksperimen dipilih karena bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok cognitive restructuring dalam meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir siswa. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2019).

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design* (eksperimen semu) dengan bentuk *pretest-posttest control group design*. Menurut Yusuf (2017), *quasi experimental design* merupakan desain eksperimen yang memiliki kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain ini dipilih karena subjek penelitian tidak dapat

dirandomisasi secara penuh mengingat kondisi di lapangan yang menggunakan kelas yang sudah terbentuk (Sugiyono, 2019).

Dalam desain *pretest-posttest control group design*, terdapat dua kelompok yang dipilih, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan (*treatment*) berupa konseling kelompok *cognitive restructuring*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Kedua kelompok tersebut sama-sama diberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur efikasi diri pengambilan keputusan karir (Emzir, 2018). Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	-	O4

Keterangan:

O1 : *Pretest* kelompok eksperimen (pengukuran awal efikasi diri pengambilan keputusan karir)

O2 : *Posttest* kelompok eksperimen (pengukuran akhir efikasi diri pengambilan keputusan karir)

O3 : *Pretest* kelompok kontrol (pengukuran awal efikasi diri pengambilan keputusan karir)

O4 : *Posttest* kelompok kontrol (pengukuran akhir efikasi diri pengambilan keputusan karir)

X : Perlakuan berupa konseling kelompok *cognitive restructuring*

(-) : Tidak mendapat perlakuan konseling kelompok *cognitive restructuring*

Keefektifan konseling kelompok *cognitive restructuring* dapat dilihat dari perbedaan skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jika skor *posttest* kelompok eksperimen lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir siswa (Latipun, 2015).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA A.Yani Kawunganten Cilacap, yang beralamat di Kawunganten, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Februari 2025 - Desember 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA A.Yani Kawunganten Cilacap tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 119 siswa. Pemilihan siswa kelas XI sebagai populasi didasarkan pada beberapa pertimbangan teoritis dan praktis:

1. Tahap perkembangan karir

Menurut Ginzberg (dikutip di Winkel & Hastuti, 2012) siswa SMA berada pada tahap realistik dalam perkembangan karir, dimana mereka mulai mengintegrasikan kemampuan, minat, dan nilai-nilai untuk membuat keputusan karir yang lebih konkret.

2. Fase kritis pengambilan Keputusan

Siswa kelas XI berada pada fase kritis dalam pengambilan keputusan karir, dimana mereka harus menentukan peminatan/penjurusan dan mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau memasuki dunia kerja setelah lulus SMA (Yusuf & Nurihsan, 2016).

3. Kesiapan psikologis

Siswa kelas XI dianggap telah memiliki kematangan psikologis yang cukup untuk mengikuti proses konseling kelompok dan mampu melakukan refleksi terhadap pikiran dan keyakinan diri terkait karir (Hartono & Soedarmadji, 2015).

4. Waktu yang tersedia

Siswa kelas XI masih memiliki waktu yang cukup untuk mempersiapkan diri sebelum menghadapi ujian akhir dan menentukan langkah selanjutnya setelah lulus, tidak seperti siswa kelas XII yang sudah terlalu dekat dengan masa kelulusan (Sukardi & Kusmawati, 2008).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti (Sugiyono, 2019).

Menurut Arikunto (2019), *purposive sampling* dilakukan dengan mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini dipilih karena peneliti ingin mendapatkan sampel yang benar-benar membutuhkan intervensi peningkatan efikasi diri pengambilan keputusan karir. Adapun kriteria pemilihan sampel dalam penelitian ini sebagai berikut.

- a) Siswa kelas XI SMA A. Yani Kawunganten.
- b) Siswa SMA A. Yani Kawunganten yang memiliki tingkat efikasi rendah, berdasarkan hasil pengukuran awal.
- c) Siswa SMA A. Yani Kawunganten yang menunjukkan menunjukkan keraguan, kebingungan atau kesulitan dalam menentukan pilihan karir.

Jumlah sampel dalam penelitian ini akan ditentukan berdasarkan hasil *screening* awal menggunakan skala CDMSE. Menurut Wibowo (2016), jumlah ideal anggota kelompok dalam konseling kelompok adalah 8-12 orang. Hal ini sejalan dengan pendapat Prayitno (2017) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dapat dilaksanakan dengan jumlah anggota antara 8-10 orang, dengan pertimbangan bahwa jumlah tersebut cukup

untuk terjadinya dinamika kelompok yang efektif tanpa terlalu besar sehingga menyulitkan proses interaksi. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan sampel dengan rincian:

- a. Kelompok Eksperimen: 8-12 siswa yang memenuhi kriteria
- b. Kelompok Kontrol: 8-12 siswa yang memenuhi kriteria

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). *Independent variable* (variabel bebas) dinotasikan dengan X yaitu konseling kelompok *cognitive restructuring*. Sedangkan *dependent variable* (variabel terikat) dinotasikan dengan Y yaitu efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan definisi yang dirumuskan berdasarkan pada sifat-sifat yang dapat diamati dan diukur dari suatu konsep atau variabel, sehingga memungkinkan untuk diuji dan direplikasi oleh peneliti lain (Nazir, 2014). Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang digunakan, yaitu Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* sebagai variabel independen, dan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir sebagai variabel dependen. Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel dijabarkan sebagai berikut:

1. Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring*

Konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive restructuring* didefinisikan sebagai suatu intervensi psikologis yang dirancang untuk

membantu individu mengenali dan mengganti pikiran-pikiran negatif atau tidak adaptif dengan pola pikir yang lebih rasional dan fungsional. Intervensi ini dilaksanakan dalam format kelompok dan terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu: pembentukan kelompok dan psikoedukasi, identifikasi pikiran negatif otomatis, identifikasi distorsi kognitif, evaluasi dan tantangan terhadap pikiran negatif melalui teknik *Socratic questioning*, pengembangan pikiran alternatif (*cognitive restructuring*), penguatan serta penerapan pola pikir baru, hingga evaluasi dan terminasi. Program intervensi ini dilaksanakan selama delapan sesi, dengan panduan pelaksanaan sebagai alat ukurnya. Teknik pengukuran dilakukan secara kualitatif, berdasarkan observasi terhadap proses dan dinamika kelompok selama intervensi berlangsung.

2. Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir

Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan berbagai tugas yang berkaitan dengan proses pengambilan keputusan karir. Variabel ini diukur menggunakan instrumen *Career Decision Making Self-Efficacy Scale* (CDMSE) yang terdiri dari 25 item dan mencakup lima dimensi, yaitu: *self-appraisal* (penilaian diri), *occupational information* (informasi pekerjaan), *goal selection* (pemilihan tujuan), *planning* (perencanaan), dan *problem solving* (pemecahan masalah). Skala pengukuran menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari “Sangat Tidak Yakin” (1) hingga “Sangat Yakin” (5), dengan rentang skor total antara 50 hingga 250. Kategori tingkat

efikasi diri ditentukan berdasarkan rumus kategorisasi dari Azwar (2018), dengan pembagian sebagai berikut: skor rendah jika $X < (\mu - 1\sigma)$, skor sedang jika $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$, dan skor tinggi jika $X \geq (\mu + 1\sigma)$, di mana μ adalah rata-rata dan σ adalah simpangan baku teoritis.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian (Arikunto, 2019). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kuisioner/angket

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisioner, yaitu skala *Career Decision Making Self-Efficacy Short Form* (CDMSE-SF) yang dikembangkan oleh (Betz et al., 1996). Skala psikologi merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur aspek-aspek psikologis individu seperti sikap, minat, kepribadian, dan variabel psikologis lainnya (Azwar, 2018). Adapun kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut.

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Aspek	No. Item	Jumlah Item
Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir	Penilaian diri (<i>self appraisal</i>)	5, 9, 14, 18, 22	5
	Pengumpulan informasi tentang pekerjaan (<i>gathering occupational information</i>)	1, 10, 15, 19, 23	5

	Penentuan tujuan (<i>goal selection</i>)	2, 6, 11, 16, 20	5
	Perencanaan (<i>planning</i>)	3, 7, 12, 21, 24	5
	Pemecahan masalah (<i>problem solving</i>)	4, 8, 13, 17, 25	5
Total Item			25

2. Observasi

Observasi dilakukan sebagai teknik pengumpulan data pendukung untuk melengkapi data kuantitatif dari skala psikologi. Menurut Sugiyono (2019), observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran. Aspek-aspek yang diobservasi meliputi:

- a. Partisipasi dan keterlibatan peserta dalam setiap sesi konseling kelompok
- b. Perubahan sikap dan perilaku peserta selama proses konseling
- c. Dinamika kelompok (interaksi, kohesivitas, dukungan antar anggota)
- d. Kemampuan peserta dalam mengaplikasikan teknik *cognitive restructuring*
- e. Hambatan dan tantangan yang muncul selama proses konseling

3. Wawancara

Menurut Lumaauridlo (2019), wawancara didefinisikan sebagai percakapan antara seorang peneliti yang membutuhkan informasi dan seorang informan yang memberikan informasi penting terkait topik tertentu. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Esterberg (dikutip di Sugiyono, 2019), yang menyatakan bahwa wawancara adalah pertemuan antara dua individu dengan tujuan bertukar informasi atau ide melalui proses tanya jawab yang berfokus pada materi pokok dan tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara bebas atau tidak terstruktur untuk mengumpulkan informasi dari guru bimbingan konseling SMA A. Yani Kawunganten. Informasi yang didapat melalui wawancara meliputi:

- a. Jumlah peserta didik
- b. Layanan Bimbingan dan Konseling yang pernah diberikan pada siswa
- c. Layanan Bimbingan dan Konseling yang telah diberikan kepada siswa terkait efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir
- d. Sikap siswa dalam mengambil keputusan karir
- e. Kondisi efikasi diri siswa dalam pengambilan keputusan karir

4. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda, dan sebagainya (Arikunto, 2019). Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung seperti:

- a. Dokumen sekolah: Data siswa, profil sekolah, program bimbingan dan konseling
- b. Dokumentasi proses: Foto kegiatan konseling kelompok (dengan izin peserta), lembar kerja peserta, hasil tugas peserta
- c. Lembar evaluasi: Lembar evaluasi setiap sesi yang diisi oleh peserta
- d. Presensi kehadiran: Daftar hadir peserta di setiap sesi konseling kelompok

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana butir-butir pernyataan dalam instrumen mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat dan akurat (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, uji validitas diterapkan pada instrumen *Career Decision Making Self-Efficacy Scale* (CDMSE) yang terdiri dari 25 item pernyataan. Uji dilakukan dengan teknik korelasi Pearson Product Moment, yaitu mengorelasikan setiap item dengan skor total. Item dinyatakan valid apabila nilai signifikansi (p) $< 0,05$ dan nilai koefisien korelasi (r) lebih besar dari nilai r tabel pada taraf kepercayaan 95%. Hasil uji validitas ini menentukan butir-butir mana yang dipertahankan dan layak digunakan dalam pengumpulan data utama. Analisis dilakukan menggunakan program SPSS versi 25.

