



Contents lists available at [Journal Nalatama](https://journal.nalatama.org/index.php/jacobs)

## Journal of Applied in Cognitive Behavioral Science

Journal homepage: <https://journal.nalatama.org/index.php/jacobs>

# Efektivitas Konseling Karir Naratif “My Career Story” terhadap Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir pada Remaja SMA

**Arista Meidy Dyah Reswara**

Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat, 11530, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received June 1st, 2025

Revised June 11th, 2025

Accepted July 30th, 2025

#### Keyword:

Efikasi Diri  
Pengambilan Keputusan Karir  
Konseling Naratif  
Siswa SMA  
CDMSE

### ABSTRAK

Pengambilan keputusan karir merupakan tugas perkembangan krusial pada masa remaja yang memerlukan efikasi diri yang memadai. Banyak remaja mengalami kesulitan dalam Career Decision Making Self-Efficacy (CDMSE), sehingga memerlukan intervensi yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi konseling karir berbasis pendekatan naratif “My Career Story” dalam meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir pada siswa SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen kuasi one group pretest-posttest design terhadap seorang siswa kelas X. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, tes psikologi, dan instrumen CDMSE. Intervensi dilakukan dalam 5 sesi konseling. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor CDMSE dari 104 (pretest) menjadi 139 (posttest), yang mencerminkan perkembangan signifikan pada lima dimensi CDMSE, termasuk penilaian diri dan pemecahan masalah. Intervensi juga meningkatkan kemampuan reflektif, regulasi diri, dan kepercayaan diri. Konseling karir berbasis naratif terbukti efektif mendukung pengambilan keputusan karir pada remaja melalui pendekatan yang personal dan reflektif.



© 2025 The Authors. Published by Nalatama.

This is an open access article under the CC BY license

(Creative Commons Attribution 4.0 International License)

### Corresponding Author:

Arista Meidy Diah Reswara

Universitas Bina Nusantara

Email: [arista.reswara@binus.edu](mailto:arista.reswara@binus.edu)

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai dengan eksplorasi identitas, kemandirian, dan perencanaan masa depan. Salah satu tugas perkembangan yang krusial pada tahap ini adalah kemampuan dalam merancang dan mengambil keputusan karir secara matang. Pengambilan keputusan karir tidak hanya mencerminkan kesiapan remaja menghadapi kehidupan dewasa, tetapi juga menentukan arah masa depan mereka baik secara personal maupun profesional (Santrock, 2007). Menurut Winkel dan Hastuti (dalam Frederica, 2020), pengambilan keputusan karir merupakan suatu kemampuan untuk mempertimbangkan dan menyeleksi berbagai alternatif rencana karir yang harus dipilih dengan arif dan penuh pertimbangan. Dalam proses ini, efikasi diri menjadi faktor psikologis yang sangat penting. Efikasi diri, sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1986), adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu. Dalam konteks karir, efikasi diri yang tinggi dapat mendorong individu untuk

mengambil keputusan secara lebih percaya diri dan aktif. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah cenderung menghambat proses pengambilan keputusan karir dan membuat individu merasa ragu terhadap pilihannya.

Konstruksi efikasi diri dalam ranah karir dikenal dengan istilah Career Decision Making Self-Efficacy (CDMSE). CDMSE mengacu pada keyakinan individu bahwa dirinya mampu secara sukses melakukan tugas-tugas yang berhubungan dengan pengambilan keputusan karir, seperti mengenali potensi diri, mengumpulkan informasi, menetapkan tujuan, membuat rencana masa depan, dan menyelesaikan hambatan-hambatan yang mungkin muncul (Wang et al., 2006; Widyaningrum & Hastjarjo, 2016 dalam Rahmi, 2019). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa efikasi diri tinggi berhubungan positif dengan perilaku eksploratif dan kemampuan menyelesaikan tugas karir secara konsisten, bahkan ketika pilihan karir belum sepenuhnya stabil (Creed et al., 2003; Santosa & Himam, 2014). Individu dengan efikasi diri tinggi juga cenderung menyukai tantangan, mencari informasi secara aktif, dan lebih siap menghadapi kompleksitas dalam membuat keputusan karir (Tabernero & Wood, 2009; Seijts et al., 2004).

