

Breaking!

Beranda > Artikel >

Ragu atau Yakin? Self-Efficacy dalam Menentukan Pilihan Karier Siswa

Media Mahasiswa Indonesia

25 April 2026 44 views



Foto: Pexels/Hafed Ali

tutup

Pertanyaan mengenai “akan menjadi apa di masa depan?” sering kali muncul ketika seseorang memasuki jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA).

Bagi sebagian siswa, pertanyaan ini mungkin dapat dijawab dengan cukup jelas.

Ingin publikasi Artikel, Opini, Berita dan Essay di Media Mahasiswa Indonesia?

Atau di Media Online Nasional, Hubungi Redaksi MMI

 **Chat WA**

Kirim Email

Namun, tidak sedikit pula yang justru mengalami kebingungan dan keraguan dalam menentukan pilihan karier.

Menariknya, kebingungan dan keraguan dalam penentuan karir tersebut ternyata dialami oleh lebih banyak siswa.

Data menunjukkan bahwa tidak sedikit siswa memang menghadapi kesulitan dalam menentukan pemilihan karier mereka.

Penelitian di salah satu SMA swasta di Kota Semarang menemukan bahwa 71,43% siswa mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan karier (Arjanggi & Suprihatin, 2023).

Selaras dengan temuan penelitian tersebut, penelitian pada salah satu SMA di Padang menunjukkan bahwa 30,77% siswa mengalami kebingungan karier pada kategori sedang dan 28,85% pada kategori tinggi (Ramadhani & Nurmina, 2020).

Kondisi serupa juga ditemukan melalui wawancara pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sayung Demak.

Hasilnya menunjukkan bahwa masih banyak siswa belum tahu harus

memilih jurusan atau pilihan program studi apa, sekaligus kurang merasa yakin dengan kemampuan dirinya.

Akibatnya, mereka pun belum bisa memutuskan apakah akan meneruskan **pendidikan** ke jenjang yang lebih tinggi atau langsung terjun ke dunia kerja setelah setelah lulus sekolah (Febriana & Masykur, 2021).

Kondisi ini tentu tidak muncul begitu saja. Ada berbagai faktor yang melatarbelakanginya, baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun lingkungan.

Faktor internal seperti minat, kemampuan, dan **kepribadian** berinteraksi dengan faktor eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, serta akses terhadap informasi karier.

Di antara semua faktor tersebut, ada satu yang sangat menentukan, yaitu *self-efficacy*—keyakinan pada **diri sendiri** bahwa individu mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

Keyakinan ini menjadi landasan penting dalam menentukan bagaimana seseorang memandang dirinya dan mengambil keputusan terkait masa depannya.

Dalam konteks pemilihan karier, keyakinan ini dikenal sebagai *Career Decision Making Self-Efficacy* (CDMSE), yaitu kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengambil keputusan terkait masa depan kariernya.

Self-efficacy berperan penting dalam membantu individu menilai kemampuan dirinya serta menentukan pilihan karier yang sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2025) menunjukkan bahwa *career decision-making self-efficacy* memiliki hubungan positif dengan kesiapan karier dan kemampuan **pengambilan keputusan** pada siswa.

Siswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih aktif dalam mengeksplorasi pilihan, mencari informasi, serta lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan yang muncul selama proses penentuan karier.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak hanya berkaitan dengan aspek kognitif dalam pengambilan keputusan, tetapi juga memengaruhi keterlibatan individu dalam proses pengembangan karier secara lebih luas.

Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai faktor penting dalam keterlibatan individu terhadap pengembangan karier serta kesiapan menghadapi dunia kerja (Gerçek & Özveren, 2026).

Misalnya, seorang siswa yang memiliki keyakinan dalam menetapkan tujuan karier (*goal selection*) akan lebih yakin memilih jurusan yang sesuai dengan minatnya, seperti menetapkan pilihan pada jurusan **Psikologi** karena tertarik memahami perilaku manusia, lalu siswa yang percaya diri dalam mencari informasi karier (*occupational information*) akan aktif menggali informasi dari beragam *platform* atau media sebelum menentukan pilihan, dan siswa yang yakin mampu merencanakan masa depan (*planning*) akan menyusun langkah konkret seperti menentukan target nilai dan jalur masuk perguruan tinggi.

Oleh karena itu, *self-efficacy* tidak hanya memengaruhi keyakinan individu, tetapi juga berdampak langsung pada kualitas pengambilan keputusan karier.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permasalahan pemilihan karier pada siswa SMA bukan hanya disebabkan oleh kurangnya informasi, tetapi juga oleh rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri.

Dalam meningkatkan *self-efficacy* untuk menentukan pilihan karier terdapat 4 **tips** yang dapat dilakukan.

Pertama, pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) dapat ditingkatkan dengan memulai dari target kecil yang realistis, seperti mengikuti **webinar** atau mencoba tugas sederhana di bidang yang diminati sehingga setiap keberhasilan kecil akan memperkuat keyakinan diri.

Kedua, *vicarious experience* dapat diperoleh dengan mengobservasi orang lain yang sudah berhasil, misalnya dengan memantau aktivitas mahasiswa jurusan yang diminati atau berdiskusi dengan kakak tingkat maupun orang yang berhasil atau ahli pada bidang yang diminati agar muncul keyakinan bahwa diri sendiri juga mampu.

Ketiga, dukungan sosial (*verbal persuasion*) dapat dilakukan dengan meminta masukan dari guru, orang tua, atau teman sehingga individu merasa lebih didukung dalam mengambil keputusan.

Keempat, pengelolaan emosi (*emotional arousal*) dapat dilakukan dengan **mengatasi kecemasan** melalui cara-cara sederhana seperti menuliskan pertimbangan kelebihan atau kekurangan pilihan bidang, lalu mengatur waktu dengan baik agar tetap tenang dan mampu berpikir jernih.

Di antara rasa ragu dan yakin, *self-efficacy* menjadi faktor kunci yang dapat membantu siswa menentukan arah masa depan secara lebih matang.

Penulis:

- 1. Tria Afina Safitri**
- 2. Jose Febryano Malonda**
- 3. Siti Amwaliyah Khaeroni**
- 4. Althaf Martuaraja Situmorang**

5. Widya Risnawaty

Mahasiswa Psikologi, Universitas Tarumanagara

Editor: Siti Sajidah El-Zahra

Bahasa: Rahmat Al Kafi

Referensi

1. Arjanggi, R., & Suprihatin, T. (2023). Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Berprestasi Rendah. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 131–143.
<https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12353>
2. Febriana, L. Z., & Masykur, A. M. (2022). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN EFIKASI DIRI PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SAYUNG DEMAK. *Jurnal EMPATI*, 10(6), 390-396.
<https://doi.org/10.14710/empati.2021.33217>
3. Gerçek, M., & Özveren, C. G. (2026). Linking career exploration and decision self-efficacy to career engagement: A sequential mediation model. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. <https://doi.org/10.1007/s10775-026-09799-x>
4. Ramadhani, Y., & Nurmina. (2020). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebimbangan Karir pada Siswa yang Akan Melanjutkan Pendidikan ke Universitas di SMA Kartika 1-5 Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(4). <https://doi.org/10.24036/jrp.v2020i4.12769>
5. Zhang, J., Talib, M. A., & Wang, J. (2025). Enhancing career adaptability and career decision-making self-efficacy through career planning education. *Frontiers in Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1612768>