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Aspek	No. Item		Jumlah Item
		Valid	Tidak Valid	
Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir	Penilaian diri (<i>self appraisal</i>)	5, 9, 14, 18, 22	-	5
	Pengumpulan informasi tentang pekerjaan (<i>gathering occupational information</i>)	1, 10, 15, 19, 23	-	5
	Penentuan tujuan (<i>goal selection</i>)	2, 6, 11, 16, 20	-	5
	Perencanaan (<i>planning</i>)	3, 7, 12, 21, 24	-	5
	Pemecahan masalah (<i>problem solving</i>)	4, 8, 13, 17, 25	-	5
Jumlah Item				25

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah validitas item dinyatakan memenuhi syarat, langkah selanjutnya adalah menguji reliabilitas instrumen untuk mengetahui sejauh mana alat ukur memberikan hasil yang konsisten. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*, yang merupakan salah satu metode paling umum untuk menguji konsistensi internal. Menurut

Azwar (2018), suatu instrumen dianggap memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$. Nilai alpha yang tinggi menunjukkan bahwa item-item dalam skala memiliki tingkat konsistensi yang baik dalam mengukur konstruk yang dimaksud. Uji reliabilitas ini dilakukan terhadap keseluruhan skala CDMSE dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas

<i>Reliability Statistic</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.915	25

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2019).

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 25 atau yang lebih baru. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak (Priyatno, 2018), yang merupakan syarat utama dalam penggunaan uji parametrik seperti *t-test*. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50, serta uji *Kolmogorov-Smirnov* sebagai pembanding. Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa data berdistribusi normal, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa data tidak berdistribusi normal. Kriteria pengujian didasarkan pada nilai signifikansi: jika $p > 0,05$, maka H_0 diterima, dan data dianggap berdistribusi normal; sebaliknya, jika $p < 0,05$, maka H_0 ditolak.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varian data dari dua kelompok yang dibandingkan bersifat homogen atau tidak (Priyatno, 2018). Uji ini penting karena homogenitas varian juga menjadi syarat dalam penggunaan uji *Independent Sample t-test*. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene's Test*. Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa varians antara kedua kelompok adalah homogen, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa varian tidak homogen. Kriteria pengujian serupa dengan uji normalitas, yakni H_0 diterima jika nilai signifikansi $> 0,05$.

3. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2019), uji t adalah teknik statistik parametrik yang digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen (bebas) terhadap variabel dependen (terikat). Uji ini dilakukan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha=5\%$) untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan atau tidak. Dasar pengambilan keputusan ini sebagai berikut.

- a. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima atau H_a ditolak
- b. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak atau H_a diterima

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa

Untuk mengidentifikasi tingkat efikasi diri siswa dalam pengambilan keputusan karir, peneliti terlebih dahulu melakukan pengkategorian skor berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi. Pengkategorian ini bertujuan untuk mengelompokkan tingkat efikasi diri siswa ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, sehingga memudahkan dalam proses interpretasi dan analisis data penelitian. Adapun kriteria pengelompokan skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 1 Kategori skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir

Kategori	Rumus	Skor
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 58,3$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$58,3 \leq X < 91,7$
Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ SD}$	$X \geq 91,7$

Selanjutnya, untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi awal efikasi diri siswa sebelum diberikan perlakuan, dilakukan analisis terhadap hasil *pretest*. Analisis ini disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan

persentase berdasarkan kategori yang telah ditetapkan. Hasil kategorisasi efikasi diri siswa pada tahap *pretest* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 2 Kategori Hasil *Pretest*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	25	21,0	21,0	21,0
	Sedang	58	48,7	48,7	69,7
	Tinggi	36	30,3	30,3	100,0
	Total	119	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel kategori hasil *pretest* efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa, jumlah responden sebanyak 119 siswa. Data menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 58 siswa atau 48,7%.

Sementara itu, siswa yang berada pada kategori tinggi berjumlah 36 siswa atau 30,3%, dan siswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 25 siswa atau 21%.

Berdasarkan distribusi tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas siswa belum mencapai tingkat efikasi diri yang optimal dalam pengambilan keputusan karir, karena lebih dari setengah jumlah responden masih berada pada kategori sedang. Meskipun terdapat 30,3% siswa yang

telah memiliki efikasi diri tinggi, keberadaan 21% siswa pada kategori rendah menunjukkan masih adanya siswa yang memiliki keyakinan diri yang kurang dalam menentukan pilihan karir.

Dengan demikian, hasil *pretest* ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang. Kondisi ini menjadi dasar perlunya pemberian layanan atau intervensi untuk meningkatkan efikasi diri siswa agar lebih mantap dan percaya diri dalam merencanakan serta mengambil keputusan karir. Berikut

a. Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa pada Kelompok Eksperimen

Berikut dipaparkan data mengenai tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa SMA A. Yani Kawunganten berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen.

Tabel 4. 3 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

No.	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	FH	57	Rendah	120	Tinggi
2	TY	56	Rendah	108	Tinggi
3	NNA	55	Rendah	115	Tinggi
4	RRA	55	Rendah	105	Tinggi
5	MF	58	Rendah	115	Tinggi

6	AR	55	Rendah	100	Tinggi
7	UZ	58	Rendah	118	Tinggi
8	GZ	57	Rendah	120	Tinggi

Berdasarkan tabel hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 8 siswa. Pada hasil *pretest*, seluruh siswa berada pada kategori rendah dalam efikasi diri pengambilan keputusan karir, dengan rentang skor antara 55 sampai 58.

Setelah diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive restructuring*, hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Seluruh siswa mengalami perubahan kategori dari rendah menjadi tinggi. Skor *posttest* berada pada rentang 100 sampai 120.

Secara individual, peningkatan skor terlihat pada seluruh siswa tanpa terkecuali. Misalnya, siswa dengan inisial FH mengalami peningkatan dari skor 57 (kategori rendah) menjadi 120 (kategori tinggi). Demikian pula siswa lainnya, seperti TY dari 56 menjadi 108, NNA dari 55 menjadi 115, dan AR dari 55 menjadi 100. Peningkatan serupa juga terjadi pada seluruh anggota kelompok eksperimen.

Data tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, sebagian besar responden tidak lagi berada pada kategori efikasi diri yang rendah. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan efikasi diri siswa dalam

pengambilan keputusan karir siswa yang ditandai dengan berkembangnya pola pikir yang lebih positif dan rasional terkait kemampuan diri dalam merencanakan serta menentukan pilihan karir. Perubahan cara berpikir ini berpengaruh pada aspek afektif dan perilaku siswa, seperti meningkatnya rasa percaya diri dalam menentukan pilihan, munculnya keyakinan terhadap potensi yang dimiliki, perasaan lebih optimis terhadap masa depan, serta keberanian untuk mengambil keputusan tanpa keraguan yang berlebihan. Dengan demikian, teknik *cognitive restructuring* berkontribusi dalam memperkuat efikasi diri siswa dalam proses pengambilan keputusan karir.

b. Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa pada Kelompok Kontrol

Berikut dipaparkan data mengenai tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa SMA A. Yani Kawunganten berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol yang berbeda dengan kelompok eksperimen.

Tabel 4. 4 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

No.	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AAK	55	Rendah	70	Sedang
2	FNH	58	Rendah	73	Sedang
3	KH	58	Rendah	65	Sedang

4	FA	56	Rendah	60	Sedang
5	VM	55	Rendah	65	Sedang
6	RAI	56	Rendah	63	Sedang
7	RCP	58	Rendah	72	Sedang
8	GR	57	Rendah	69	Sedang

Berdasarkan tabel hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol, diketahui bahwa jumlah subjek sebanyak 8 siswa. Pada hasil *pretest*, seluruh siswa berada pada kategori rendah dalam efikasi diri pengambilan keputusan karir, dengan rentang skor antara 55 hingga 58.

Setelah dilakukan *posttest* tanpa pemberian konseling kelompok *cognitive restructuring*, efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa berada pada tingkat sedang. Secara umum memang terdapat sedikit peningkatan skor pada siswa, namun peningkatan tersebut tidak signifikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pada saat *post-test* tidak terjadi perubahan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti.

2. Pelaksanaan Penelitian

Layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diberikan kepada kelompok eksperimen yang terdiri dari 8 siswa sesuai dengan sampel yang telah ditetapkan. Adapun uraian mengenai tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive*

restructuring dalam meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa SMA A. Yani Kawunganten sebagai berikut.

a. Pertemuan ke-1

Pertemuan pertama konseling kelompok *cognitive restructuring* dilakukan pada Kamis, 22 Januari 2026 dengan durasi waktu 45 menit. Kegiatan diikuti oleh 8 siswa, yaitu FH, MF, NNA, TY, RRA, UZ, GZ, dan AR. Kegiatan diawali dengan salam, doa, serta penyampaian terima kasih atas kesediaan peserta mengikuti konseling. Selanjutnya dilakukan pengenalan antar anggota kelompok dan konselor menjelaskan tujuan kegiatan, asas-asas konseling, serta kesepakatan waktu selama proses konseling berlangsung. Untuk mencairkan suasana, konselor memberikan *ice breaking* sebelum memasuki kegiatan inti.

Setelah memastikan kesiapan seluruh anggota, konselor memulai tahap rasionalisasi dengan menjelaskan konsep efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir, pentingnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menentukan pilihan studi maupun pekerjaan, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Konselor kemudian mengaitkan materi dengan teknik *cognitive restructuring*, yaitu teknik untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pikiran-pikiran irasional atau negatif yang dapat menghambat keyakinan diri dalam menentukan pilihan karir.

Memasuki tahap inti, konselor menjelaskan makna aspek *self appraisal*, yaitu kemampuan individu dalam mengenali minat, bakat, kemampuan, kelebihan, serta keterbatasan diri sebagai dasar pertimbangan dalam memilih dan merencanakan karir. Konselor menekankan bahwa penilaian diri yang tidak tepat dapat menurunkan keyakinan terhadap kemampuan sendiri dan berdampak pada rendahnya efikasi diri.

Selanjutnya, konselor mengajak konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang sering muncul ketika menilai diri sendiri. Beberapa peserta mengungkapkan pikiran mereka, MF mengatakan “saya tidak memiliki keahlian apapun untuk pilihan karir saya”, UZ menambahkan “saya bukan anak yang pintar, jadi saya tidak cocok memiliki cita-cita tinggi”, GZ juga mengatakan “saya takut gagal”. Pikiran-pikiran tersebut kemudian dituliskan dan dianalisis bersama.

