

Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi

Available online <http://jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/tabularasa>

Diterima: 02 November 2025; Direview: 20 Januari 2026; Disetujui: 30 Januari 2026

Pengaruh Psikoedukasi Efikasi Diri terhadap Kesulitan Pemilihan Jurusan pada Siswa SMA "X" Bandung

The Effect of Psychoeducation on Self-Efficacy on the Difficulty of Choosing a Major among High School 'X' Students in Bandung

Dwi Cahya Oktarina*, Maria Yuni Megarini Cahyono & Jane Savitri

Master Program of Profession Psychology, Faculty of Psychology,
Universitas Kristen Maranatha, Indonesia

Abstrak

Penelitian eksperimental ini bertujuan menguji pengaruh intervensi psikoedukasi Career Decision-Making Self-Efficacy (CDMSE) terhadap penurunan Career Decision-Making Difficulties (CDMD) pada siswa SMA. Partisipan terdiri atas 40 siswa kelas XI yang dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen ($n = 20$) dan kontrol ($n = 20$). Kelompok eksperimen mengikuti tiga sesi psikoedukasi intensif dalam satu hari yang dirancang berdasarkan lima kompetensi inti CDMSE, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi. CDMD diukur menggunakan skala adaptasi Gati pada tahap pretest dan posttest. Hasil analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U Test menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor CDMD sesudah intervensi, baik pada kelompok eksperimen maupun dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi intensif dalam satu hari belum cukup memberikan ruang bagi pikiran reflektif (reflective thought) dan internalisasi kompetensi untuk membentuk efikasi diri, sehingga program selanjutnya perlu mendistribusikan sesi secara berkala, menyertakan tugas mandiri yang dievaluasi sebagai sumber performance accomplishments, serta menyesuaikan terminologi "karir" pada pemilihan "jurusan" agar lebih relevan bagi tugas perkembangan siswa SMA.

Kata Kunci: Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir; Psikoedukasi Career Decision-Making Self-Efficacy (CDMSE); Siswa SMA

Abstract

This experimental study aims to test the effect of Career Decision-Making Self-Efficacy (CDMSE) psychoeducational intervention on reducing Career Decision-Making Difficulties (CDMD) in high school students. Participants consisted of 40 eleventh-grade students who were randomly divided into experimental ($n = 20$) and control ($n = 20$) groups. The experimental group participated in three intensive psychoeducational sessions in one day designed based on the five core competencies of CDMSE, while the control group did not receive any intervention. CDMD was measured using the Gati adaptation scale at the pretest and posttest stages. The results of data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney U Test showed no significant difference in CDMD scores after the intervention, either in the experimental group or compared to the control group. These findings indicate that intensive intervention in one day is not enough to provide space for reflective thought and internalization of competencies to form self-efficacy, so that future programs need to distribute sessions periodically, include independent tasks that are evaluated as a source of performance accomplishments, and adjust the terminology of "career" in the selection of "majors" to be more relevant to the developmental tasks of high school students.

Keywords: Career Decision-Making Difficulties (CDMD); Career Decision-Making Self Efficacy Psychoeducation; High School Students.

How to Cite: Oktarina, D.C., Cahyono, M.Y.M., & Savitri, J. (2026). Pengaruh Psikoedukasi Efikasi Diri terhadap Kesulitan Pemilihan Jurusan pada Siswa SMA "X" Bandung. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 8 (1): 40-48

*E-mail: dcoktarina@gmail.com

ISSN 2723-1178 (Online)



PENDAHULUAN

Masa remaja akhir merupakan periode transisi kritis dalam rentang kehidupan individu yang ditandai dengan pencarian identitas melalui eksplorasi berbagai peran dan bidang. Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa mulai dihadapkan pada tuntutan untuk menentukan arah pendidikan dan karir masa depan, khususnya dalam memilih perguruan tinggi dan program studi yang sesuai dengan aspirasi pekerjaan yang diinginkan (Khatijatussalihah, et al., 2022). Berdasarkan teori perkembangan karier Super, siswa pada usia ini berada pada tahap kristalisasi (14–18 tahun), di mana mereka diharapkan mampu merumuskan ide-ide mengenai pekerjaan yang sesuai bagi diri mereka melalui eksplorasi minat dan kemampuan (Super, 1990). Pengambilan keputusan karier pada tahap ini bukan sekadar memilih pekerjaan, melainkan sebuah proses manajemen informasi untuk membuat keputusan yang menguntungkan masa depan individu (Firdaus & Arjungsi, 2020).