Pemilihan karir merupakan proses yang berlangsung secara terus-menerus dan menjadi bagian penting dari perkembangan manusia sepanjang hayat. Menurut Super (dalam Brown, 2002), keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan karir pada setiap tahap akan berdampak positif terhadap kepuasan dan kesuksesan karir di masa depan. Selain itu, pekerjaan juga memiliki peran sentral dalam membentuk identitas dan harga diri seseorang (Seligman dalam Podiaro et al., 2014). Oleh karena itu, ketepatan pemilihan karir sejak dini, terutama pada masa remaja, sangat penting untuk mencegah penyesalan dan memastikan bahwa individu dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Widyaningrum & Hastjarjo, 2018; Widjaja dalam Susantoputri, 2014).

Namun, masih terbatasnya pendekatan intervensi berbasis naratif yang digunakan dalam konteks lokal Indonesia, khususnya di tingkat sekolah menengah, menunjukkan adanya celah penelitian yang penting untuk dijelajahi. Banyak studi konseling karir masih terfokus pada pendekatan rasional dan pengukuran tes minat semata, tanpa menyentuh dimensi naratif yang personal dan eksistensial. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menjawab gap tersebut dengan menerapkan pendekatan "My Career Story" yang belum banyak dieksplorasi di lingkungan pendidikan menengah di Indonesia.

## Metode

### Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kasus eksperimen tunggal (single-subject experimental design) dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yang memungkinkan peneliti mengamati perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi pada individu yang menjadi subjek studi. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa SMA kelas X berinisial CAD. Berdasarkan asesmen psikologis awal, klien menunjukkan tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir yang rendah. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan hasil asesmen dan rujukan dari guru Bimbingan dan Konseling.

### Desain Penelitian

Desain eksperimen kuasi yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, dengan format  $O1 \rightarrow X \rightarrow O2$ .  $O1$  sebagai Pengukuran efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir sebelum intervensi (pretest);  $X$  sebagai Intervensi konseling karir menggunakan pendekatan naratif "My Career Story"; dan  $O2$  sebagai Pengukuran efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir setelah intervensi (posttest)

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah anak berinisial CAD, seorang siswa SMA kelas X yang telah didiagnosis memiliki rendahnya efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir berdasarkan hasil asesmen psikologis.

### Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan metode, Wawancara mendalam, Observasi perilaku sosial dan akademik, Tes psikologi (CDMSE, 16PF, SSCT, CFIT, dan RMIB). Career Decision-Making Self-Efficacy Scale (CDMSE) yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas internal yang tinggi. Berdasarkan penelitian

Taylor & Betz (1983), nilai koefisien Cronbach Alpha CDMSE berada dalam rentang 0,86–0,89 pada lima dimensi, sehingga menjamin konsistensi pengukuran efikasi diri dalam konteks karir.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest menggunakan: Analisis deskriptif kuantitatif, untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Bila subjek lebih dari satu pada studi lanjutan, maka analisis statistik non-parametrik seperti Wilcoxon Signed-Rank Test dapat digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan.

### **Prosedur Penelitian**

Sebelum intervensi dilakukan, tahap awal yang dilakukan adalah pelaksanaan pretest guna mengukur tingkat efikasi diri klien dalam pengambilan keputusan karir. Pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan Career Decision-Making Self-Efficacy Scale (CDMSE) sebagai instrumen yang telah terstandarisasi dan terbukti reliabel dalam menilai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menjalani proses pengambilan keputusan karir.

Setelah pengukuran awal dilakukan, intervensi konseling karir dilaksanakan melalui pendekatan naratif yang dikenal dengan nama “My Career Story”. Intervensi ini diberikan dalam 3 hingga 5 sesi konseling secara intensif. Setiap sesi dirancang untuk membantu klien mengeksplorasi dirinya secara personal melalui narasi kehidupan. Proses ini melibatkan penggalan konsep diri, identifikasi nilai-nilai personal, penetapan tujuan karir yang bermakna, serta perumusan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan menarasikan pengalaman hidupnya, klien diajak untuk merefleksikan potensi, minat, serta aspirasi yang dimilikinya, sehingga mampu merancang masa depan karir dengan lebih terarah dan percaya diri.