Melalui teknik *cognitive restructuring*, konseli dibimbing untuk menantang pikiran irasional tersebut dengan pertanyaan reflektif, seperti apa bukti bahwa saya tidak memiliki kemampuan?, apakah satu kegagalan berarti saya tidak mampu?, apakah nilai akademik sepenuhnya menentukan masa depan karir?. Dari proses ini, peserta mulai menyadari bahwa sebagian besar penilaian negatif terhadap diri tidak sepenuhnya berdasarkan fakta.

Konseli kemudian menyusun pernyataan rasional (*coping statement*) sebagai pengganti pikiran negatif, misalnya yang

diungkapkan MF “saya memiliki potensi yang bisa terus dikembangkan”, GZ menyampaikan pikiran alternatifnya “kegagalan bukan hambatan tapi motivasi untuk bangkit kembali”, UZ menambahkan “saya bisa meningkatkan kemampuan dengan usaha dan latihan”. Pernyataan tersebut dibacakan secara bergantian untuk memperkuat pemahaman dan keyakinan diri.

Dalam diskusi kelompok, beberapa anggota mengungkapkan bahwa mereka sering merasa minder ketika membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih unggul. Ada pula yang merasa tertekan oleh ekspektasi orang tua sehingga meragukan kemampuan diri sendiri. Melalui proses berbagi pengalaman dan umpan balik antar anggota, peserta mulai memahami bahwa setiap individu memiliki proses perkembangan yang berbeda dan potensi yang unik.

Pada tahap akhir, konselor memberikan tugas rumah berupa kegiatan refleksi diri, yaitu menuliskan kelebihan, minat, atau pengalaman keberhasilan yang pernah dicapai, serta mencatat pikiran negatif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari untuk kemudian diganti dengan pernyataan rasional yang telah dipelajari. Kegiatan ditutup dengan refleksi bersama, dimana sebagian besar anggota menyatakan merasa lebih mengenal diri dan mulai memiliki keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk berkembang.

Dengan demikian, pelaksanaan pertemuan pertama menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri dan keyakinan

peserta terhadap potensi yang dimiliki. Hal ini menjadi dasar penting dalam meningkatkan efikasi diri pada aspek *self appraisal* sebagai bagian dari efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.

b. Pertemuan ke-2

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Januari 2026. Pada pertemuan kedua, konseling kelompok difokuskan pada permasalahan aspek *occupational information* (informasi pekerjaan). Pertemuan dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disepakati sebelumnya dengan durasi 45 menit dan diikuti oleh anggota kelompok yang sama.

Kegiatan diawali dengan salam, doa, serta refleksi singkat terhadap hasil pertemuan pertama. Konselor menanyakan kembali pengalaman anggota dalam menerapkan pernyataan rasional (*coping statement*) yang telah disusun sebelumnya. Beberapa konseli menyampaikan bahwa mereka mulai berusaha berpikir lebih positif, namun masih merasa bingung dalam menentukan pilihan karir karena keterbatasan informasi mengenai jenis pekerjaan, prospek kerja, serta kualifikasi pendidikan yang dibutuhkan.

Memasuki tahap inti, konselor menjelaskan pentingnya aspek *occupational information* dalam pengambilan keputusan karir, yaitu kemampuan individu untuk mencari, memahami, dan menggunakan informasi yang relevan mengenai dunia kerja maupun pendidikan lanjut. Konselor memaparkan contoh informasi pekerjaan seperti

deskripsi tugas, lingkungan kerja, jenjang karir, keterampilan yang diperlukan, hingga peluang kerja dimasa depan. Penjelasan ini bertujuan agar konseli memahami bahwa keraguan dalam memilih karir seringkali disebabkan oleh kurangnya informasi yang akurat dan memadai.

Selanjutnya, konselor mengajak konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul terkait informasi pekerjaan, FH menyampaikan pikirannya “informasi pekerjaan terlalu rumit untuk dipahami, kadang terlalu banyak jadi saya bingung”, UZ juga menyampaikan “saya tidak tahu harus mencari informasi dimana”, AAR menambahkan “saya pernah melihat informasi tentang kuliah tapi saya abaikan”. Pikiran-pikiran tersebut kemudian dianalisis bersama untuk menemukan bentuk distorsi kognitifnya. Melalui teknik *cognitive restructuring*, konseli dibimbing untuk menantang pikiran irasional tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif, seperti yang dikatakan GZ “saya dapat mencari informasi melalui guru BK, internet, atau alumni”. FH juga mengatakan “saya bisa menyesuaikan pilihan pekerjaan dengan minat dan kemampuan yang saya miliki”.

Dalam diskusi kelompok, beberapa konseli mengungkapkan bahwa tekanan dari orang tua dan lingkungan membuat mereka cenderung mengikuti pilihan orang lain tanpa mencari informasi sendiri. Ada pula yang merasa minder karena membandingkan diri

dengan teman yang sudah memiliki karir yang jelas. Melalui proses berbagi dan umpan balik antar anggota, konseli mulai menyadari bahwa keterbatasan informasi dapat diatasi dengan usaha aktif mencari sumber yang terpercaya dan berdiskusi dengan pihak yang kompeten.

Pada tahap akhir, konselor memberikan tugas rumah berupa kegiatan eksplorasi karir, yaitu mencari minimal dua informasi pekerjaan yang sesuai dengan minat masing-masing, kemudian mencatat kualifikasi pendidikan, keterampilan yang dibutuhkan, serta prospek kerjanya. Kegiatan ditutup dengan refleksi, di mana sebagian besar anggota menyatakan merasa lebih percaya diri dan lebih terarah dalam mencari informasi pekerjaan. Dengan demikian, pertemuan kedua menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keyakinan diri peserta dalam aspek *occupational information* sebagai bagian dari efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.

c. Pertemuan ke-3

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Kamis, 29 Januari 2026. Pada pertemuan kedua, konseling kelompok difokuskan pada permasalahan aspek *goal selection* (pemilihan tujuan). Pertemuan dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disepakati dengan durasi 45 menit dan diikuti oleh seluruh anggota kelompok.

Kegiatan diawali dengan salam, doa, serta refleksi singkat terhadap tugas eksplorasi karir pada pertemuan sebelumnya. Beberapa

konseli menyampaikan hasil pencarian informasi pekerjaan yang diminati, namun masih merasa ragu dalam menetapkan pilihan tujuan karir secara spesifik. Keraguan tersebut muncul karena adanya rasa takut gagal, kekhawatiran tidak mendapat dukungan orang tua, serta kebingungan dalam menyesuaikan minat, kemampuan, dan peluang yang ada.

Memasuki tahap inti, konselor menjelaskan bahwa aspek *goal selection* merupakan kemampuan individu dalam menentukan tujuan karir yang jelas, realistis, dan sesuai dengan potensi diri. Konselor menekankan bahwa pemilihan tujuan bukan hanya tentang memilih jurusan atau pekerjaan, tetapi juga tentang menetapkan arah yang terencana dan dapat dicapai melalui langkah-langkah yang sistematis.

Selanjutnya, konselor mengajak konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menghambat pemilihan tujuan, seperti yang dikatakan TY “Saya takut salah memilih pekerjaan dan tidak betah”. Dilain sisi NNA mengatakan “Saya tidak yakin mampu mencapai cita-cita tersebut karena tidak punya uang”, sedangkan AR menyampaikan “Lebih baik mengikuti pilihan orang tua agar tidak bingung”. Pikiran-pikiran tersebut kemudian dianalisis untuk menemukan bentuk distorsi kognitifnya.

Melalui teknik *cognitive restructuring*, konseli dibimbing untuk menantang pikiran irasional tersebut dengan pertanyaan reflektif, seperti: “Apa bukti bahwa saya tidak mampu?”, “Apa

langkah kecil yang dapat saya lakukan untuk mendekati tujuan tersebut?”, dan “Apakah ada alternatif jika rencana pertama tidak berhasil?”. Peserta kemudian menyusun pernyataan rasional (*coping statement*) yang lebih adaptif. TY “Saya dapat memilih tujuan berdasarkan minat dan kemampuan saya”, NNA mengatakan “ada cara untuk mencari tambahan uang”. AR juga menyampaikan “saya bisa mendiskusikan pilihan saya dengan orang tua”.

Dalam diskusi kelompok, anggota saling memberikan dukungan dan umpan balik terhadap tujuan yang ingin dicapai. Beberapa peserta mulai mampu menyebutkan tujuan karir secara lebih spesifik dan menjelaskan alasan pemilihannya. Proses ini membantu meningkatkan keyakinan diri mereka dalam menentukan arah masa depan.

Pada tahap akhir, konselor meminta setiap anggota menuliskan satu tujuan karir jangka pendek dan satu tujuan jangka panjang. Kegiatan ditutup dengan refleksi bersama, dimana sebagian besar peserta menyatakan merasa lebih mantap, lebih yakin terhadap pilihan yang dipertimbangkan, dan lebih siap mengambil keputusan terkait masa depan karirnya. Pertemuan ketiga ini menunjukkan adanya peningkatan efikasi diri peserta pada aspek *goal selection* sebagai bagian penting dalam pengambilan keputusan karir.

d. Pertemuan ke-4

Pertemuan keempat dilaksanakan pada hari Sabtu, 31 Januari 2026. Pada pertemuan keempat, konseling fokus pada aspek *planning* (perencanaan), yaitu kemampuan konseli dalam merancang langkah-langkah konkret dan sistematis untuk mencapai tujuan karir yang telah dipilih. Pada tahap awal, konselor membuka kegiatan dengan melakukan *review* materi sebelumnya mengenai pemilihan tujuan karir, kemudian menekankan bahwa tujuan yang jelas perlu diikuti dengan perencanaan yang realistis agar dapat diwujudkan. Konselor menjelaskan bahwa sering kali hambatan dalam perencanaan bukan terletak pada kemampuan, melainkan pada pola pikir yang kurang adaptif.

Memasuki tahap inti, konselor mengarahkan konseli pada tahap identifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul ketika menyusun rencana karir. Konseli diminta menuliskan pikiran yang terlintas saat diminta membuat langkah-langkah konkret menuju tujuan karirnya. FH mengatakan “Saya tidak mampu menjalankan rencana ini sampai selesai”. Dari sisi lain GZ menyampaikan “Saya takut rencana saya gagal di tengah jalan”. MF mengatakan “Saya tidak sepintar teman-teman saya, saya tidak yakin rencana saya berhasil”. RRA juga menambahkan “Saya belum merencanakan apa-apa, saya masih bingung”.

Setelah pikiran-pikiran tersebut diidentifikasi, konselor membimbing konseli untuk menantang kebenaran pikiran irasional melalui pertanyaan reflektif seperti: Apa bukti bahwa saya tidak mampu? Apakah saya pernah berhasil menyelesaikan tugas atau target sebelumnya? Apakah satu kegagalan berarti saya tidak kompeten? Proses ini membantu peserta menyadari bahwa sebagian besar pikiran negatif tidak didasarkan pada fakta yang kuat.

