

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF-EFFICACY* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN ADAPTABILITAS KARIR (*CAREER
ADAPTABILITY*) PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA**

SITI SANTIKA

201FS02013

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Individu dengan perencanaan karir yang kurang cenderung akan mengalami kebingungan dan keraguan dalam memilih pekerjaan yang diinginkannya di masa depan. Kurangnya perencanaan karir dapat menjadi salah satu penyebab banyaknya jumlah pengangguran dari lulusan perguruan tinggi. Perencanaan karir idealnya mulai disiapkan saat jenjang pendidikan, bukan saat mencari pekerjaan. Mahasiswa mengalami keraguan karir karena kurangnya persiapan, informasi yang tidak konsisten, dan kurangnya informasi tentang pilihan kerja atau karir mahasiswa tersebut. Sehingga dalam hal ini, untuk mengatasi keraguan karir dan kebingungan dalam berkarir, maka di butuhkanlah kemampuan adaptabilitas karir pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas pelatihan *self-efficacy* untuk meningkatkan kemampuan adaptabilitas karir (*career adaptability*) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana. Program pelatihan *self-efficacy* dalam penelitian ini, dirancang berdasarkan keterkaitan antara aspek-aspek *self-efficacy* dengan aspek-aspek adaptabilitas karir. Penelitian ini menggunakan desain *pre* eksperimen dengan metode *one group pretest posttest design*. Subjek pada penelitian ini yaitu tujuh orang Mahasiswa Universitas Bhakti Kencana dengan tingkat adaptabilitas karir sangat rendah, rendah, dan sedang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala adaptabilitas karir yaitu CAAS-SF (*Career Adapt-Abilities Scale-Short Form*) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Panjaitan & Sahrah (2023), yang mengacu pada teori Savickas. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan Uji *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara adaptabilitas karir mahasiswa tingkat akhir sebelum mengikuti pelatihan *self-efficacy* dengan adaptabilitas mahasiswa tingkat akhir sesudah mengikuti pelatihan *self-efficacy* dengan nilai $t = -6,611$ dan $p\text{-value} = \text{kurang dari } 0,001 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-efficacy* efektif untuk meningkatkan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Perencanaan Karir, Adaptasi Karir, Pelatihan Self-Efficacy, Mahasiswa Tingkat Akhir

**THE EFFECTIVENESS OF SELF-EFFICACY TRAINING TO IMPROVE
CAREER ADAPTABILITY IN FINAL YEAR STUDENTS AT BHAKTI
KENCANA UNIVERSITY**

SITI SANTIKA

201FS02013

*Departement of Psychology, Faculty of Social Sciences
Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

Individuals with poor career planning tend to experience confusion and doubt in choosing the job they want in the future. Lack of career planning can be one of the causes of the large number of unemployed college graduates. Career planning should ideally begin to be prepared during the education level, not when looking for work. Students experience career indecision due to lack of preparation, inconsistent information, and lack of information about the student's work or career choices. So in this case, to overcome career doubts and confusion in a career, career adaptability is needed in students. This study aims to determine how the effectiveness of self-efficacy training to improve career adaptability in final year students at Bhakti Kencana University. The self-efficacy training program in this study was designed based on the relationship between aspects of self-efficacy and aspects of career adaptability. This study used a pre-experimental design with a one group pretest posttest design method. The subjects in this study were seven Bhakti Kencana University students with very low, low, and moderate levels of career adaptability. Data collection in this study used a career adaptability scale, namely CAAS-SF (Career Adapt-Abilities Scale-Short Form) which has been adapted into Indonesian by Panjaitan & Sahrah (2023), which refers to Savickas' theory. The data analysis technique used was the paired sample t-test. The results of the analysis show that there is a significant difference between the career adaptability of final year students before taking self-efficacy training and the adaptability of final year students after taking self-efficacy training with a value of $t = -6.611$ and $p\text{-value} = \text{less than } 0.001 < 0.05$. So it can be concluded that self-efficacy training is effective for increasing career adaptability in final year students.

Key Words: *Career Planning, Career Adaptation, Self-Efficacy Training, Final Year Students*