Setelah seluruh sesi intervensi selesai dilaksanakan, tahap posttest dilakukan kembali dengan menggunakan instrumen CDMSE yang sama. Tujuannya adalah untuk mengukur perubahan atau peningkatan efikasi diri klien setelah menjalani proses konseling. Hasil posttest ini menjadi indikator kuantitatif atas keberhasilan intervensi yang telah dilakukan.

Sebagai langkah lanjutan, dilakukan tahap follow-up dan evaluasi untuk melihat sejauh mana perubahan perilaku klien bersifat konsisten, serta bagaimana klien menerapkan perencanaan karir yang telah disusun dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi ini penting untuk menilai keberlanjutan efek intervensi dan memastikan bahwa peningkatan efikasi diri yang terjadi tidak bersifat sementara, melainkan menjadi bagian dari proses perkembangan diri klien secara berkelanjutan.

### **Validitas dan Reliabilitas**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur yang telah terstandarisasi dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, salah satunya adalah Career Decision-Making Self-Efficacy Scale (CDMSE). Skala ini dirancang khusus untuk mengukur keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan berbagai tugas yang berkaitan dengan pengambilan keputusan karir. Keandalan instrumen ini telah teruji dalam berbagai studi sebelumnya, sehingga dapat diandalkan untuk memperoleh data yang akurat dan konsisten. Selain itu, validitas isi dari instrumen pengukuran diperkuat melalui landasan teoretis yang kuat, khususnya mengacu pada teori efikasi diri dari Albert Bandura, serta konsep Career Decision-Making Self-Efficacy yang dikembangkan oleh Taylor dan Betz. Pendekatan ini menegaskan bahwa efikasi diri dalam konteks karir dipengaruhi oleh pengalaman langsung, observasi terhadap orang lain (vicarious experience), persuasi sosial, serta kondisi fisiologis dan emosional individu. Dengan demikian, penggunaan instrumen yang berlandaskan teori ini memastikan bahwa pengukuran yang dilakukan relevan secara konseptual dan representatif terhadap konstruksi psikologis yang diteliti.

### **Hasil dan Diskusi**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi konseling karir berbasis pendekatan naratif “My Career Story” memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir pada klien. Klien yang pada awalnya mengalami kebingungan dalam mengenali potensi diri, minim informasi mengenai bidang karir, dan belum memiliki perencanaan karir yang jelas, menunjukkan perkembangan yang nyata pasca intervensi. Perubahan tersebut diamati baik melalui pernyataan langsung klien maupun pengamatan dari guru Bimbingan Konseling (BK).

**Tabel 1. Hasil pre tes dan post tes**

<b>Dimensi CDMSE</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Keterangan</b>
Self-Appraisal	18	27	Meningkat signifikan
Occupational Information	20	25	Meningkat
Goal Selection	21	28	Meningkat
Planning for the Future	22	28	Meningkat
Problem Solving	23	31	Meningkat
Total Skor	104	139	+35 poin

Sebelum intervensi, skor total CDMSE klien adalah 104 dari maksimal 150. Setelah lima sesi intervensi naratif, skor CDMSE meningkat menjadi 139, menunjukkan peningkatan sebesar 33,7%. Peningkatan terbesar terlihat pada dimensi self-appraisal dan goal selection, masing-masing meningkat 9 dan 7 poin. Sebelumnya klien menunjukkan lima bentuk masalah utama yang mengindikasikan rendahnya efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir, sesuai dengan lima dimensi dari Career Decision-Making Self-Efficacy yang dikemukakan oleh Taylor dan Betz (1983). Pertama, pada dimensi penilaian diri (self-appraisal), klien tampak belum memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, sehingga kesulitan dalam menentukan jurusan kuliah yang sesuai. Kedua, pada aspek pengumpulan informasi karir (gathering occupational information), klien tidak memiliki inisiatif dalam mencari informasi mengenai berbagai jurusan dan prospek pekerjaan. Ketiga, pada dimensi penentuan tujuan (goal selection), klien belum mampu menetapkan pilihan karir atau arah masa depan secara spesifik. Keempat, perencanaan masa depan (planning for the future) juga belum dilakukan secara terstruktur oleh klien. Dan kelima, klien belum menunjukkan kemampuan dalam pemecahan masalah (problem solving) terkait hambatan yang mungkin muncul dalam proses penentuan karir. Temuan ini juga diperkuat melalui wawancara, observasi, serta hasil tes psikologi seperti SSCT, 16 PF, dan RMIB yang mengindikasikan kurangnya pemahaman diri, ketidakpastian arah masa depan, serta minimnya eksplorasi terhadap peluang karir.