Setelah pemberian tantangan pikiran, konseli mampu merubah pikiran alternatif seperti yang dikatakan FH “Saya bisa menjalankan rencana sat-satu”. GZ mulai menyadari dan mengatakan “Kegagalan bisa saja terjadi, tetapi saya bisa mencoba lagi selagi ada kesempatan”. MF juga meyakinkan dirinya dengan ungkapan “Setiap orang memiliki kemampuan dan prosesnya masing-masing”. Mulai mengganti keraguan AAR mengungkapkan “Saya akan mencoba merencanakan sesuai kemampuan saya”.

Selanjutnya, konseli menyusun *coping statement* berdasarkan alternatif rasional yang telah dirumuskan. Pernyataan tersebut dibacakan secara bergantian dan diulang bersama untuk memperkuat internalisasi pola pikir baru. Konselor memberikan penguatan positif atas kemampuan peserta dalam menemukan sudut pandang yang lebih objektif dan realistis.

Pada tahap latihan penguatan, peserta diminta menyusun rencana karir sederhana yang memuat tujuan jangka pendek serta

langkah konkret yang akan dilakukan, seperti mencari informasi jurusan yang diminati, meningkatkan nilai pada mata pelajaran tertentu, mengikuti pelatihan, atau berkonsultasi dengan guru BK. Dalam proses ini, peserta diminta menerapkan *coping statement* setiap kali muncul keraguan.

Pada tahap evaluasi, peserta merefleksikan perubahan yang dirasakan setelah mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dan lebih yakin bahwa rencana karir dapat dilaksanakan secara bertahap. Kegiatan ditutup dengan pemberian tugas rumah, yaitu menerapkan salah satu langkah perencanaan yang telah disusun serta mencatat jika muncul pikiran negatif untuk kemudian menggantinya dengan pernyataan rasional.

Melalui proses *cognitive restructuring* tersebut, peserta menunjukkan peningkatan efikasi diri dalam aspek perencanaan karir, yang ditandai dengan keyakinan bahwa mereka mampu menyusun dan menjalankan rencana secara realistis sesuai dengan potensi yang dimiliki.

e. Pertemuan ke-5

Pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Kamis, 5 Februari 2026. Pada pertemuan ini konseling kelompok difokuskan pada aspek *problem solving*, yaitu kemampuan peserta dalam menghadapi hambatan atau kesulitan yang muncul dalam proses pengambilan

keputusan karir. Kegiatan dilaksanakan selama 45 menit, diawali dengan salam, doa, serta refleksi singkat terhadap pengalaman peserta saat mencoba melaksanakan rencana yang telah disusun pada pertemuan sebelumnya.

Pada tahap eksplorasi, peserta diminta mengidentifikasi hambatan nyata maupun hambatan psikologis yang mereka alami, seperti kurangnya dukungan orang tua, keterbatasan informasi, rasa takut gagal, atau kebingungan menentukan alternatif pilihan. Konselor kemudian membantu peserta mengenali pikiran otomatis negatif yang muncul saat menghadapi masalah, misalnya “Saya tidak akan bisa menyelesaikan ini” atau “Masalah ini terlalu sulit untuk saya.”

Melalui teknik *cognitive restructuring*, konseli diajak untuk menguji kebenaran pikiran tersebut dan mencari sudut pandang yang lebih rasional. Konselor memfasilitasi diskusi kelompok agar peserta dapat saling memberikan umpan balik dan alternatif solusi. Peserta kemudian menyusun langkah-langkah penyelesaian masalah secara sistematis, yaitu: mengidentifikasi masalah secara spesifik, menghasilkan beberapa alternatif solusi, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap alternatif, memilih solusi yang paling realistis, dan menyusun rencana tindakan. Konseli juga dilatih membuat pernyataan penguatan diri seperti “Saya mampu mencari solusi secara bertahap” atau “Setiap masalah memiliki jalan keluar jika saya mau mencoba”.

Sebelum mengakhiri sesi konseling di pertemuan ke-5, konselor membagikan kuisioner efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir untuk melaksanakan *posttest*.

Pada tahap penutup, konselor bersama konseli melakukan refleksi mengenai perubahan keyakinan diri dalam menghadapi hambatan karir. Konselor menegaskan bahwa kemampuan menyelesaikan masalah merupakan bagian penting dari efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Pada pertemuan ini, peserta diharapkan memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan karir secara rasional dan terstruktur.

3. Analisis Data

a. Uji normalitas

Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas

	<i>Tests of Normality</i>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i> eksperimen	.229	8	.200*	.847	8	.088
<i>Posttest</i> eksperimen	.250	8	.150	.892	8	.242
<i>Pretest</i> kontrol	.229	8	.200*	.847	8	.088
<i>Posttest</i> kontrol	.179	8	.200*	.950	8	.714

Berdasarkan tabel di atas, pada kelompok eksperimen saat *pretest* diperoleh nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* sebesar 0,088. Nilai tersebut >

0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* kelompok eksperimen berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen memenuhi asumsi normalitas.

Pada kelompok eksperimen saat *posttest*, nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* sebesar 0,242. Karena nilai tersebut juga lebih besar dari 0,05, maka data *posttest* kelompok eksperimen dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, distribusi data setelah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* tetap memenuhi asumsi normalitas.

Selanjutnya, pada kelompok kontrol saat *pretest* diperoleh nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* sebesar 0,088. Nilai ini $> 0,05$, sehingga data *pretest* kelompok kontrol dinyatakan berdistribusi normal. Artinya, kondisi awal efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok kontrol juga memenuhi asumsi normalitas.

Pada kelompok kontrol saat *posttest*, nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* sebesar 0,714. Karena nilai signifikansi tersebut $> 0,05$, maka data *posttest* kelompok kontrol juga berdistribusi normal.

Berdasarkan keseluruhan hasil uji normalitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka analisis selanjutnya dapat menggunakan uji statistik parametrik uji t untuk menguji efektivitas

konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir siswa.

b. Uji homogenitas

Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variance</i>				
	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Based on Mean</i>	2.923	1	14	.109
<i>Based on Median</i>	.830	1	14	.378
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.830	1	9.046	.386
<i>Based on trimmed mean</i>	2.552	1	14	.133

Berdasarkan hasil uji *Levene*, pada baris *Based on Mean*, diperoleh nilai *Levene Statistic* sebesar 2,923 dengan $df1 = 1$ dan $df2 = 14$, serta nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,109. Karena nilai signifikansi $0,109 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen.

Hasil pada *Based on Median* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,378 dan pada *Based on Median and with adjusted df* sebesar 0,386, dan pada *Based on trimmed mean* sebesar 0,133. Seluruh nilai signifikansi tersebut juga $> 0,05$.

Dengan terpenuhinya asumsi homogenitas varians ini, maka analisis data dapat dilanjutkan menggunakan uji t. Hal ini memperkuat bahwa data penelitian telah memenuhi persyaratan analisis untuk

menguji efektivitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir siswa.

c. Uji hipotesis

Tabel 4. 7 Hasil *Group Statistic*

<i>Group Statistic</i>				
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Posttest eksperimen</i>	8	112.63	7.444	2.632
<i>Posttest kontrol</i>	8	67.13	4.581	1.619

Berdasarkan tabel *Group Statistics*, diketahui bahwa jumlah sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 8 siswa. Nilai rata-rata (mean) *posttest* kelompok eksperimen sebesar 112,63 dengan standar deviasi 7,444 dan standar error mean 2,632.

Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata *posttest* sebesar 67,13 dengan standar deviasi 4,581 dan standar error mean 1,619. Perbedaan rata-rata tersebut menunjukkan bahwa skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 4. 8 Hasil Uji T

<i>Independent Samples Test</i>								
<i>t-test for Equality of Means</i>								
			<i>significance</i>				<i>95% confidence interval of difference</i>	
	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>One-sided p</i>	<i>Two-sided p</i>	<i>Mean difference</i>	<i>Std. error difference</i>	<i>lower</i>	<i>upper</i>
<i>Equal variances assumed</i>	14.724	14	< ,001	< ,001	45.500	3.099	38.872	52.128
<i>Equal variance not assumed</i>	14.724	11.637	< ,001	< ,001	45.500	3.099	38.744	52.256

Berdasarkan hasil uji *Independent Samples T-Test*, diperoleh nilai *t* sebesar 14.724 dengan derajat kebebasan (*df*) 14 pada asumsi varians homogen. Nilai signifikansi (Sig. two-tailed) sebesar $< 0,001$, yang $< 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil *posttest*.

Selisih rata-rata (*mean difference*) antara kedua kelompok sebesar 45,500 dengan standar error perbedaan sebesar 3,099. Interval kepercayaan 95% terhadap perbedaan rata-rata berada pada rentang 38,872 hingga 52,128. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi bersifat positif dan signifikan secara statistik.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

B. Pembahasan

Penelitian dilakukan di SMA A. Yani Kawunganten. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa yang merupakan siswa dengan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir rendah dan menunjukkan stigma negatif, seperti keraguan dan ketidakyakinan pada potensi pilihan karirnya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa dan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa.

Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir merupakan tingkat keyakinan individu bahwa mereka dapat berhasil melakukan tugas-tugas terkait pemilihan karir dan komitmen kerja (Taylor & Betz, 1983). Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi dalam pengambilan keputusan karir adalah siswa yang menyadari kemampuannya sehingga memiliki keinginan untuk mewujudkan target yang telah direncanakan dengan langkah-langkah pencapaian yang jelas. Tingginya tingkat efikasi diri mengarahkan pada peningkatan kemampuan individu dalam mengambil keputusan karir. Sedangkan, siswa yang memiliki efikasi diri rendah adalah siswa yang kurang atau bahkan belum memahami diri sendiri hingga merasa tidak mampu atau ragu pada keberhasilan masa depannya. Dengan kata lain, siswa dengan efikasi

diri rendah cenderung menghindar dan mudah menyerah pada pengambilan keputusan karir masa depannya.

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan *treatment*, yang ditunjukkan dengan perubahan dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan terhadap efikasi diri siswa dalam menentukan pilihan karir.

Peningkatan ini terjadi karena teknik *cognitive restructuring* membantu peserta menyadari bahwa keraguan, kecemasan, dan ketidakmampuan dalam menentukan pilihan karir sering kali dipengaruhi oleh persepsi negatif dan keyakinan irasional terhadap diri sendiri. Melalui proses ini, konseli belajar mengidentifikasi serta menantang pikiran-pikiran irasional seperti merasa tidak mampu, takut gagal, atau ragu terhadap potensi diri, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif.

Dengan berkembangnya pola pikir yang lebih adaptif, peserta menjadi lebih percaya diri dalam mengeksplorasi pilihan karir, mempertimbangkan alternatif secara objektif, serta mengambil keputusan secara lebih mantap. Konselor menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu individu mengubah interpretasi negatif tentang kemampuan diri menjadi keyakinan yang lebih konstruktif, sehingga terbentuk sikap yang lebih tegas dan bertanggung jawab dalam menentukan arah karir.

