

## KORELASI ANTARA SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERENCANAAN KARIR SISWA KELAS 11 MIPA 3 SMAN 2 SIDIKALANG

Immanuel Sinaga<sup>1</sup> Sri Lastri Sihombing<sup>2</sup>, Tiara Syahputri<sup>3</sup>, Widia Gultom<sup>4</sup>, Yoland Margareth Simbolon<sup>5</sup>, Fitriani Lubis<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Negeri Medan

[immanuelsinaga25042004@gmail.com](mailto:immanuelsinaga25042004@gmail.com)<sup>1</sup>, [srlastrisihombing@gmail.com](mailto:srlastrisihombing@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[tiarasyahpitri63@gmail.com](mailto:tiarasyahpitri63@gmail.com)<sup>3</sup>, [widiagultom033@gmail.com](mailto:widiagultom033@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[yolandmargareth558@gmail.com](mailto:yolandmargareth558@gmail.com)<sup>5</sup>, [fitrifbs@unimed.ac.id](mailto:fitrifbs@unimed.ac.id)<sup>6</sup>

### ABSTRAK

Pengambilan keputusan karir merupakan suatu tahapan penting bagi siswa SMA, yaitu suatu pengambilan keputusan karir yang realitasnya diwujudkan melalui pemilihan jurusan. Tentu saja untuk melakukan pemilihan secara optimal, banyak aspek yang ikut terkait atau mempengaruhinya, baik itu faktor internal ataupun eksternal. Salah satu yang dapat mempengaruhi kemantapan pengambilan keputusan karir siswa dalam faktor individu yaitu self efficacy dan dari faktor lingkungan di antaranya adalah dukungan sosial keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh self efficacy dan dukungan sosial terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir, mengetahui besarnya pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir, dan mengetahui hubungan simultan antara faktor self efficacy dan dukungan sosial keluarga dengan kemantapan pengambilan keputusan karir. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan metode analisis statistik yang digunakan. Alat pengumpulan data yaitu menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa yang diambil secara proporsional dari sekolah SMAN 2 SIDIKALANG pada kelas 11 MIPA 3.

**Kata Kunci:** Karir, Self Efficacy, Lingkungan Sosial, Keluarga.

### ABSTRACT

*Career decision-making is an important stage for high school students, namely a career decision-making whose reality is realized through the selection of majors. Of course, to make an optimal selection, many aspects are involved or influence it, be it internal or external factors. One that can affect the stability of students' career decision making in individual factors is self efficacy and from environmental factors including family social support. This study aims to determine the magnitude of the influence of self efficacy and social support on the stability of career decision making, determine the magnitude of the influence of family social support on the stability of career decision making, and determine the simultaneous relationship between self efficacy factors and family social support with the stability of career decision making. This research is a quantitative study with a correlational approach and statistical analysis methods used. The data collection tool is using a questionnaire. The subjects*

*in this study amounted to 10 students who were taken proportionally from SMAN 2 SIDIKALANG school in class 11 MIPA 3.*

**Keywords:** Career, Self Efficacy, Social Environment, Family.

---

## A. PENDAHULUAN

Self efficacy adalah sebuah konstruk yang berfokus pada evaluasi individu terhadap kapasitas mereka untuk melakukan sesuatu dengan sukses dalam situasi tertentu. Antonio Bandura mendefinisikan konstruk ini sebagai 'penilaian orang terhadap kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan jenis kinerja yang ditentukan' (Bandura 1986: 391). Poin penting yang perlu dipahami adalah bahwa konsep ini berhubungan dengan keyakinan tentang kemampuan yang dirasakan seseorang atau ketidakmampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas tertentu, dan bukan pada kemampuan atau kinerja atau kinerja seseorang (Mills, Pajares dan Herron 2007).