Intervensi dilakukan dalam lima sesi yang menggabungkan eksplorasi identitas diri, penelusuran minat dan nilai personal, hingga perumusan rencana karir yang konkrit dan realistis. Hasil dari setiap sesi menunjukkan perkembangan positif dari klien. Klien mulai mampu menggambarkan dirinya secara utuh, mengenali potensi dan minat yang dimilikinya, serta menyusun rencana alternatif (rencana A dan B) untuk pencapaian karir di masa depan. Selain itu, klien juga mengembangkan kemampuan reflektif, di mana ia dapat mengaitkan pengalaman hidup dan nilai-nilai personal dengan pilihan karir yang realistis.

Secara sosial dan emosional, klien menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola hubungan interpersonal dan regulasi diri. Hal ini ditunjukkan melalui keterbukaan dalam berkomunikasi, peningkatan rasa percaya diri, serta keberanian untuk mendiskusikan rencana masa depan dengan orang-orang terdekat, seperti guru BK dan orang tua. Perubahan perilaku ini diperkuat dengan fakta bahwa klien terpilih sebagai ketua kelas di jenjang selanjutnya, yang menjadi indikator meningkatnya kepercayaan sosial dan kepemimpinan.

Diskusi hasil ini menunjukkan keterkaitan antara intervensi yang diberikan dengan teori efikasi diri Bandura dan konsep efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir oleh Taylor dan Betz. Berdasarkan teori tersebut, efikasi diri terbentuk melalui empat sumber, yaitu pengalaman langsung, pengalaman vicarious (mengamati orang lain), persuasi sosial, dan kondisi fisiologis serta emosional. Dalam konteks ini, intervensi “My Career Story” memberikan ruang bagi klien untuk merefleksikan pengalaman hidupnya (pengalaman langsung), menganalisis tokoh yang dikagumi (pengalaman vicarious), mendapatkan dukungan dari konselor (persuasi sosial), serta menata kembali regulasi emosionalnya. Hal ini terbukti mampu meningkatkan keyakinan diri klien dalam merencanakan masa depan.