Ghasemi (dikutip di Linri et al., 2024) mengemukakan bahwa terdapat beberapa indikator keberhasilan penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam perencanaan karir siswa. Indikator tersebut meliputi: (a) konseli mampu mengetahui dan memahami adanya kondisi kognitif yang tidak sesuai dalam mempersepsi situasi yang dihadapinya; (b) konseli mampu mengenali serta merasakan dampak negatif dari pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dialami; (c) konseli mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk pikiran negatif yang muncul; (d) konseli mampu menyusun dan mengembangkan pikiran alternatif yang lebih positif dan rasional sebagai pengganti pikiran negatif; serta (e) konseli mampu menentukan rencana tindakan yang tepat dan bermanfaat sebagai langkah penyelesaian masalah.

Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan teknik *cognitive restructuring*, hasil analisis menunjukkan bahwa skor efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir cenderung tetap dan tidak mengalami peningkatan yang signifikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi, efikasi diri siswa dalam pengambilan keputusan karir tidak mengalami perubahan yang berarti.

Perbedaan peningkatan antara kedua kelompok semakin terlihat seiring dengan pemberian teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan, sehingga siswa menjadi lebih mampu mengidentifikasi pikiran negatif, menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, serta meningkatkan keyakinan diri dalam menentukan pilihan karir.

Hasil penilitan ini mendukung penelitian Habsy & Suryoningsih (2022), yang menyatakan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* karir siswa SMK. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Faqih (2016) yang menyatakan bimbingan konseling Karier melalui *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa.

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol, nilai rata-rata *posttest* kelompok eksperimen sebesar 112,63. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata *posttest* sebesar 67,13. Perbedaan rata-rata tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil *posttest* kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang signifikan. Dengan demikian, konseling kelompok *cognitive restructuring* dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* oleh peneliti tidak luput dari batasan-batasan yang muncul selama proses pelaksanaan penelitian. Batasan-batasan ini menjadi kendala dalam mengoptimalkan pelaksanaan layanan konseling.

Keterbatasan pertama terkait dengan sarana dan prasarana yang mendukung konseling kelompok. Proses konseling dilakukan di mushola

sekolah, bukan di ruang konseling khusus, sehingga kurangnya kenyamanan dan kerahasiaan. Selain itu, terkadang suasana mushola kurang kondusif karena bersebelahan dengan kantin sekolah yang mempengaruhi konsentrasi peserta selama proses konseling.

Keterbatasan kedua adalah kesulitan dalam menentukan jadwal konseling, mengingat konseli berasal dari kelas yang berbeda. Hal ini menyebabkan jadwal yang disepakati berubah beberapa kali. Akhirnya peneliti menyepakati untuk melakukan konseling di jam mata pelajaran BK salah satu sesuai arahan dari guru BK dan guru terkait.

Keterbatasan ketiga, pengamatan terhadap peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa hanya dilakukan selama proses pelaksanaan penelitian berlangsung. Peneliti tidak melakukan pemantauan lanjutan (*follow-up*) setelah intervensi selesai, sehingga perubahan yang terjadi belum dapat diketahui keberlanjutannya dalam jangka panjang. Dengan demikian, hasil penelitian ini hanya menggambarkan kondisi peningkatan efikasi diri pada saat sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang disajikan dapat disimpulkan bahwa

1. Tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa sebelum diberikan konseling kelompok *cognitive restructuring* berada pada kategori rendah. Pada hasil *pretest* kelompok eksperimen, efikasi diri pengambilan keputusan karir siswa pada tingkat rendah, dengan rentang skor antara 55 sampai 58. Setelah diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive restructuring*, hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Seluruh siswa mengalami perubahan kategori dari rendah menjadi tinggi. Skor *posttest* berada pada rentang 100 sampai 120.
2. Konseling kelompok *cognitive restructuring* efektif meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa di SMA A. Yani Kawunganten secara signifikan. Berdasarkan hasil uji *independent samples t-test*, diperoleh nilai t sebesar 14.724 dengan derajat kebebasan (df) 14 pada asumsi varians homogen. Nilai signifikansi (Sig. two-tailed) sebesar $< 0,001$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil *posttest*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat

disimpulkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan, peneliti memberi saran sebagai berikut.

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling, khususnya sebagai pemberian layanan karir untuk membantu siswa SMA A. Yani Kawunganten meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karirnya. Pada pelaksanaan layanan konseling, diperlukan ruangan khusus konseling dan mekanisme yang sesuai dengan adanya program layanan konseling diluar jam mata pelajaran agar pelaksanaan konseling berjalan dengan optimal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan evaluasi lanjutan (*follow up*) pada kurun waktu tertentu setelah dilaksanakan konseling kelompok agar dapat mengetahui perkembangan dari peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa. Hal ini bertujuan untuk mengetahui keberlanjutan dan kestabilan peningkatan efikasi diri siswa dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, T. D., Krisphianti, Y. D., & Atrup. (2025). Pentingnya Self Efficacy dalam Perencanaan Karir Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 395–400. <https://doi.org/10.29407/gkh95n30>
- Anggraini, L. (2019). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kematangan Karier Siswa Kelas XII di SMK N 6 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(5), 401–409.
- Ardiyanti, D., & Alsa, A. (2015). Pelatihan “PLANS” untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1), 1–17. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.7357>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Pustaka Pelajar.
- Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2017). Career Self-Efficacy dan Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), 128–141. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2017.%25x>
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a Short Form of The Career Decision-Making Self-Efficacy Scale. *Journal of Career Assessment*, 4(1). <https://doi.org/10.1177/106907279600400103>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Emzir. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*. Rajawali Pers.
- Fadilla, P. F., & Abdullah, S. M. (2019). Faktor Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa SMA ditinjau dari Social Cognitive Theory. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 108. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i2.3049>
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13(1). <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Faqih, A. (2016). *Efektivitas Bimbingan Konseling Karir Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self Efficacy Karier Siswa Kelas XII SMK Darul Ulum Baureno Bojonegoro*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Fatmalasari, S. D. (2017). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan kematangan karir Siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Ponorogo*. Universitas Negeri Semarang.
- Firdhausya, F. F., & Herdi. (2022). Buku Bantuan Diri dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Putus Cinta di DKI Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 117–126.

<https://doi.org/10.21009/insight.102.03>

- Fitriani, A. ., Thalib, S. B., & Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal of Education*, 3(3), 115–129.
- Habsy, B. A., & Suryoningsih, M. (2022). Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self-Efficacy Karir Siswa SMK, Efektifkah? *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(2), 46–51. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p46-51>
- Hartono. (2016). *Bimbingan Karier*. KENCANA.
- Hartono, & Soedarmadji, B. (2015). *Psikologi Konseling (Edisi Revisi)*. Kencana Prenada Media Group.
- Hidayati, N. (2015). Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Minat Melanjutkan Studi di Perguruan Tinggi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kretek. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(September), 1–11. <http://www.journal.student.uny.ac.id>
- Istiqomah, S. N. (2019). *Efektivitas Strategi Restructuring Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT untuk Mengurangi Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Khalid, A. R. (2022). *Hubungan antara Career Self Efficacy dengan Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen (Edisi 3)* (3rd ed.). UMM Press.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan Pendekatan Konseling*. UMSU Press.
- Linri, Irwan, & Siregar, A. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Perencanaan Karir Kelas XII SMK Swasta Mandiri. *AMI – Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2(2), 47–56.
- Lumaauridlo. (2019). *Evaluasi Pendidilkan, Pendekatan dan Teknik Penilaiannya*. IHYA MEDIA.
- Lumongga, N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Mata, D. M. (2020). *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Body Dissatisfaction pada Siswa SMK Negeri 6 Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Maulina, N., Baharudin, Y. H., & Rifani, E. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Regulated Learning untuk Mereduksi Perilaku Prokastinasi Akademik Siswa yang Mengikuti Organisasi. *Social, Humanities, and Educational Studies*, 8(3), 1351–1359.
- Muliawati, S. (2019). *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Purworejo*. Universitas Negeri Semarang.

- Nabila, M. A., & Naqiyah, N. (2021). Cognitive Restructuring Techniques for High School Students' Academic Anxiety: A Literature Review. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 145–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v4i2.7003>
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Akademia Permata.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Deepublish.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Rajawali Pers.
- Priyatno. (2018). *SPSS: Panduan Mudah Olah Data bagi Mahasiswa dan Umum*. Andi Offset.
- Putri, Priyanggasari, & Taufiqurrahman. (2024). Efikasi Diri dan Pengambilan Keputusan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 04(1), 93–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/jips.v4i1.21293>
- Putri, Susilawati, N., Wisanggeni, R. A. S., & Makhmudah, U. (2022). Application of Group Counseling in Effort to Reduce Academic Procrastination for Senior High School / Vocational High School: A Systematic Literature Review (SLR). *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 5(2), 439. <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59377>
- Rahmadani, M. P., & Winingsih, E. (2023). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modelling untuk Meningkatkan Self Efficacy Karier Siswa Kelas XI SMAN 1 Menganti. *Jurnal BK UNESA*, 13(3).
- Rahmaningtiyas, T., Sulistiani, W., & Mahastuti, D. (2021). Self-efficacy Karir dan Dukungan Keluarga dengan Adaptabilitas Karir Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4(1), 77–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.58>
- Rahmat, D., Wahyuni, E., & Herdi, H. (2014). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan Karir Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 20–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/INSIGHT.032.04>
- Rahmawati, D., Pahala, I., & Utaminingsiyas, T. H. (2022). Pengaruh Self Efficacy, Pertimbangan Pasar Kerja, dan Pengetahuan Perpajakan Terhadap Minat Memilih Karir Konsultan Pajak Pada Mahasiswa Akuntansi Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Akuntansi, Perpajakan Dan Auditing*, 3(2), 479–497. <https://doi.org/10.21009/japa.0302.13>
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 214–222. <https://doi.org/https://doi.org/10.26539/teraputik.42417>
- Salsabila, F., & Sa'adah, N. (2022). Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Perencanaan Karir pada Remaja Korban Perceraian SMAN 2 Kalianda Lampung Selatan. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(1), 8–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.52657/jfk.v8i1.1555>
- Sari, D. P., Suryati, & Fitri, H. U. (2023). Peran Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Inferiority Feeling pada Penerima Manfaat (PM) di Sentra Budi Perkasa Palembang. *Social Science and*