Bandura (1977) memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan ini dengan menunjukkan bagaimana keyakinan efikasi diri dapat memengaruhi pilihan kegiatan kita, jumlah usaha yang kita keluarkan yang kita keluarkan, dan ketekunan kita dalam menyelesaiannya, terutama dalam menghadapi menghadapi tantangan. Untuk memahami bagaimana keyakinan efikasi diri seseorang muncul, Bandura mengidentifikasi empat sumber yang berbeda: (1) penguasaan pengalaman; (2) pengalaman perwakilan; (3) persuasi verbal; dan (4) keadaan fisiologis dan afektif. 'Pengalaman penguasaan' berhubungan dengan ingatan dan refleksi seseorang atas pencapaian mereka di masa lalu dalam tugas-tugas serupa, sementara 'pengalaman pengganti' diperoleh dari melihat ataupun mendengar.

Menurut Winkel & Hastuti, dalam Kumara & Lutfiyani (2017:183-184) "Faktor yang mempengaruhi perencanaan karir adalah faktor yang berasal dari diri sendiri (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal). Faktor-faktor tersebut dapat dibedakan satu sama lain tetapi tidak dapat dipisahkan. Faktor internal yang meliputi nilai-nilai kehidupan, taraf intelegensi, bakat khusus, minat, sifat-sifat, pengetahuan, dan keadaan jasmani. Faktor eksternal yang meliputi keadaan sosial ekonomi keluarga, pengaruh keluarga, pendidikan sekolah, pengaruh teman sebaya, dan tuntutan jabatan". Faktor internal dan eksternal ini sangat berpengaruh bagi siswa yang akan merencanakan karir untuk masa depannya.

Menurut sinaga (dalam jurnal pengaruh dukungan orangtua terhadap motivasi belajar anak selama pembelajaran jarak jauh (2024:33)) dukungan orang tua diartikan sebagai

kekuatan dan motivasi untuk anak sehingga anak memperoleh keputusan yang baik untuk masa depannya. Orang tua yang terlibat dalam perencanaan karir siswa sangat mempengaruhi bagaimana perencanaan karir siswa. Peran orang tua dalam membantu siswa untuk merencanakan karir akan menambah peluang untuk pemilihan karir yang baik. Peran dan dukungan orang tua dapat dilihat dalam bentuk perhatian terhadap pembelajaran, memberikan informasi mengenai karir, memberikan waktu siswa untuk mencari tau dan memahami karir yang akan di pilih, mendukung siswa dalam minat dan bakatnya.

Masih banyaknya orang tua yang gagal dalam membantu dan mendukung siswa dalam perencanaan karirnya, hal ini dikarenakan permasalahan ekonomi dan latar belakang profesi keluarga. Seperti contoh anak yang memiliki orang tua berprofesi guru pasti akan dominan di dukung untuk menjadi guru. Padahal dukungan orang tua yang optimal membantu keberhasilan perencanaan karir siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh self efficacy terhadap kemampuan pengambilan keputusan karir, mengetahui besarnya pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kemampuan pengambilan keputusan karir, dan mengetahui hubungan simultan antara faktor self efficacy dan dukungan sosial keluarga dengan kemampuan pengambilan keputusan karir.

## B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pengambilan data berbentuk angka, mulai dari proses pengumpulan, analisis, hingga penyajian hasil penelitian. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk membuktikan suatu permasalahan berdasarkan data-data yang diperoleh. Menurut Muri Yusuf (2014: 62), penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk mendeskripsikan suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta atau karakteristik suatu populasi. Dengan fokus penelitian ini adalah pemecahan masalah yang sedang terjadi atau bersifat aktual. Selain itu sampel yang diambil pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh sebanyak 10 responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner (angket). Kuesioner adalah metode pengumpulan data dengan memberikan daftar pertanyaan tertulis kepada responden. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup, di mana setiap pertanyaan telah disediakan pilihan jawaban menggunakan skala Likert. Metode ini digunakan untuk memperoleh data dalam menjawab rumusan masalah (Minzilati, 2017: 73).