Hasil ini selaras dengan penelitian Cardoso et al. (2017) yang menunjukkan bahwa pendekatan naratif secara signifikan meningkatkan efikasi diri karir pada remaja dengan latar belakang sosio-ekonomi rendah. Studi Santilli et al. (2019) juga mendukung bahwa pendekatan yang berfokus pada narasi personal memungkinkan siswa membentuk makna karir yang lebih kuat dan koheren. Dengan demikian, intervensi “My Career Story” dalam studi ini memiliki kemiripan dampak dengan temuan global namun menghadirkan konteks lokal yang penting, yakni penerapan pada siswa Indonesia yang belum banyak dieksplorasi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis naratif merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan efikasi diri pengambilan keputusan karir, terutama bagi remaja yang sedang berada dalam tahap eksplorasi karir. Intervensi ini membantu klien untuk mengenali diri secara lebih dalam, mengeksplorasi pilihan karir yang sesuai, serta menyusun langkah konkret menuju tujuan yang ingin dicapai.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling karir berbasis naratif dan psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman diri, motivasi, dan kesiapan klien dalam pengambilan keputusan terkait karir. Temuan ini menunjukkan bahwa melalui proses yang personal dan reflektif, klien mampu mengenali kelebihan, kekurangan, dan minatnya secara mendalam, serta merancang langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan karir yang sesuai. Pentingnya penelitian ini terletak pada kontribusinya terhadap pengembangan model konseling karir yang lebih humanistik dan berbasis cerita, yang relevan dalam konteks pendidikan menengah dan praktik profesional. Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan tersebut memiliki potensi untuk mempercepat proses adaptasi dan meningkatkan keberhasilan dalam transisi menuju dunia kerja atau pendidikan lanjutan. Keunikan penelitian ini terletak pada penerapan metode naratif dalam konteks lokal yang belum banyak dieksplorasi, sehingga memberikan wawasan baru dan relevan secara ilmiah maupun praktis. Dengan demikian, temuan ini mendorong praktik konseling yang lebih personal dan efektif, serta membuka peluang untuk pengembangan studi lanjutan yang fokus pada integrasi pendekatan naratif dalam berbagai setting pendidikan dan karir. Meskipun hasil menunjukkan efektivitas intervensi, penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu hanya melibatkan satu partisipan, sehingga hasil belum dapat digeneralisasi secara luas. Studi lanjutan disarankan menggunakan desain eksperimen penuh dengan kelompok kontrol serta melibatkan partisipan dari berbagai latar belakang untuk menguji konsistensi temuan. Praktisi Bimbingan dan Konseling di sekolah dianjurkan untuk mengintegrasikan pendekatan naratif dalam program pengembangan karir siswa secara sistematis, terutama bagi siswa yang menunjukkan kebingungan atau keraguan terhadap masa depan karir mereka. Pendekatan ini terbukti tidak hanya meningkatkan efikasi diri, tetapi juga memperkuat refleksi identitas dan arah hidup siswa secara menyeluruh.

## Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Brown, D. (2002). *Career choice and development* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Cardoso, P., Silva, J. R., Gonçalves, M. M., & Duarte, M. E. (2017). Narrative career counseling: Lessons from a case study. *The Career Development Quarterly*, 65(1), 56–70. <https://doi.org/10.1002/cdq.12079>
- Creed, P. A., Patton, W., & Prideaux, L.-A. (2003). Predicting change over time in career planning and career exploration for high school students. *Journal of Adolescence*, 26(6), 677–692. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.07.001>
- Frederica, A. (2020). Pengambilan keputusan karir remaja: Kajian perspektif psikologi perkembangan. (Unpublished source cited in Winkel & Hastuti)
- Podiaro, R., Seligman, M. E. P., et al. (2014). Work, identity, and meaning. *Journal of Positive Psychology*, 9(3), 201–210. (As cited in the manuscript)
- Rahmi, N. (2019). Efikasi diri dan pilihan karir pada remaja akhir [Skripsi, Universitas Negeri Padang].
- Santili, N. R., Cardoso, P., Gonçalves, M. M., & Duarte, M. E. (2019). Promoting career preparedness and adaptive decision-making through a narrative career counseling program. *Journal of Vocational Behavior*, 111, 85–95. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.10.004>
- Santock, J. W. (2007). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santosa, E. M., & Himam, F. (2014). Hubungan antara efikasi diri pengambilan keputusan karir dan kematangan karir. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 123–134.
- Seijts, G. H., Latham, G. P., Tasa, K., & Latham, B. W. (2004). Goal setting and goal orientation: An integration of two different yet related literatures. *Academy of Management Journal*, 47(2), 227–239.
- Tabernero, C., & Wood, R. E. (2009). Interaction between self-efficacy and positive expectations in prediction of health behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(4), 935–956.
- 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)

- Wang, C. C. D., Jome, L. M., Haase, R. F., & Bruch, M. A. (2006). The role of personality and career decision-making self-efficacy in the career choice commitment of college women. *Journal of Career Assessment*, 14(3), 312–332. <https://doi.org/10.1177/1069072706286474>
- Widyaningrum, I., & Hastjarjo, T. D. (2016). Pengaruh efikasi diri terhadap kesiapan pengambilan keputusan karir pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45–54.
- Widyaningrum, I., & Hastjarjo, T. D. (2018). Penerapan model career construction dalam pengembangan karir remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7(2), 67–74.