- Contemporary Issues Journal*, 1(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.59388/sscij.v1i2.156>
- Sholekah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1(1), 26–31.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29407/3wz80d48>
- Sirajuddin, N. F. (2019). *Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling untuk Mengurangi Perilaku Bullying di SMPN 18 Lau Maros*. Universitas Negeri Makassar.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Edisi 2)* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sukardi, D. K., & Kusmawati, D. P. N. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta.
- Sulistiya, E., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135–140.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of Self-Efficacy Theory to The Understanding and Treatment of Career Indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22(1), 63–81. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90006-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90006-4)
- Wahyuni, C. L., Nurdin, S., & Bustamam, N. (2018). Kematangan Karir Siswa SMA Negeri 1 Bandar Dua Pidie Jaya. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(4).
- Wakhinuddin. (2020). *PERKEMBANGAN KARIR Konsep dan Implikasinya*. UNP Press.
- Wibowo, M. E. (2016). *Konseling Kelompok Perkembangan*. UNNES Press.
- Windaniati. (2015). Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 32(1).
<https://doi.org/10.15294/jpp.v32i1.5701>
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2012). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
- Yusuf, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2016). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Remaja Rosdakarya.
- Zamroni, E. (2016). Urgensi Career Decision Making Skills dalam Penentuan Arah Peminatan Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).
- Zulkifli, Fauzi, A., & Mulkiyan. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1028>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/126/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Penelitian Skripsi**

Kepada Yth.
Kepala SMA A. Yani Kawunganten
di –
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : Miftakhurrohmah
NIM : 202411066
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Untuk mengadakan observasi terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul **"Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa"**

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **hari Senin, 12 Januari 2026 s.d Selesai.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 23 Januari 2026
Dekan,

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK=41 230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP

Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407



**YAYASAN JENDERAL AHMAD YANI KAWUNGANTEN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) A. YANI
KAWUNGANTEN – CILACAP**

TERAKREDITASI B

Alamat : Jl. Belakang Stasiun Kawunganten, Telp(0282)611675, Kode Pos 53253

Nomor : 11/093/SMA AY/I/2026
Lampiran : -
Perihal : Balasan Permohonan Izin Observasi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Nahdlatul 'Ulama Al Ghazali Cilacap
di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan surat saudara pada tanggal 9 Januari 2026 perihal permohonan observasi penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa atas nama "MIFTAKHURROHMAH" dengan judul "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA".

Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kami menerima dan dapat mengizinkan pelaksanaan observasi tersebut di tempat kami.
2. Izin melakukan observasi diberikan semata-mata untuk keperluan akademik.
3. Waktu pengambilan data dilakukan pada hari Kamis tanggal 22 Januari 2026.

Demikian Surat Balasan Observasi ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kawunganten, 20 Januari 2026
Kepala SMA A. Yani Kawunganten



Lampiran 2. Pedoman Wawancara

Identitas Informan

Nama :

Jabatan :

Sekolah :

Tanggal Wawancara :

1. Berapa jumlah keseluruhan peserta didik di sekolah ini?
2. Berapa peserta didik yang menjadi tanggung jawab Bapak/Ibu sebagai Guru BK?
3. Layanan bimbingan dan konseling apa saja yang biasanya diberikan kepada peserta didik di sekolah ini?
4. Seberapa sering layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan kepada siswa?
5. Apakah layanan yang diberikan lebih banyak bersifat klasikal, kelompok, atau individu?
6. Apakah guru BK pernah memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan pengambilan keputusan karir siswa?
7. Jika pernah, layanan apa saja yang diberikan (misalnya layanan informasi karir, konseling individu, konseling kelompok, dll.)?
8. Bagaimana respon atau antusiasme siswa ketika mengikuti layanan terkait perencanaan atau pengambilan keputusan karir?
9. Bagaimana sikap siswa ketika dihadapkan pada pilihan karir atau studi lanjutan setelah lulus sekolah?
10. Apakah siswa cenderung sudah memiliki rencana karir yang jelas atau masih mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan?
11. Faktor apa saja yang biasanya mempengaruhi siswa dalam menentukan pilihan karir mereka?
12. Menurut pengamatan Bapak/Ibu, bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa dalam menentukan pilihan karir mereka?

13. Apakah terdapat siswa yang masih merasa ragu atau kurang yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menentukan pilihan karir?
14. Permasalahan apa saja yang sering muncul terkait efikasi diri siswa dalam pengambilan keputusan karir?
15. Menurut Bapak/Ibu, upaya apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam pengambilan keputusan karir?
16. Apakah Bapak/Ibu memiliki saran atau masukan terkait layanan BK yang dapat membantu meningkatkan efikasi diri siswa dalam pengambilan keputusan karir?

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Nama :

Kelas :

Usia :

Skala Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir

Petunjuk Pengisian:

Berikut ini adalah sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kemampuan Anda dalam mengambil keputusan karir. Berikan penilaian seberapa yakin Anda dapat melakukan setiap hal yang disebutkan dengan memberi tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban.

STS = sangat tidak setuju

TS = tidak setuju

CS = cukup setuju

S = setuju

SS = sangat setuju

No	Pernyataan	STS	TS	CS	S	SS
1	Mencari informasi di perpustakaan atau media tentang pekerjaan yang Anda minati					
2	Memilih satu bidang studi dari daftar program studi yang Anda pertimbangkan					
3	Membuat rencana yang ingin dicapai untuk lima tahun ke depan					
4	Menentukan langkah-langkah yang diambil jika Anda mengalami masalah akademik terkait aspek bidang studi yang Anda pilih					
5	Menilai kemampuan diri secara tepat					

6	Memilih satu pekerjaan dari daftar pekerjaan yang Anda pertimbangkan					
7	Menentukan langkah-langkah yang perlu diambil untuk menyelesaikan program studi yang Anda pilih					
8	Terus berusaha menyelesaikan akademik atau rencana karir meskipun Anda merasa frustrasi					
9	Menentukan seperti apa pekerjaan ideal Anda					
10	Mencari tahu tren pekerjaan untuk sepuluh tahun ke depan					
11	Memilih karir yang sesuai dengan gaya hidup yang Anda inginkan					
12	Menyiapkan <i>resume/curriculum vitae</i> yang bagus					
13	Mengganti bidang study jika merasa tidak cocok dengan pilihan awal					
14	Menentukan nilai apa yang paling Anda hargai dalam sebuah pekerjaan					
15	Mencari tahu tentang rata-rata penghasilan tahunan dari pekerjaan tertentu					
16	Membuat keputusan karir dan kemudian tidak perlu khawatir apakah itu keputusan yang benar ataupun salah					
17	Mengganti pekerjaan jika merasa tidak puas pada pekerjaan saat ini					
18	Memahami apa yang siap dan tidak siap untuk dikorbankan untuk mendapatkan kesuksesan dalam berkarir					
19	Berbicara dengan orang yang sudah bekerja di bidang yang Anda minati					

20	Memilih bidang studi yang sesuai dengan minat Anda					
21	Mengidentifikasi perusahaan, lembaga dan institusi yang relevan dengan kemungkinan karir Anda					
22	Menentukan gaya hidup yang ingin Anda jalani					
23	Mencari informasi tentang kuliah atau sekolah profesi					
24	Menjalani proses wawancara dengan baik					
25	Mengidentifikasi alternatif pilihan bidang studi ataupun karir jika gagal mendapatkan pilihan pertama Anda					

Lampiran 4. Data Uji Validitas

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	total
1	3	5	5	4	5	4	4	5	5	5	3	4	3	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	105
2	3	3	5	3	4	5	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	95
3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	83
4	4	2	3	4	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	69
5	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	69
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	4	3	3	4	4	92
7	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	94
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	99
9	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	97
10	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	77
11	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	84
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	96
13	4	2	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	89
14	3	4	5	4	5	2	3	4	4	1	3	2	3	4	3	4	2	3	5	1	3	1	1	4	4	78
15	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	83
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	98
17	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	94
18	4	4	5	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	5	4	5	3	4	4	94
19	1	2	4	3	4	5	2	2	2	2	1	5	3	3	2	3	1	2	3	3	2	4	2	3	1	65
20	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	4	2	3	1	60
21	1	1	4	3	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	79
22	2	2	4	3	4	1	4	2	2	3	2	1	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	72

23	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	81
24	3	4	2	2	4	2	2	4	4	2	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	5	74
25	5	3	4	5	5	5	4	3	3	3	5	5	5	4	3	5	5	4	2	4	3	5	3	5	5	103
26	5	3	5	4	3	5	4	3	3	2	5	5	3	4	4	4	3	4	4	5	4	5	2	4	5	98
27	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	95
28	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	80
29	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	91
30	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	2	4	3	86

Lampiran 5. Hasil *pretest*

No	Nama	Kelas	JK	Usia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Total	Kategori
1	FA	XI F4	1	16	2	3	5	3	5	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	2	3	3	91	sedang
2	MR		1	17	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	5	4	3	90	sedang
3	TAS		1	17	5	2	5	1	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	5	4	5	4	3	5	3	3	2	87	sedang
4	ZAA		1	16	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	86	sedang
5	WAN		1	16	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	90	sedang
6	AAP		1	16	4	5	3	4	5	5	2	2	4	2	4	3	3	4	5	3	2	3	3	4	4	5	2	4	4	89	sedang
7	MEF		1	16	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	90	sedang
8	FH		1	16	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	57	rendah
9	RAI		1	17	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	5	3	87	sedang
10	AU		2	16	5	4	3	4	5	5	5	5	4	3	5	4	4	5	3	2	3	5	5	4	4	4	4	4	4	103	tinggi
11	AS		2	16	4	5	5	4	3	4	4	5	4	3	3	4	3	5	3	2	3	3	4	5	4	3	5	3	4	95	tinggi
12	I		2	16	3	3	5	3	4	3	4	5	5	3	3	5	4	4	4	1	4	5	4	4	4	4	3	4	4	95	tinggi
13	AS		2	17	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	1	2	4	3	4	3	3	3	4	4	82	sedang
14	TY		2	17	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	56	rendah
15	NNA		2	15	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	55	rendah
16	INA		2	16	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	2	3	3	4	3	3	4	4	89	sedang
17	AMK		2	16	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	90	sedang
18	RQ		2	16	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	tinggi
19	NAe		2	16	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	96	tinggi
20	FNH		2	17	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	58	rendah
21	SNU		2	15	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	88	sedang
22	FAZFA		2	16	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	88	sedang
23	VNA		2	16	4	2	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	89	sedang
24	RRA		1	16	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	55	rendah