Kondisi realitas di lapangan menunjukkan bahwa proses ini seringkali menjadi tantangan besar yang memicu *Career Decision Making Difficulties* (CDMD) atau kesulitan pengambilan keputusan karir (Gati, 1996). CDMD didefinisikan sebagai tantangan atau masalah fungsional yang menghambat individu dalam proses menentukan pilihan karier ((Li & Lindo, 2022; Duru, H., 2022). Kesulitan ini mencakup tiga dimensi utama: kurangnya kesiapan (*lack of readiness*), kurangnya informasi (*lack of information*), serta informasi yang tidak konsisten. Dimensi kurangnya kesiapan mencakup aspek kurangnya motivasi, ketidakteraturan proses, dan mitos disfungsional, sedangkan kurangnya informasi melibatkan ketidaktahuan mengenai diri sendiri maupun dunia kerja (Osipow, Gati, 1998). Jika kesulitan ini tidak ditangani dengan baik, siswa berisiko mengambil pilihan pendidikan yang buruk, mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, hingga potensi pengangguran di masa depan akibat ketidaksesuaian antara keterampilan dan pekerjaan yang dijalani (Khatijatussalihah, et al., 2022; Jayanti & Cahyadi, 2018; Lam & Santos, 2018).

Salah satu faktor psikologis kunci yang secara konsisten ditemukan mampu menurunkan tingkat kesulitan pengambilan keputusan adalah *Career Decision-Making Self-Efficacy* (CDMSE) (Gati, et al., 2011; Penn dan Lent, 2019). CDMSE adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diperlukan dalam membuat keputusan karier, seperti penilaian diri, pengumpulan informasi, dan perencanaan masa depan (Betz et al., 1996; Taylor & Betz, 1983). Konstruk ini berakar pada Social Cognitive Career Theory (SCCT) yang menekankan interaksi antara efikasi diri, harapan hasil, dan tujuan personal dalam pengembangan karier (Choi et al., 2012).

Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih aktif melakukan eksplorasi dan lebih gigih dalam menghadapi hambatan pengambilan keputusan dibandingkan mereka yang memiliki efikasi diri rendah (Şeker dan Çapri, 2022; Glessner et al., 2017). Sebaliknya, rendahnya efikasi diri sering kali menjadi prediktor utama munculnya keragu-raguan karier (*career indecision*) dan peningkatan kesulitan dalam mengolah informasi pekerjaan (Santos et al., 2018). Berbagai penelitian secara konsisten melaporkan adanya hubungan negatif atau korelasi terbalik yang signifikan antara efikasi diri keputusan karir dengan tingkat kesulitan yang dialami siswa; semakin tinggi keyakinan diri siswa, maka semakin rendah hambatan yang mereka rasakan dalam menentukan pilihan (Osipow, Gati, 1998)

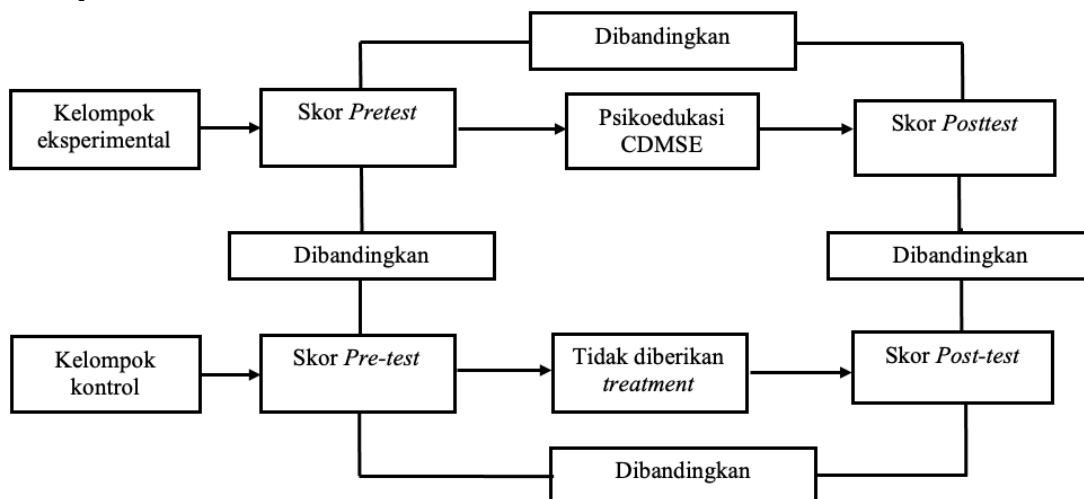
Meskipun efektivitas intervensi karir dalam meningkatkan CDMSE telah banyak didokumentasikan, sebagian besar studi masih berfokus pada populasi di negara Barat dan sampel mahasiswa (Şeker dan Çapri, 2022; Lam & Santos, 2018). Di Indonesia, penelitian intervensi untuk meningkatkan CDMSE pada siswa SMA masih sangat terbatas, padahal kebutuhan akan bimbingan karir di sekolah sangat mendesak. Dalam konteks masyarakat interdependen seperti Indonesia, faktor seperti dukungan sosial dan afirmasi keluarga juga turut memengaruhi keyakinan diri siswa dalam mengambil keputusan (Arlinkasari et al., 2016).