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Analisis ini dilakukan dengan mendeskripsikan data yang diperoleh tanpa membuat kesimpulan umum. Data dari kuesioner dianalisis menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = f/n \times 100$$

Keterangan:

- P : Persentase jawaban
- f : Frekuensi jawaban
- n : Jumlah responden

Untuk menentukan kategori hasil, digunakan interval data dengan rumus:

$$\frac{\text{Interval } K = \text{Data terbesar} - \text{Data terkecil}}{\text{Jumlah kelompok}}$$

Hasil analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan karier yang dialami oleh responden.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penyebaran instrument yang dilakukan dalam penelitian, diperoleh data pengelompokan faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan remaja kelas 11 MIPA 3 SMAN 2 Sidikalang.

Tabel 1. Pengelompokan Faktor Pengaruh Kecemasan Remaja Terhadap Perencanaan Karir

<b>Kategori Kecemasan</b>	<b>Rentang</b>	
	<b>Skor</b>	<b>Rata-Rata (%)</b>
<b>Sangat Tidak Setuju</b>	<b>&lt;28</b>	-
<b>Tidak Setuju</b>	<b>20-29</b>	-
<b>Setuju</b>	<b>40-49</b>	<b>66%</b>
<b>Sangat Setuju</b>	<b>&gt;50</b>	<b>83%</b>
<b>Netral</b>	<b>30-39</b>	<b>50%</b>

Berdasarkan penyebaran faktor pengaruh kecemasan pada remaja dalam perencanaan karir di jenjang SMA dengan keseluruhan sampel (responden) berjumlah 10 orang, maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2. Skor dan Persentase Faktor Pengaruh Kecemasan Remaja Terhadap Perencanaan Karir

Interval Skor	Kategori Kecemasan	F	%
<28	Sangat Tidak Setuju	0	0%
20-29	Tidak Setuju	0	0%
40-49	Setuju	2	20%
> 50	Sangat Setuju	7	70%
30-39	Netral	1	10%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan bahwa sebagian besar siswasiswi SMAN 2 Sidikalang memiliki Kecemasan Karier yang tinggi sebanyak 7 orang yaitu sebesar 70%, siswa berada pada kategori sedang sebanyak 2 orang yaitu sebesar 20%. Untuk lebih rincinya dapat dilihat pada Tabel 3.

Pada Tabel 3 memperlihatkan bahwa secara rata-rata dari keseluruhan indikator, siswasiswi SMAN 2 sidikalang memiliki kecemasan karier yang tinggi yaitu sebesar 3,51. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data pada masing-masing indikator, antara lain yaitu : tidak sesuai dengan harapan keluarga sebesar 4.3, kepercayaan diri siswa sebesar 4.1, ketakutan jika minat tidak memiliki peluang berhasil di dunia kerja siswa sebesar 3.8, khawatir untuk melanjut sekolah ke perguruan tinggi karena biaya kuliah yang tinggi yang tidak sesuai dengan keadaan ekonomi keluarga sebesar 3.5, cemas karena merasa kurang siap secara akademik untuk mencapai karir yang saya inginkan sebesar 3.7, merasa tertekan karena perbedaan antara keinginan siswa dan harapan keluarga terkait karir sebesar 3.6, khawatir akan sulit mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minati sebesar 3.9, khawatir tidak memiliki keterampilan yang cukup untuk mencapai karir yang diinginkan sebesar 3.4, kecemasan memengaruhi keputusan Anda dalam memilih karir sebesar 3.7.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan maka data dari 10 siswa tersebut kecemasan karir siswa pada kategori tinggi diperoleh rata-rata skor 3,51 sehingga hal ini mengarah pada kecemasan karir yang tinggi. Siswa di sekolah ini mengalami kecemasan karir, yang di maksud dengan kecemasan karir menurut Thai (2014 : 3) kecemasan karir adalah suatu konstruk yang berbeda dari keraguan karir karena kecemasan karir tidak secara otomatis menghilang setelah keputusan karir. Menurut Thai (2014 : 3), salah satu penyebab munculnya

kecemasan karir pada remaja ialah perasaan takut tidak mendapatkan sebuah pekerjaan dikarnakan rendahnya nilai akademis yang diperoleh. Bagi siswa kelas X dan kelas XI, nilai akademis yang diperoleh belum relatif stabil dan belum dianggap sebagai penentu masa depan. Jika dalam kelas tersebut mereka memperoleh nilai akademis yang rendah, maka masih terdapat waktu untuk memperbaiki nilai tersebut. Berbeda dengan kelas XII, apabila mendapatkan nilai akademis rendah, maka dianggap sebagai penentu masa depan dan tidak banyak waktu untuk memperbaikinya.

Tabel 3. Deskripsi Rata-Rata (Mean) dan Persentase (%) Kecemasan Karir Berdasarkan Indikator

No.	Indikator	Ideal	Max	Min	$\sum$ Skor	Mean	%	SD	Keterangan
1.	Saya khawatir jika pilihan karir saya tidak sesuai dengan harapan keluarga	Sangat Setuju	5	1	43	4.3	90%	1.03	Responden mayoritas merasa khawatir jika pilihan karir tidak sesuai dengan harapan keluarga
2.	Saya merasa kurang percaya diri dengan keterampilan yang saya miliki untuk dunia kerja	Sangat Setuju	5	1	41	4.1	85%	0.95	Responden mayoritas merasa kurang percaya diri dengan keterampilan untuk dunia kerja

3.	Saya takut jika minat saya tidak memiliki peluang berhasil di dunia kerja nanti	Sangat Setuju	5	1	38	3.8	75%	1.22	Responden mayoritas merasa takut minat mereka tidak berhasil di dunia kerja
4.	Saya merasa khawatir untuk melanjut sekolah ke perguruan tinggi karena biaya kuliah yang tinggi yang tidak sesuai dengan keadaan ekonomi keluarga	Sangat Setuju	5	1	35	3.5	70%	1.41	Responden mayoritas merasa khawatir melanjutkan pendidikan tinggi karena biaya
5.	Saya merasa cemas karena merasa kurang siap secara akademik untuk mencapai karir yang saya inginkan	Sangat Setuju	5	1	37	3.7	75%	1.16	Responden mayoritas merasa cemas karena merasa kurang siap secara akademik

6.	Saya merasa tertekan karena perbedaan antara keinginan saya dan harapan keluarga terkait karir	Sangat Setuju	5	1	36	3.6	70%	1.30	Responden mayoritas merasa tertekan karena perbedaan keinginan dan harapan keluarga
7.	Saya khawatir akan sulit mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan bidang yang saya minati.	Sangat Setuju	5	1	39	3.9	75%	1.10	Responden mayoritas merasa khawatir sulit mendapatkan pekerjaan yang sesuai bidang
8.	Saya khawatir tidak memiliki keterampilan yang cukup untuk mencapai karir yang saya inginkan	Sangat Setuju	5	1	34	3.4	65%	1.52	Responden mayoritas merasa khawatir tidak memiliki keterampilan yang cukup
9.	Apakah kecemasan memengaruhi keputusan Anda dalam memilih karir	Ya, Sangat Berpenharuh	5	1	37	3.7	75%	1.26	Kecemasan sangat memengaruhi keputusan dalam memilih karir
<b>Keseluruhan</b>				359	3,59%	71,8%	1.23		Secara keseluruhan,

					<p>responden menunjukkan tingkat kecemasan karir yang cukup tinggi</p>
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------

Kecemasan merupakan fenomena umum dalam dunia pendidikan, di mana setiap siswa mungkin mengalami bentuk kecemasan tertentu selama masa sekolah. Namun, bagi sebagian siswa, kecemasan dapat menghalangi proses pembelajaran dan pencapaian akademik, terutama saat menghadapi tantangan perencanaan karir pasca kelulusan. Kecemasan merupakan respon psikologis yang normal dalam kehidupan, yang berfungsi sebagai sistem peringatan terhadap bahaya yang mungkin terjadi. Namun, kecemasan yang berkelanjutan, irasional, dan intensitasnya meningkat dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan kecemasan merupakan masalah psikologis yang luas dijumpai di berbagai kalangan, termasuk siswa di sekolah.

Berdasarkan penelitian Susan Heitler, pakar psikologis dari Denver dan penulis buku “From Conflict to Resolution”, gangguan kecemasan merupakan jenis gangguan mental yang paling sering ditemui. Gangguan ini diperkirakan mempengaruhi sekitar 25% remaja pria dan 30% remaja perempuan. Sejalan dengan penemuan Heitler, banyak ahli mencatat adanya peningkatan tingkat kecemasan dan kemunculan gangguan kecemasan pada dewasa dan remaja. Sebuah survei kesehatan mental yang dilakukan oleh Pew Research Center pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa remaja saat ini merupakan kelompok yang paling sering mengalami kecemasan atau kegelisahan. Dalam survei tersebut, 70% remaja menyatakan bahwa kecemasan dan depresi merupakan “masalah utama” bagi remaja, sedangkan hanya 26% yang menyatakan bahwa hal tersebut merupakan “masalah kecil.”

Kecemasan yang dialami oleh subjek penelitian dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kekhawatiran akan hal yang belum terjadi, ketakutan akan kegagalan sebelum melakukan, kurangnya kepercayaan diri, keraguan terhadap kemampuan, konflik psikologis akibat ketidaksesuaian antara keinginan dan realitas, serta kurangnya dukungan dari orang terdekat dan lingkungan. Peryataan ini sejalan dengan penelitian Nevid (2005) yang

menunjukkan bahwa kekhawatiran berlebihan terhadap sesuatu yang akan terjadi dapat memicu kecemasan. Faktor kognitif dan emosional, seperti konflik psikologis yang tidak terselesaikan dan prediksi berlebihan tentang ketakutan, juga dapat menyebabkan kecemasan (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Faktor sosial lingkungan, seperti pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial, juga dapat berperan dalam memicu kecemasan.

## D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa self efficacy dan dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kemantapan pengambilan keputusan karir siswa kelas 11 MIPA 3 di SMAN 2 Sidikalang. Analisis menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat self efficacy yang tinggi cenderung lebih mantap dalam mengambil keputusan karir. Dukungan sosial, khususnya dari keluarga, juga berkontribusi dalam memperkuat kepercayaan diri siswa, yang pada gilirannya mendukung keputusan karir yang lebih baik. Kecemasan karir yang tinggi di kalangan siswa juga teridentifikasi, dan ini mencerminkan adanya tantangan yang perlu diatasi agar siswa dapat merencanakan karir yang lebih.

### Saran

Orang tua diharapkan lebih terlibat dalam proses perencanaan karir anak mereka, memberikan perhatian lebih terhadap aspirasi dan bakat yang dimiliki anak. Keterlibatan orang tua dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Sekolah dapat menyediakan pelatihan atau bimbingan untuk meningkatkan self efficacy siswa, antara lain melalui kegiatan motivasi, workshop, dan counseling yang berfokus pada pengembangan. Diperlukan program pendidikan karir yang lebih terstruktur dalam kurikulum sekolah agar siswa dapat memahami berbagai pilihan karir yang tersedia, memperkenalkan mereka kepada dunia kerja, dan membantu mempersiapkan mereka dengan keterampilan yang relevan. Pembentukan kelompok dukungan antar siswa yang menghadapi kecemasan karir dapat membantu mereka berbagi pengalaman dan strategi dalam merencanakan karir, sehingga menciptakan lingkungan yang saling mendukung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman, L. P. (2020). Peran bimbingan kelompok dalam perencanaan karir siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 165-177.
- Maddux, J. E. (2016). Self-efficacy. In *Interpersonal and intrapersonal expectancies* (pp. 41-46). Routledge.
- Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60-69.
- Setiawan, E. A., & Musslifah, A. R. (2023). Kecemasan dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 92-101.
- Wijaya, Reyvita Wike, and Agus Purnomo. "Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Anak Selama Pembelajaran Jarak Jauh." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 12.1 (2024): 32-42.
- Adityawarman, Lukas Pangestu. "Peran bimbingan kelompok dalam perencanaan karir siswa." *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 2.2 (2020): 165-177.