25	MH		1	16	3	3	4	3	4	5	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	88	sedang	
26	FNA		1	16	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	90	sedang
27	RK		1	18	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	5	4	5	4	2	3	4	4	93	tinggi
28	FA		1	17	3	4	5	4	4	4	3	5	4	5	4	3	3	4	4	4	2	5	4	5	4	5	3	4	4	99	tinggi
29	RAS	XI F3	1	17	5	2	4	3	4	4	2	5	4	4	1	5	3	3	4	4	1	4	3	3	2	4	2	3	1	80	sedang
30	RF		1	17	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	58	rendah
31	AFA		1	17	3	1	4	3	4	4	4	2	4	2	1	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	82	sedang
32	L		1	17	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	58	rendah
33	IW		1	16	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	5	2	3	4	3	4	3	3	3	3	82	sedang
34	ZA		1	16	3	4	2	2	4	3	2	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	5	78	sedang
35	YFA		1	16	4	3	4	5	5	5	4	5	2	2	5	5	5	4	4	3	5	3	2	4	3	5	3	5	5	100	tinggi
36	IRM		2	17	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	5	5	3	4	4	4	3	5	4	5	4	5	2	4	5	99	tinggi
37	NKR		2	16	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	90	sedang
38	FA		2	16	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	4	3	4	3	3	2	4	3	80	sedang
39	A		2	16	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	88	sedang
40	SCB		2	16	2	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	3	2	2	4	3	81	sedang
41	SU		2	16	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	106	tinggi
42	SR		2	16	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	5	4	5	4	4	105	tinggi
43	BSR		2	17	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	93	tinggi
44	RAM		1	16	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	4	2	86	sedang
45	MF		1	16	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	58	rendah
46	AR		1	16	2	2	3	2	3	1	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	3	3	2	3	1	55	rendah
47	MS		1	17	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	90	sedang
48	K		1	17	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	58	rendah
49	RH		1	17	3	2	4	4	4	3	4	4	5	5	2	5	4	4	5	1	3	5	5	4	4	4	3	4	4	95	tinggi
50	AN		1	16	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	58	rendah

51	MJK		1	17	4	4	5	4	5	5	4	4	4	2	2	4	4	1	3	1	4	1	4	4	3	3	2	4	3	84	sedang
52	FA		2	16	5	4	5	5	3	4	4	3	5	3	3	4	2	3	4	1	2	4	4	3	4	2	4	4	4	89	sedang
53	MFAB		2	16	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	2	2	1	1	2	1	1	4	4	4	2	4	2	2	69	sedang
54	UZ		2	17	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	58	rendah
55	GZ		2	16	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	57	rendah
56	AS	XI F2	1	16	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	5	3	87	sedang
57	ACP		1	17	5	4	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	92	tinggi
58	ANM		1	17	4	5	5	4	3	4	4	5	4	3	3	4	3	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	4	98	tinggi
59	AFA		1	16	3	3	5	3	4	3	4	5	5	3	3	5	4	4	5	1	4	5	4	4	4	4	3	4	4	96	tinggi
60	AAN		1	16	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	1	2	4	3	4	3	3	3	4	4	82	sedang
61	AAD		1	16	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	90	sedang
62	AAK		1	16	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	55	rendah
63	AS		1	16	3	2	4	4	4	3	4	4	5	5	2	5	4	4	5	1	3	5	5	4	4	4	3	4	4	95	tinggi
64	CN		1	17	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	58	rendah
65	DM		2	16	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	110	tinggi
66	DU		2	16	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	5	4	5	4	4	105	tinggi
67	EAS		2	16	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	90	sedang
68	FA		2	17	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	4	2	86	sedang
69	FDP		2	17	3	4	2	2	4	3	2	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	5	78	sedang
70	FNA		2	15	4	3	4	5	5	5	4	5	2	2	5	5	5	4	4	3	5	3	2	4	3	5	3	4	5	99	tinggi
71	FZ		2	16	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	5	5	3	4	4	4	3	5	4	5	4	5	2	4	5	99	tinggi
72	FNA		2	16	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	4	5	5	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	94	tinggi
73	FNH		2	16	3	4	2	2	4	3	2	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	5	78	sedang
74	FNH		2	16	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	58	rendah
75	FA		2	17	4	5	5	4	3	4	4	5	4	3	3	4	3	5	4	2	3	3	4	5	4	4	5	4	4	98	tinggi
76	GPNI		2	15	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	88	sedang

77	GFR		2	16	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	90	sedang
78	H		2	16	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	4	2	86	sedang
79	IW		1	16	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	5	4	5	4	4	105	tinggi
80	IS		1	16	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	89	sedang
81	IAA		1	16	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	4	2	86	sedang
82	KH		1	18	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	58	rendah
83	KAS		1	17	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	57	rendah
84	LZF		1	17	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	90	sedang
85	MS		1	17	4	4	5	2	3	2	1	2	3	3	4	5	4	3	5	2	3	3	1	3	4	5	3	3	2	79	sedang
86	MAM		1	17	2	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	3	4	3	2	2	4	3	81	sedang
87	MK		1	17	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	106	tinggi
88	ZU	XI F1	1	16	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	5	4	5	4	4	105	tinggi
89	ZTL		1	16	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	93	tinggi
90	ZAA		1	16	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	4	2	86	sedang
91	ZAR		2	17	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	86	sedang
92	WAN		2	16	3	3	5	3	4	4	3	5	4	5	5	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	95	tinggi
93	WS		2	16	4	5	3	4	5	5	2	2	4	2	4	3	3	4	5	3	2	3	3	4	4	5	2	4	4	89	sedang
94	VM		2	16	2	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	3	3	4	2	3	2	2	55	rendah
95	RAI		2	16	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	56	rendah
96	RH		2	16	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	3	4	5	4	4	5	5	4	101	tinggi
97	NC		2	16	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	88	sedang
98	PSP		2	17	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	93	tinggi
99	RS		1	16	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	4	2	86	sedang
100	TS		1	16	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	88	sedang
101	FA		1	16	2	1	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	4	2	3	2	56	rendah
102	H		1	17	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	90	sedang

103	LN		1	17	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	57	rendah
104	MARZ		1	17	3	2	4	4	4	3	4	4	5	5	2	5	4	4	5	1	3	5	5	4	4	4	3	4	4	95	tinggi
105	MIY		1	16	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	58	rendah
106	RQ		1	17	3	1	4	3	4	4	4	2	4	2	1	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	82	sedang
107	RCP		2	16	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	58	rendah
108	NJK		2	16	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	88	sedang
109	MAZF		2	17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	92	tinggi
110	FM		2	16	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	90	sedang
111	DSW		2	17	4	4	5	2	3	2	1	2	3	3	4	5	4	3	5	2	3	3	1	3	4	5	3	3	2	79	sedang
112	APS		2	17	3	2	4	4	4	3	4	4	5	5	2	5	4	4	5	1	3	5	5	4	4	4	3	4	4	95	tinggi
113	GR		1	17	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	57	rendah
114	KJA		1	16	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	5	5	3	4	4	4	3	5	4	5	4	5	2	4	5	99	tinggi
115	SAN		2	17	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	92	tinggi
116	ZT		2	16	3	3	4	3	4	5	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	88	sedang
117	FP		2	16	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	3	91	sedang
118	AF		1	17	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4	2	3	4	4	91	sedang
119	IDY		1	16	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	92	tinggi

Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Instrumen

No. Butir	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,621	0,361	Valid
2	0,620	0,361	Valid
3	0,393	0,361	Valid
4	0,601	0,361	Valid
5	0,395	0,361	Valid
6	0,538	0,361	Valid
7	0,693	0,361	Valid
8	0,620	0,361	Valid
9	0,620	0,361	Valid
10	0,622	0,361	Valid
11	0,621	0,361	Valid
12	0,538	0,361	Valid
13	0,473	0,361	Valid
14	0,567	0,361	Valid
15	0,722	0,361	Valid
16	0,741	0,361	Valid
17	0,454	0,361	Valid
18	0,693	0,361	Valid
19	0,367	0,361	Valid
20	0,669	0,361	Valid
21	0,722	0,361	Valid
22	0,376	0,361	Valid
23	0,622	0,361	Valid
24	0,741	0,361	Valid
25	0,644	0,361	Valid

Lampiran 7. Jadwal Penelitian

Jenis Kegiatan	Bulan	
	Januari	Februari
1. Persiapan penelitian		
a. Mengurus perizinan		
b. Koordinasi dengan kepala sekolah dan guru BK		
c. Menyusun angket		
d. Melakukan uji coba angket		
e. Menganalisis hasil uji coba angket		
f. Finalisasi dan penggandaan angket		
2. Pelaksanaan penelitian		
a. Pelaksanaan <i>pretest</i>		
b. Pelaksanaan eksperimen		
c. Pelaksanaan <i>posttest</i>		
d. Analisis data hasil eksperimen		
3. Penyusunan laporan/skripsi		
a. Penyusunan draft		
b. Pengetikan skripsi		
4. Pelaksanaan revisi		

Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Layanan

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK

Satuan Pendidikan : SMA A. Yani Kawunganten

Pertemuan ke- : 1

Komponen Layanan	Layanan Peminatan & Perencanaan Individual
Bidang Layanan	Karir
Fungsi Layanan	Penyaluran dan perbaikan
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Aspek	<i>Self appraisal</i>
Materi Layanan	Konsep efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir serta pengenalan pikiran irasional terkait penilaian diri.
Tujuan	Siswa mampu memahami dan mengevaluasi potensi diri (minat,bakat, dan kemampuan) serta mengidentifikasi pikiran irasional yang menghambat keyakinan diri dalam pengambilan keputusan karir.
Sasaran Layanan	FH, MF, RRA, AR, TY, NNA, UZ, GZ
Waktu	45 Menit
Teknik	<i>Cognitive Restructuring</i>

Tempat	Ruang BK
Media/Alat	Lembar kerja dan laptop
Pelaksanaan Kegiatan	
Tahap pembukaan	a. Konselor membuka kegiatan dengan salam dan doa. b. Konselor mengucapkan terima kasih atas kesediaan peserta mengikuti kegiatan konseling kelompok. c. Konselor memfasilitasi pengenalan antar anggota kelompok. d. Konselor menjelaskan tujuan kegiatan, asas-asas konseling kelompok, serta kesepakatan waktu selama kegiatan berlangsung. e. Konselor memberikan ice breaking untuk mencairkan suasana.
Tahap inti	a. Rasionalisasi • Konselor menjelaskan konsep efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. • Konselor menjelaskan pentingnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menentukan pilihan karir. • Konselor menjelaskan teknik cognitive restructuring. b. Identifikasi pikiran negatif • Konselor menjelaskan aspek <i>self appraisal</i>. • Konseli diminta mengungkapkan pikiran negatif tentang kemampuan diri. c. Menantang pikiran irasional Konselor mengajukan pertanyaan reflektif: • Apa bukti bahwa saya tidak memiliki kemampuan?