Kontribusi studi ini adalah untuk menguji pengaruh psikoedukasi CDMSE terhadap penurunan tingkat kesulitan pengambilan keputusan pada siswa SMA melalui pendekatan experiential learning. Penelitian ini dirancang untuk memperkuat lima domain kompetensi keputusan siswa melalui intervensi terstruktur yang mencakup pengenalan minat berbasis model RIASEC Holland dan penyusunan rencana aksi. Melalui penerapan model psikoedukasi ini,

diharapkan siswa dapat meningkatkan kapasitas kognitif dan keterampilan praktis mereka dalam menavigasi pilihan jurusan pendidikan. (Arlinkasari et al., 2016; Şeker dan Çapri, 2022). Hasil penelitian ini diharapkan memberikan dasar empiris bagi sekolah dan praktisi bimbingan konseling dalam merancang program pengembangan karier yang sistematis dan relevan dengan tugas perkembangan siswa SMA di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain randomized pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih untuk menguji pengaruh kausal intervensi dengan membandingkan perubahan pada kelompok yang mendapatkan perlakuan (eksperimen) terhadap kelompok yang tidak mendapat perlakuan (kontrol), setelah memastikan kesetaraan kondisi awal kedua kelompok.



Gambar 1. Desain Penelitian

Proses pengambilan data, termasuk pretest, pemberian intervensi, dan posttest, dilakukan dalam satu periode waktu dengan menyesuaikan jadwal kegiatan sekolah.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA "X" Bandung yang berjumlah 64 orang. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) siswa kelas XI yang aktif, dan (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Dari 40 siswa tersebut, dilakukan penugasan acak (*random assignment*) sehingga terbentuk kelompok eksperimen ($n=20$) dan kelompok kontrol ($n=20$). Karakteristik sampel mayoritas adalah laki-laki (57.5%) dan berasal dari peminatan IPS (57.5%).

Meskipun jumlah partisipan dalam penelitian ini relatif kecil ($n=40$), penggunaan 20 subjek per kelompok telah melampaui saran minimum literatur eksperimental tertentu yang menyatakan bahwa 15 subjek per kelompok sudah cukup untuk menjaga unifikasi atau penyetaraan kelompok. Namun, diakui bahwa ukuran sampel ini tetap diklasifikasikan sebagai sampel kecil dalam analisis statistik non-parametrik.

Prosedur penelitian diawali dengan pembagian subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol secara acak. Selanjutnya, kedua kelompok mengisi *pretest* untuk mengukur tingkat *Career Decision-Making Difficulties* (CDMD) menggunakan skala yang telah disediakan. Kelompok eksperimen kemudian mengikuti intervensi psikoedukasi *Career Decision-Making Self-Efficacy* (CDMSE) yang dipadatkan dalam satu hari, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi apapun. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok kembali mengisi *posttest* dengan alat ukur yang sama untuk mengukur CDMD. Seluruh proses dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk pemberian *informed consent*.

Pemilihan durasi intervensi intensif selama satu hari didasarkan pada pertimbangan efisiensi dan aksesibilitas di lingkungan sekolah yang memiliki keterbatasan jam pelajaran bimbingan konseling. Secara teoretis, individu seringkali mencari layanan bimbingan karier yang dapat diakses dengan waktu dan upaya minimal. Penggunaan teknologi dan informasi yang

dikemas secara padat bertujuan untuk membantu individu mengambil langkah fundamental dalam proses pengambilan keputusan secara mandiri (Pordelan et al., 2020).

Variabel dependen, yaitu Career Decision-Making Difficulties (CDMD), diukur menggunakan Skala Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir (SKPK) adaptasi Indonesia dari Gati (1996) oleh Hidayat dkk. (2020). Skala ini terdiri dari 34 item yang menjangkau tiga aspek utama CDMD: *lack of readiness, lack of information, dan inconsistent information*. Respons diberikan pada skala Likert 1-9 (1 = tidak menggambarkan diri saya; 9 = sangat menggambarkan diri saya). Skala ini memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.906. Sementara itu, intervensi berupa modul psikoedukasi CDMSE dirancang berdasarkan lima kompetensi inti CDMSE: *self-appraisal, gathering occupational information, goal selection, planning for the future, dan problem solving*. Modul ini diterapkan dalam tiga sesi yang meliputi eksplorasi diri, pengumpulan informasi karir, serta perencanaan tujuan dan pemecahan masalah. Pada sesi pertama, peserta pada kelompok eksperimen diminta menyelesaikan Eureka Interest Inventory (EII), sebuah asesmen minat dan kemampuan karir yang dikembangkan berdasarkan model RIASEC Holland (Taqqah et al., 2024; Yudiana et al., 2023), sebagai bagian dari pengembangan kompetensi CDMSE yaitu *self-appraisal*.

Data yang terkumpul dianalisis dengan teknik statistik non-parametrik mengingat jumlah sampel yang relatif kecil dan untuk mengatasi asumsi distribusi data. Analisis dilakukan dalam dua tahap. Pertama, uji statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik sampel dan skor pretest-posttest. Kedua, untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk membandingkan skor pretest dan posttest CDMD dalam setiap kelompok (eksperimen dan kontrol), dan Mann-Whitney U Test untuk membandingkan skor CDMD antara kelompok eksperimen dan kontrol, baik pada kondisi *pretest* maupun *posttest*. Seluruh analisis dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ menggunakan perangkat lunak statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (57,5%), dengan proporsi yang relatif seimbang antara kelompok eksperimen dan kontrol. Dari sisi peminatan, sebagian besar responden berasal dari peminatan IPS (57,5%), sementara peminatan IPA sebesar 42,5%. Kelompok eksperimen memiliki komposisi peminatan yang seimbang antara IPA dan IPS, sedangkan kelompok kontrol didominasi oleh peminatan IPS.

Tabel 1. Gambaran Responden

Karakteristik Responden		Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		Total	
		F	%	F	%	F	%
		Jenis kelamin	Laki-laki	12	60%	11	55%
	Perempuan	8	40%	9	45%	17	42.5%
Bidang peminatan	IPA	10	50%	7	35%	17	42.5%
	IPS	10	50%	13	65%	23	57.5%

Berdasarkan Tabel 2., kelompok eksperimen menunjukkan kecenderungan penurunan skor CDMD setelah psikoedukasi, terutama pada dimensi *Lack of Information* dan *Inconsistent Information*. Kelompok kontrol juga menunjukkan sedikit penurunan pada CDMD, namun perubahan yang terjadi lebih kecil dan tidak konsisten di seluruh dimensi. Secara deskriptif, perubahan skor pada kedua kelompok masih bersifat terbatas.

Tabel 2. Gambaran Hasil Statistik Deskriptif

Kelompok	Variabel / Dimensi perkelompok	Sebelum		Sesudah	
		Mean	SD	Mean	SD
Eksperimental	CDMD	4.687	1.293	4.289	1.486
	<i>Lack of Readiness</i>	5.517	1.753	5.550	1.941
	<i>Lack of Information</i>	5.438	1.857	4.722	2.053
	<i>Inconsistent Information</i>	4.504	1.347	4.243	1.745
Kontrol	CDMD	4.655	1.459	4.434	1.246
	<i>Lack of Readiness</i>	5.708	1.405	5.692	1.563
	<i>Lack of Information</i>	5.616	2.034	5.019	1.693
	<i>Inconsistent Information</i>	4.041	1.888	4.160	1.757

Untuk menguji signifikansi statistik dari perubahan tersebut, dilakukan analisis lebih lanjut. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (Tabel 3) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest CDMD pada kelompok eksperimen ($Z = 1,680$, $p > 0.05$). Meskipun demikian, nilai $p = 0,097$ yang mendekati 0.05 menunjukkan adanya kecenderungan perubahan, namun belum cukup kuat dan konsisten di seluruh peserta untuk disimpulkan sebagai efek nyata intervensi. Hasil serupa juga ditemukan pada kelompok kontrol ($Z = 1,244$, $p > 0.05$). Artinya, intervensi psikoedukasi yang diberikan tidak secara statistik signifikan menurunkan tingkat kesulitan pengambilan keputusan karir pada kelompok eksperimen, dan perubahan kecil yang terjadi pada kelompok kontrol juga tidak signifikan.

Tabel 3. Hasil Uji Komparasi Wilcoxon Rank

Variabel	z	P-Value	Keterangan
Pretest-posttest CDMD pada kelompok eksperimental	1,680	0,097	Tidak signifikan, H_0 diterima
Pretest-posttest CDMD pada kelompok kontrol	1,244	0,228	Tidak signifikan, H_0 diterima

Lebih lanjut, dilakukan uji *Mann-Whitney U* (Tabel 4) untuk mengkonfirmasi bahwa pada saat pretest, kondisi awal kedua kelompok adalah setara ($Z = 0.154$, $p > 0.05$). Setelah intervensi, perbandingan skor posttest antar kelompok juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ($Z = -0.081$, $p > 0.05$). Hal ini memperkuat temuan bahwa intervensi yang diberikan belum berhasil menciptakan perbedaan yang bermakna dalam CDMD antara kelompok yang mendapat intervensi dan kelompok yang tidak mendapat intervensi.

Tabel 4. Hasil Uji Komparasi Mann-Whitney U

Variabel	z	p-Value	Keterangan
Pretest CDMD pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	0,073	0.942	Tidak signifikan, H_0 diterima
Posttest CDMD pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	-0.334	0.740	Tidak signifikan, H_0 diterima

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi *Career Decision-Making Self-Efficacy* (CDMSE) tidak berpengaruh signifikan dalam menurunkan *Career Decision-Making Difficulties* (CDMD) pada siswa SMA. Hasil ini berbeda dari beberapa penelitian terdahulu yang melaporkan efektivitas intervensi serupa (misalnya, Glessner dkk., 2017; Seo &

Jeong, 2016). Ketidakefektifan dalam penelitian ini dapat dianalisis melalui kesesuaian modul dengan teori, durasi pelaksanaan modul psikoedukasi, dan konteks istilah karir pada siswa SMA.

Menurut Bandura (1997), *self-efficacy* merupakan keyakinan yang muncul melalui *reflective thought* (pikiran reflektif) yang mana informasi mengenai pengenalan diri akan bermanfaat hanya melalui pemrosesan kognitif, yaitu pengalaman atau informasi yang dimaknai dan diintegrasikan ke dalam penilaian efikasi diri (Bandura, 1997). Hal ini membutuhkan pengalaman langsung, konteks mendukung, dan waktu yang memadai. Intervensi satu hari yang sangat padat tidak memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan pemrosesan kognitif tersebut secara bertahap. Salah satu aktivitas penting dalam intervensi karir yang efektif adalah latihan tertulis dan umpan balik individual. Meskipun dalam penelitian ini sudah menggunakan beberapa aktivitas melalui pengisian workbook di kelas, namun tanpa adanya tugas rumah (seperti wawancara informasional atau riset mandiri) yang dievaluasi. Tanpa adanya tugas mandiri (PR) yang dilakukan di luar sesi dan dievaluasi kembali, siswa kehilangan kesempatan untuk memvalidasi kemampuan mereka dalam situasi nyata, sehingga perubahan yang terjadi hanya tertahan pada level pengetahuan (kognitif) tanpa menjadi keyakinan perilaku yang stabil (Fouad et al., 2009; Scott & Ciani, 2008).

Bagi siswa SMA, tugas perkembangan utama adalah memilih jurusan atau program studi sebagai langkah transisi pendidikan. Siswa cenderung memandang pemilihan jurusan sebagai target akhir yang mendesak, bukan sebagai bagian dari perjalanan karir seumur hidup. Hal ini juga dikemukakan oleh Germeijs & Verschueren (2006), bahwa masalah dalam pengambilan keputusan karir pada remaja umumnya terkait dengan jurusan yang menyediakan dukungan pengetahuan dan keterampilan terkait dengan pekerjaan yang dituju di masa depan, sehingga remaja akan mengalami kesulitan dan kebingungan dalam menentukan keputusan karir, baik dalam menentukan pekerjaan maupun melanjutkan pendidikan sesuai dengan karir yang diinginkan. Hal ini berkaitan dengan penggunaan istilah "karir" yang bersifat luas dan jangka panjang dalam skala CDMD (Gati et al., 1996). Jika psikoedukasi berfokus pada tips memilih jurusan, sementara alat ukur mengukur tentang keyakinan dalam dunia kerja yang jauh di masa depan, maka perubahan kecil pada efikasi diri siswa mungkin tidak terdeteksi oleh instrumen tersebut. Siswa mungkin merasa sudah yakin dengan jurusan pilihannya, namun tetap merasa kesulitan saat ditanya mengenai "karir" karena istilah tersebut dianggap masih abstrak dan belum relevan dengan posisi mereka saat ini.

Faktor perkembangan usia juga relevan. Responden penelitian ini merupakan siswa SMA yang berada pada tahap remaja pertengahan, yaitu fase yang mana identitas diri masih berkembang dan konflik peran sering muncul (Erikson, 1968). Artinya, mereka belum memiliki kejelasan identitas vokasional dan kapasitas eksplorasi karir yang matang. Creed, Patton, & Prideaux (2006) menemukan bahwa pengaruh CDMSE terhadap penurunan career indecision lebih kuat pada mahasiswa dibandingkan siswa SMA, karena mahasiswa memiliki kapasitas eksplorasi yang lebih luas dan lebih banyak sumber informasi mengenai karir.

Hasil evaluasi proses yang menunjukkan tanggapan positif peserta terhadap kebermanfaatan materi justru menguatkan analisis ini. Peserta memahami materi dengan baik dan merasa intervensi bermanfaat, tetapi perubahan terjadi terutama pada ranah kognitif (pengetahuan) dan afektif (sikap positif), belum mencapai ranah perilaku yang dibutuhkan untuk mengatasi hambatan nyata dalam pengambilan keputusan karir. Hal ini sejalan dengan limitasi yang diidentifikasi, bahwa durasi intervensi yang singkat menjadi kendala utama untuk terjadinya internalisasi dan transfer pembelajaran yang mendalam.

Guan et al. (2016) menunjukkan bahwa peran career decision-making self-efficacy (CDMSE) dalam proses pengambilan keputusan karir tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor nilai dan konteks sosial tempat individu berada. Dalam konteks masyarakat Asia, keputusan karir seringkali melibatkan pertimbangan terhadap harapan keluarga dan lingkungan sosial, sehingga individu tidak sepenuhnya bertumpu pada keyakinan diri pribadi. Sejalan dengan hal tersebut, Leung, Hou, Gati, dan Li (2011) menemukan bahwa tekanan dan tuntutan orang tua merupakan salah satu faktor yang berkontribusi signifikan terhadap career decision-making difficulties pada remaja dan mahasiswa Asia. Lebih lanjut, Lent, Brown, dan Hackett (2000; 2002) menegaskan bahwa tingkat self-efficacy yang tinggi tidak secara otomatis menghilangkan

hambatan kontekstual, seperti tekanan keluarga atau norma sosial. Hambatan-hambatan tersebut dikategorikan sebagai *contextual barriers* yang tetap dapat menghambat perilaku pengambilan keputusan karir meskipun efikasi diri individu berada pada tingkat yang baik.

Selain itu, Choi et al. menemukan bahwa *peer support* memiliki hubungan signifikan dengan CDMSE, karena merupakan bentuk *proximal contextual support* dalam model SCCT. Ketika individu merasa didukung oleh teman sebaya, mereka memperoleh penguatan sosial yang dapat meningkatkan keyakinan diri dalam proses pengambilan keputusan.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu diperhatikan pada penelitian selanjutnya. Pertama, keterbatasan waktu pelaksanaan intervensi merupakan faktor utama yang membatasi efektivitas psikoedukasi. Intervensi hanya dapat dilaksanakan dalam durasi satu hari karena menyesuaikan dengan jadwal sekolah dan batasan perizinan yang diberikan. Kondisi tersebut mengharuskan tiga sesi psikoedukasi dipadatkan dalam satu waktu, sehingga proses pembelajaran lebih menekankan pada pemahaman kognitif dibanding kesempatan untuk praktik, refleksi, atau integrasi pengalaman secara bertahap. Padahal, pembentukan *career decision-making self-efficacy* (CDMSE) idealnya memerlukan proses belajar yang lebih panjang dan berulang (Choi et al., 2012). Keterbatasan ini menyebabkan beberapa komponen penting, seperti *peer modeling* atau eksplorasi mendalam, tidak dapat difasilitasi secara optimal. Selain itu, kuran sampel yang terbatas pada 40 siswa di satu sekolah saja membatasi generalisasi (*generalizability*) hasil penelitian terhadap populasi siswa SMA yang lebih luas atau beragam. Sampel yang kecil cenderung memiliki variasi autentik yang tinggi, sehingga hasil penelitian mungkin berbeda jika dilakukan pada kelompok dengan jumlah subjek yang lebih besar.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi psikoedukasi *Career Decision-Making Self-Efficacy* (CDMSE) yang dilaksanakan secara intensif dalam satu hari tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan *Career Decision-Making Difficulties* (CDMD) pada siswa SMA. Ketidadaan pengaruh nyata ini disebabkan oleh durasi intervensi yang terlalu singkat sehingga membatasi ruang bagi siswa untuk melakukan pemrosesan kognitif melalui pikiran reflektif (*reflective thought*) yang mendalam, padahal informasi pengenalan diri dan karier hanya akan menjadi instruktif jika diintegrasikan melalui refleksi tersebut. Selain itu, model satu hari mengabaikan sumber efikasi diri yang paling kuat, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*), karena siswa tidak memiliki kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan pengambilan keputusan dalam situasi nyata melalui tugas mandiri yang dievaluasi. Faktor hambatan kontekstual (*contextual barriers*) berupa harapan keluarga dan norma sosial dalam budaya kolektivistik Indonesia, serta penggunaan terminologi "karier" yang dianggap terlalu abstrak dibandingkan istilah "jurusan" bagi siswa pada tahap kristalisasi, turut menjadi faktor yang menghambat efektivitas intervensi ini.

Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan bahwa sekolah perlu merancang program bimbingan karier berkelanjutan dengan durasi yang lebih panjang, idealnya berkisar antara 4 hingga 11 minggu, guna memberikan waktu bagi pemrosesan kognitif yang stabil. Guru BK disarankan mengintegrasikan pendekatan multimodal, termasuk pemberian tugas rumah terstruktur seperti wawancara informasional untuk membangun pengalaman keberhasilan nyata bagi siswa. Intervensi juga harus melibatkan sistem sosial, baik melalui penguatan dukungan teman sebaya (*peer support*) maupun edukasi bagi orang tua, untuk memitigasi hambatan eksternal dalam pengambilan keputusan. Terakhir, efektivitas program dapat ditingkatkan dengan menyesuaikan terminologi materi dan instrumen agar lebih berfokus pada pemilihan jurusan di perguruan tinggi yang lebih relevan dengan tugas perkembangan siswa saat ini.

REFERENSI

- Arjanggi, R., & Suprihatin, T. (2023). Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Berprestasi Rendah. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1), 131-143.*

- Arlinkasari, F., Rahmatika, R., & Akmal, S. Z. (2016). *The development of career decision making self-efficacy scale (Indonesia version)*. Faculty of Psychology, YARSI University.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- 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), 47–57. <https://doi.org/10.1177/106907279600400103>
- Choi, B. Y., Park, H., Yang, E., Lee, S. K., Lee, Y., & Lee, S. M. (2012). *Understanding career decision self-efficacy: A meta-analytic approach*. *Journal of Career Development*, 39(5), 443–460. <https://doi.org/10.1177/0894845311398042>
- Creed, P. A., Patton, W., & Prideaux, L. A. (2006). *Causal relationship between career indecision and career decision-making self-efficacy*. *Journal of Career Development*, 33(1), 47–65. <https://doi.org/10.1177/0894845306289535>
- Duru, H. (2022). *Analysis of relationships between high school students' career maturity, career decision-making self-efficacy, and career decision-making difficulties*. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 63–78. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.443>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
- Firdaus, W., & Arjanggih, A. (2020). *Self-efficacy and career decision-making difficulties in senior high school students*. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 141–150. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i2.8941>
- Fouad, N. A., Smith, P. L., & Enochs, L. (2009). *Linking self-efficacy to outcome expectations in career decision making*. *Journal of Career Assessment*, 17(1), 23–35. <https://doi.org/10.1177/1069072708324717>
- Gati, I. (1996). *Computer-assisted career counseling: Challenges and prospects*. In M. L. Savickas & W. B. Walsh (Eds.), *Handbook of career counseling theory and practice* (pp. 169–195). Davies-Black.
- Gati, I., Gadassi, R., Saka, N., Hadadi, Y., Ansenberg, N., Friedmann, R., & Asulin-Peretz, L. (2011). *Emotional and personality-related aspects of career decision-making difficulties: Facets of career indecisiveness*. *Journal of Career Assessment*, 19(1), 3–20. <https://doi.org/10.1177/1069072710382525>
- Germeijs, V., & Verschuere, K. (2006). *High school students' career decision-making process*. *Journal of Vocational Behavior*, 68(2), 189–204. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.10.004>
- Glessner, K., Rockinson-Szapkiw, A. J., & Lopez, M. L. (2017). *"Yes, I can": Testing an intervention to increase middle school students' college and career self-efficacy*. *Career Development Quarterly*, 65(4), 315–325. <https://doi.org/10.1002/cdq.12110>
- Guan, Y., Deng, H., Sun, J., Wang, Y., Cai, Z., Ye, L., ... Li, Y. (2016). *Career adaptability, job search self-efficacy, and outcomes*. *Journal of Vocational Behavior*, 94, 58–70. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.003>
- Hidayat, D. R., dkk. (2020). *Adaptasi skala career decision-making difficulties (CDMD)*. [Manuskrip tidak dipublikasikan].
- Jayanti, A. A., & Cahyadi, S. (2018). *Career decision making difficulties pada siswa SMA*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 85–96.
- Khatijatussalihah, K., Riamanda, I., Aprilia, E. D., & Nisa, H. (2022). *Career decision self-efficacy of Indonesian students*. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 3(1), 17–22. <https://doi.org/10.32505/inspira.v3i1.4131>
- Lam, M., & Santos, A. (2018). *The impact of a college career intervention program on career decision self-efficacy, career indecision, and decision-making difficulties*. *Journal of Career Assessment*, 26(3), 425–444. <https://doi.org/10.1177/1069072717714539>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). *Contextual supports and barriers to career choice*. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 36–49. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.36>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2002). *Social cognitive career theory*. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development* (4th ed., pp. 255–311). Jossey-Bass.

Dwi Cahya Oktarina, Maria Yuni Megarini Cahyono & Jane Savitri, Pengaruh Psikoedukasi Efikasi Diri terhadap Kesulitan Pemilihan Jurusan pada Siswa SMA "X" Bandung.

- Li, D., & Lindo, N. A. (2022). *Acculturation moderating between international students' career decision-making difficulties and career decision self-efficacy*. *Career Development Quarterly*, 70(1), 38–51. <https://doi.org/10.1002/cdq.12284>
- Osipow, S. H., & Gati, I. (1998). *Construct and concurrent validity of the Career Decision-Making Difficulties Questionnaire*. *Journal of Career Assessment*, 6(3), 347–364. <https://doi.org/10.1177/106907279800600305>
- Penn, L. T., & Lent, R. W. (2019). *The joint roles of career decision self-efficacy and personality traits in the prediction of career decidedness and decisional difficulty*. *Journal of Career Assessment*, 27(3), 457–470. <https://doi.org/10.1177/1069072718758296>
- Pordelan, N., Sadeghi, A., Abedi, M. R., & Kaedi, M. (2020). *Promoting student career decision-making self-efficacy: An online intervention*. *Education and Information Technologies*, 25(2), 985–996. <https://doi.org/10.1007/s10639-019-10003-7>
- Şeker, G., & Çapri, B. (2022). *The effect of the career psychoeducation program on the career decision self-efficacy and educational outcome expectations of eleventh-grade students*. *International Journal of Progressive Education*, 18(2), 87–103. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2022.431.6>
- Super, D. E. (1990). *A life-span, life-space approach to career development*. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (2nd ed., pp. 197–261). Jossey-Bass.
- 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/10.1016/0001-8791\(83\)90006-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90006-4)
- Taqyah, N., dkk. (2024). *Validasi Eureka Interest Inventory berbasis RIASEC*. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Yudiana, R., dkk. (2023). *Pengembangan instrumen minat karier berbasis RIASEC*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.