	• Apakah satu kegagalan berarti saya tidak mampu? d. Mengganti pikiran dengan pikiran rasional Konseli membuat <i>coping statement</i>, misalnya: • “Saya memiliki potensi yang dapat dikembangkan.” • “Kegagalan adalah motivasi untuk mencoba kembali.” e. Diskusi kelompok • Anggota kelompok berbagi pengalaman tentang keraguan terhadap diri sendiri. • Konselor memberikan penguatan bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda.
Tahap penutup	a. Konselor memberikan tugas rumah berupa refleksi diri. b. Konseli diminta menuliskan kelebihan, minat, dan pengalaman keberhasilan. c. Konselor menutup kegiatan dengan refleksi dan kesimpulan.
Evaluasi	a. Konseli mampu mengidentifikasi potensi diri. b. Konseli mampu mengganti pikiran negatif menjadi pikiran rasional.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Satuan Pendidikan : SMA A. Yani Kawunganten

Pertemuan ke- : 2

Komponen Layanan	Layanan Peminatan & Perencanaan Individual
Bidang Layanan	Karir
Fungsi Layanan	Penyaluran dan perbaikan
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Aspek	<i>Occupational Information</i>
Materi Layanan	Sumber informasi karir dan distorsi kognitif terkait dunia kerja.
Tujuan	Siswa mampu mengembangkan pemahaman yang rasional terhadap informasi karir dan peluang studi lanjut.
Sasaran Layanan	FH, MF, RRA, AR, TY, NNA, UZ, GZ
Waktu	45 Menit
Teknik	<i>Cognitive Restructuring</i>
Tempat	Ruang BK
Media/ Alat	Lembar kerja dan laptop

Pelaksanaan Kegiatan	
Tahap pembukaan	a. Salam dan doa. b. Refleksi tugas pertemuan pertama.
Tahap inti	a. Rasionalisasi Konselor menjelaskan pentingnya occupational information. b. Identifikasi pikiran negatif c. Konseli menantang pikiran negatif dan membuat pikiran alternatif: mencari informasi dari guru BK, mencari informasi melalui internet d. Diskusi kelompok Konseli berbagi pengalaman tentang informasi karir yang pernah dicari.
Tahap penutup	a. Konselor memberikan tugas eksplorasi karir. b. Konseli mencari minimal dua informasi pekerjaan.
Evaluasi	Konseli lebih antusias dalam mencari informasi karir.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Satuan Pendidikan : SMA A. Yani Kawunganten

Pertemuan ke- : 3

Komponen Layanan	Layanan Peminatan & Perencanaan Individual
Bidang Layanan	Karir
Fungsi Layanan	Penyaluran dan perbaikan
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Aspek	<i>Goal selection</i>
Materi Layanan	Penetapan tujuan karir
Tujuan	Siswa mampu menetapkan tujuan karir secara realistis dan percaya terhadap kemampuan diri.
Sasaran Layanan	FH, MF, RRA, AR, TY, NNA, UZ, GZ
Waktu	45 Menit
Teknik	<i>Cognitive Restructuring</i>
Tempat	Ruang BK
Media/ Alat	Kartu/lembar kerja

Pelaksanaan Kegiatan	
Tahap pembukaan	a. Salam dan doa. b. Refleksi tugas pertemuan kedua terkait eksplorasi karir
Tahap inti	a. Rasionalisasi Konselor menjelaskan tentang pentingnya pemilihan tujuan karir. b. Identifikasi pikiran negatif Contoh: takut salah memilih pekerjaan c. Konseli mengganti pikiran negatif menjadi: memilih tujuan berdasarkan minat, berdiskusi dengan orang tua d. Diskusi kelompok Anggota kelompok memberikan dukungan terhadap tujuan masing-masing.
Tahap penutup	Konseli menuliskan tujuan karir jangka pendek dan jangka panjang.
Evaluasi	Konseli lebih yakin menentukan tujuan karir.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Satuan Pendidikan : SMA A. Yani Kawunganten

Pertemuan ke- : 4

Komponen Layanan	Layanan Peminatan & Perencanaan Individual
Bidang Layanan	Karir
Fungsi Layanan	Penyaluran dan perbaikan
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Aspek	<i>Planning</i>
Materi Layanan	Langkah-langkah perencanaan karir dan penguatan efikasi diri.
Tujuan	Siswa mampu menyusun rencana karir yang sistematis serta menunjukkan keyakinan diri dalam pelaksanaannya.
Sasaran Layanan	FH, MF, RRA, AR, TY, NNA, UZ, GZ
Waktu	45 Menit
Teknik	<i>Cognitive Restructuring</i>
Tempat	Ruang BK
Media/ Alat	Kartu/lembar kerja

Pelaksanaan Kegiatan	
Tahap pembukaan	a. Salam dan doa. b. Refleksi tugas pertemuan sebelumnya terkait penentuan tujuan karir
Tahap inti	a. Rasionalisasi - Konselor menjelaskan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menentukan rencana pilihan karir. b. Identifikasi pikiran negatif - Konseli diminta mengungkapkan pikiran negatif tentang perencanaan karirnya. c. Menantang pikiran irasional, konselor mengajukan pertanyaan reflektif d. Mengganti pikiran dengan pikiran rasional Konseli membuat <i>coping statement</i> , misalnya: - Menjalankan rencana secara bertahap - Kegagalan adalah proses belajar e. Diskusi kelompok
Tahap penutup	Tugas rumah menjalankan satu langkah rencana karir.
Evaluasi	Konseli lebih yakin menyusun rencana karir.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Satuan Pendidikan : SMA A. Yani Kawunganten

Pertemuan ke- : 5

Komponen Layanan	Layanan Peminatan & Perencanaan Individual
Bidang Layanan	Karir
Fungsi Layanan	Penyaluran dan perbaikan
Jenis Layanan	Konseling Kelompok
Aspek	<i>Problem solving</i>
Materi Layanan	Strategi pemecahan masalah karir dan evaluasi perubahan kognitif.
Tujuan	Siswa mampu memecahkan permasalahan karir secara rasional dan menunjukkan peningkatan efikasi diri.
Sasaran Layanan	FH, MF, RRA, AR, TY, NNA, UZ, GZ
Waktu	45 Menit
Teknik	<i>Cognitive Restructuring</i>
Tempat	Ruang kelas
Media/ Alat	Lembar kerja

Pelaksanaan Kegiatan	
Tahap pembukaan	a. Salam dan doa. b. Refleksi tugas pertemuan sebelumnya terkait langkah untuk merencanakan karir.
Tahap inti	a. Identifikasi masalah Hambatan yang muncul: kurang dukungan orang tua, kurang informasi, takut gagal b. Cognitive restructuring Konseli menantang pikiran negatif seperti: “Saya tidak akan bisa menyelesaikan ini” Diganti dengan: “Saya bisa menyelesaikan masalah ini secara bertahap” c. Latihan pemecahan masalah: 1. Mengidentifikasi masalah 2. Menentukan alternatif solusi 3. Mempertimbangkan konsekuensi 4. Memilih solusi terbaik 5. Menyusun rencana tindakan
Tahap penutup	a. Konselor membagikan <i>posttest</i> efikasi diri pengambilan keputusan karir. b. Refleksi perubahan keyakinan diri.
Evaluasi	Konseli lebih yakin menghadapi hambatan karir.

Lampiran

DAFTAR HADIR KONSELING KELOMPOK

No	Nama	Kelas	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Pertemuan 5
1	Ainur Rofiq						
2	Fachri Hidayat						
3	Gita Zahra						
4	Mustafidh Fauzan						
5	Najma Nur Aini						
6	Ridho Rahmat Arifin						
7	Talita Yuliana						
8	Unaisatuz Zahra						

Konselor

Miftakhurrohmah

Lampiran 9. Lembar Validasi RPL

LEMBAR VALIDASI

Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa

Peneliti : Miftakhurrohman

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Validator : Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I

A. Tujuan

Lembar validasi ini bertujuan untuk mengetahui penilaian Bapak/Ibu sebagai validator Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL). Pendapat Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk validasi Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang akan digunakan.

B. Petunjuk

1. Bapak/Ibu dimohon memberikan penilaian terhadap isi Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang dirancang sebagai bagian dari penelitian "Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa".

2. Rentang untuk penilaian mencakup rating 1-5. Dimohon Bapak/Ibu validator memberikan tanda cek (✓) pada kolom sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu validator.

Keterangan skor penilaian :

1 = tidak sesuai

2 = kurang sesuai

3 = cukup

4 = sesuai

5 = sangat sesuai

3. Komentar, kritik dan saran mohon dituliskan pada kolom yang sudah tersedia.

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1	Kesesuaian RPL dengan tujuan penelitian				✓	
2	Kesesuaian tahapan layanan dengan tujuan penelitian				✓	
3	Materi layanan relevan dengan kebutuhan siswa				✓	
4	Tujuan selaras dengan aspek CDMSE					✓
5	Evaluasi layanan dirancang dengan jelas				✓	

Saran dan komentar:

- Fungsi layanan diurutkan ke bagian pemahaman diri
(cek di pedoman Bk pada pend. dasar mualaf, kementahbud
2016, hal 4)

Kesimpulan:

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan:

- a. Layak digunakan tanpa revisi
- ☒ b. Layak digunakan dengan revisi
- c. Tidak layak digunakan

*) lingkari salah satu pilihan di atas

Cilacap, 23 Januari 2026

Validator



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I

LEMBAR VALIDASI

Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa
Peneliti : Miftakhurrohmah
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Validator : Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I

A. Tujuan

Lembar validasi ini bertujuan untuk mengetahui penilaian Bapak/Ibu sebagai validator Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL). Pendapat Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk validasi Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang akan digunakan.

B. Petunjuk

1. Bapak/Ibu dimohon memberikan penilaian terhadap isi Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang dirancang sebagai bagian dari penelitian “Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa”.
2. Rentang untuk penilaian mencakup rating 1-5. Dimohon Bapak/Ibu validator memberikan tanda cek (✓) pada kolom sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu validator.

Keterangan skor penilaian :

- 1 = tidak sesuai
- 2 = kurang sesuai
- 3 = cukup
- 4 = sesuai
- 5 = sangat sesuai

3. Komentar, kritik dan saran mohon dituliskan pada kolom yang sudah tersedia.

No	Aspek yang Dinilai	1	2	3	4	5
1	Kesesuaian RPL dengan tujuan penelitian				✓	
2	Kesesuaian tahapan layanan dengan tujuan penelitian				✓	
3	Materi layanan relevan dengan kebutuhan siswa				✓	
4	Tujuan selaras dengan aspek CDMSE			✓		
5	Evaluasi layanan dirancang dengan jelas			✓		

Saran dan komentar:

~~Secara umum, RPL ini layak digunakan dengan revisi, terutama pada aspek perincian langkah kegiatan layanan, kejelasan evaluasi berbasis indikator, serta penambahan dasar teori yang relevan:~~

.....
.....
.....
.....

Kesimpulan:

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan:

- a. Layak digunakan tanpa revisi
- ☒ b. Layak digunakan dengan revisi
- c. Tidak layak digunakan

*) lingkari salah satu pilihan di atas

Cilacap, 23 Januari 2026

Validator



Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I

Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian







Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup

1. Nama : Miftakhurrohmah
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 19 Februari 2003
4. Agama : Islam
5. Alamat : Dusun Sarwadadi RT 001 RW 002, Desa
Sarwadadi, Kecamatan Kawunganten, Kabupaten
Cilacap
6. No. Hp : 081391555435
7. Email : miftahrohmah436@gmail.com
8. Riwayat Pendidikan : - TK Masyitoh Tegalsari
- MI Al Iman Sarwadadi
- MTs Negeri 3 Cilacap
- SMK Tarbiyatul Islam Kawunganten
- Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap