Vol. 8, No. 4, Juli 2025
DOI 10.22460/fokus.v8i4. 27749

p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

INTERVENSI KONSELING KARIR BERFOKUS SOLUSI TERHADAP PENINGKATAN *SELF-EFFICACY* SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS SAMARINDA

Selvy Nurlianawati[1], Wahyu Widyatmoko[2]

[1] selvynurlianawati@gmail.com, [2] wahyuwidyatmoko@fkip.unmul.ac.id

Universitas Mulawarman

Abstract

Self-efficacy is an individual's belief in their ability to face challenges and complete certain tasks. Based on the results of the pre-study, it shows low student self-efficacy, which is in accordance with the results of AKPD, observations, and interviews with BK teachers. This study aims to prove solution-focused career counseling services as an intervention in improving the self-efficacy of Samarinda high school students. This study uses an experimental research method with a one-group pre-test and post-test design and a quantitative approach. The determination of the subjects of this study used non-probability sampling with a purposive sampling technique of 9 students. The solution-focused career counseling service intervention was carried out in 7 meetings. The results of this study showed an increase in student self-efficacy, namely an average pre-test score of 74.8 and an average post-test score of 104.5. The results of data analysis showed that the sig. value in the pre-test was 0.054> 0.05 and the post-test was 0.761> 0.05. Thus, it can be concluded that the data is normally distributed. The results of the paired sample t test obtained a significance value (2-tailed) = 0.001 < 0.005. So it can be concluded that solution-focused career counseling can be applied to improve the self-efficacy of high school students in Samarinda.
Keywords: *Career Counseling, Solution Focused, Self-Efficacy*

Abstrak

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugas tertentu. Berdasarkan hasil pra penelitian, menunjukkan rendahnya *self-efficay* siswa yaitu sesuai dengan hasil AKPD, observasi, dan wawancara dengan guru BK. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan layanan konseling karir berfokus solusi sebagai intervensi dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa sekolah menengah atas Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan *design one-group pre-test* dan *post-test* dan pendekatan kuantitatif. Penentuan subjek penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 9 peserta didik. Intervensi layanan konseling karir berfokus solusi dilakukan dalam 7 kali pertemuan. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan *self-efficacy* siswa, yaitu skor rata-rata pre-test sebesar 74,8 dan skor rata-rata post-test sebesar 104,5. Hasil analisis data menunjukkan ditemukan bahwa nilai *sig*. pada *pre-test* 0,054 > 0,05 dan *post-test* 0,761 > 0,05. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji *paired sample t test* diperoleh nilai signifikansi (2-*tailed*) = 0,001 < 0,005. Maka dapat disimpulkan konseling karir berfokus solusi dapat diterapkan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa sekolah menengah Atas Samarinda.
Kata Kunci: Konseling Karir, Berfokus Solusi, *Self-Efficacy*

PENDAHULUAN

Masa sekolah menengah atas merupakan periode transisi yang bertepatan dengan masa remaja, yaitu masa peralihan dari fase anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini, peserta didik dituntut untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan terkait dengan sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang seharusnya dimiliki oleh seorang remaja sesuai dengan fase perkembangannya sebelum akhirnya menjadi dewasa. Pada masa sekolah menengah (SMA/SMK atau sederajat) peserta didik perlu memastikan pilihannya untuk memasuki jenjang perguruan tinggi atau meneruskan ke dunia pekerjaan setelah mereka lulus. Tetapi pada kenyataannya, saat ini peserta didik belum sepenuhnya mencapai tugas perkembangan karirnya. Peserta didik yang sedang menempuh pendidikan di SMA/SMK/MA dengan rentang usia dari 16 sampai dengan 18 tahun.

Tugas perkembangan karir yang sesuai dengan usia peserta didik tersebut adalah pada tahap kristalisasi. Pada tahap ini menurut super dalam Apriliana & Suranata (2022) tugas perkembangan karirnya yaitu merumuskan tujuan karir secara sadar dengan mempertimbangkan nilai, minat, potensi diri, dan perencanaan untuk pekerjaan yang disukai. Pada rentang usia ini peserta didik menjadi sangat kompleks dalam pemenuhan tugas perkembangannya terutama di bidang karir dikarenakan untuk mencapai keyakinan diri demi tercapainya tujuan karir yang diinginkan kedepannya. Sejalan dengan Levin dalam Arjanggi (2022) remaja yang berada di tahap sekolah menengah atas memiliki tugas perkembangan yaitu mengambil keputusan terkait karir.

Periode transisi setelah menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas merupakan masa yang krusial dalam perkembangan karir peserta didik karena akan membuka jalan yang harus dilalui dalam hidupnya. Mempersiapkan diri untuk merencanakan masa depan dan menjadi matang atau dewasa dalam karir adalah sesuatu yang harus dilakukan. Sejalan dengan Arbona dalam Arjanggi (2022) bahwasanya pemilihan karir merupakan tugas perkembangan utama yang dihadapi oleh peserta didik sekolah menengah atas yang menantang dan kompleks.

Upaya dalam meningkatkan keputusan karir menjadi sangat penting bagi peserta didik. Sejalan dengan kenyataannya di lapangan, ketika penulis melakukan wawancara bersama peserta didik menunjukkan bahwa beberapa peserta didik belum bisa mencapai tugas perkembangan karir secara maksimal. Peserta didik masih ragu dan cenderung belum memiliki kesiapan membuat keputusan karir yang tepat bagi masa depannya.

kebimbangan ini muncul karena beberapa siswa cenderung kurang memahami potensi diri, lingkungan sekitar dan informasi yang ada yang berhubungan dengan efikasi diri peserta didik.

Permatasari, C., & Kusdiyati, S. dalam Wahyuningsih (2022) yang menyatakan bahwa pengambilan keputusan terkait karir yang akan ditentukan oleh peserta didik sangat dipengaruhi oleh *self-efficacy*. Ketika seorang individu memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi maka, akan semakin mudah bagi individu untuk mengambil keputusan dalam menentukan pilihan karirnya. Individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung akan menghindari tugas dan gampang menyerah ketika ada masalah muncul. Peserta didik yang memiliki keyakinan diri yang rendah akan cenderung ragu dalam mengeksplorasi diri. *Self-efficacy* memiliki peranan penting pada individu karena berkaitan dengan kesadaran individu untuk memahami dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki untuk bisa belajar. Individu dikatakan matang atau siap untuk mengambil keputusan jika pengetahuan yang dimilikinya untuk membuat keputusan karir didukung oleh informasi yang kuat mengenai pekerjaan eksplorasi yang telah diketahui.

Hasil wawancara dengan guru BK di MA Negeri 1 Samarinda pada 22 Januari 2025 mengungkap bahwa permintaan konseling meningkat signifikan pada masa pendaftaran perguruan tinggi. Dalam sehari, guru BK menerima 5 sampai 15 kali permintaan konseling, baik secara individu maupun kelompok. Hal ini menegaskan urgensi layanan konseling karir berfokus solusi untuk mendukung peserta didik mengatasi kebimbangan mereka dalam pengambilan keputusan karir seperti keyakinan dalam menghadapi tugas yang sulit dan kesulitan dalam menghadapi berbagai situasi dalam proses pengambilan keputusan. Kemudian, faktor-faktor yang memengaruhi *self-efficacy* peserta didik meliputi pengalaman belajar dan prestasi akademik, dukungan keluarga dan lingkungan sosial sekolah, keterampilan sosial-emosi, kondisi ekonomi keluarga, dan informasi dari media sosial. Konseling karir berfokus solusi akan membantu peserta didik menggali potensi diri, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta merancang rencana karir yang realistis dan terarah. Melalui metode ini, peserta didik didorong untuk fokus pada solusi daripada masalah, sehingga mereka lebih termotivasi dan percaya diri dalam menghadapi tantangan. Namun, guru BK juga menghadapi tantangan dalam menangani peserta didik dengan efikasi diri rendah, seperti kesulitan

membangun rasa percaya diri, mengatasi rasa takut gagal, serta membantu peserta didik mengidentifikasi potensi diri mereka.

Berdasarkan hasil observasi non formal yang penulis lakukan selama masa KKN-PLP terhitung sejak bulan Agustus – Oktober 2024 ditemukan bahwa peserta didik masih banyak yang bingung untuk melanjutkan ke perguruan tinggi dengan jurusan yang sesuai dengan dirinya. Adapun yang sudah menentukan masuk di jurusan tertentu, tapi tidak sesuai dengan keinginan atau harapan orang tua dan keluarga serta mempertimbangkan biaya masuk ke perguruan tinggi. Faktor lainnya yang sangat mempengaruhi adalah peserta didik tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan tidak percaya diri dengan potensi dan bakat yang dimiliki.

Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang dilakukan pada siswa di 8 kelas, ditemukan bahwa prioritas kebutuhan pada bidang karir berada pada persentase yang signifikan: 41,02%, 44,08%, 40,62%, 40,91%, 43,77%, 37,22%, 43,60%, dan 41,07%. Hal ini menunjukkan tingginya kebutuhan peserta didik terhadap bantuan dalam peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir. Berdasarkan hasil AKPD, permasalahan tertinggi yang dihadapi peserta didik terletak pada bidang karir. Hal ini mencerminkan bahwa banyak peerta didik merasa bingung dan ragu dalam menentukan pilihan masa depan mereka. Faktor-faktor seperti kurangnya pemahaman akan minat dan bakat, rendahnya rasa percaya diri, serta minimnya dukungan informasi sering kali menjadi penghalang utama.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sarvi & Ghazi, (2016) dengan judul "*Effectiveness of Group Counseling with Solution Focused (Brief) Therapy (SFBT) on Increasing Self-Efficacy of Fifth Grade Primary School Female Students*" menyatakan bahwa efektivitas konseling kelompok dengan fokus solusi (ringkas) untuk meningkatkan efikasi diri siswa perempuan kelas lima sekolah dasar terbukti efektif. Meskipun efektif konseling kelompok fokus solusi (ringkas) ini digunakan dalam jenjang sekolah dasar belum digunakan dalam jenjang SMA pada penelitian ini dan sampel yang digunakan hanya perempuan. Maka dari itu, peneliti akan melaksanakan konseling karir berfokus solusi ini di jenjang SMA/SMK/MA sederajat yang dimana menurut super usia peserta didik yang berada di sekolah menengah sesuai dengan tugas perkembangannya yaitu dimasa krusial adalah keputusan karir dan akan menghasilkan keputusan karir yang sesuai dengan diri peserta didik dalam meningkatkan *self-efficacy* karir siswa.

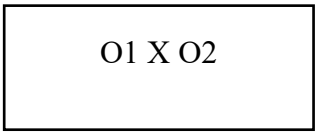
Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hidayat Rafiola et al (2023) dengan judul "*Increasing Career Decision-Making Self-efficacy Through Solution-Focused Career Counseling*" menyatakan bahwa penerapan konseling karir berfokus solusi diterapkan secara individual dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa SMA dalam mengambil keputusan karir. Meskipun efektif konseling karir berfokus solusi ini digunakan dalam *setting* individu tidak menggunakan *setting* kelompok. Maka dari itu, peneliti akan melaksanakan konseling karir berfokus solusi ini dalam *setting* kelompok dan akan dilakukan di sekolah menengah yang berbasis agama dengan meneliti apakah konseling karir berfokus solusi ini efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa SMA yang berbasis agama.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam hubungan antara efikasi diri dan pengambilan keputusan karir siswa MA dengan pendekatan konseling karir berfokus solusi. Hal ini dengan menggabungkan hasil AKPD, wawancara dengan siswa dan wawancara guru BK, fenomena sosial di lingkungan siswa, serta di dukung oleh peneliti terdahulu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan layanan konseling karir yang lebih efektif di sekolah. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan peserta didik dapat lebih siap menghadapi masa depan mereka dengan keyakinan dan pemahaman yang lebih baik tentang potensi diri.

METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut Rukminingsih et al., (2020) tujuan dari penelitian eksperimental adalah untuk menentukan apakah hubungan kausal ada antara dua variabel. Design eksperimen penelitian ini menggunakan model *one group pretest-posttest design* yang terdiri dari satu kelompok yang akan diberikan perlakuan/*treatment*. Sebelum intervensi diberikan, anggota kelompok terlebih dahulu diberikan *pre-test self-efficacy* dalam pengambilan keputusan karir, sebagai pengukuran awal dan untuk mengetahui kondisi anggota kelompok sebelum diberikan intervensi. Setelah itu, intervensi diberikan kepada anggota kelompok sesuai dengan rancangan penelitian. Kemudian, akan dilakukan pengukuran kembali setelah diberikan intervensi layanan konseling karir berfokus solusi atau *pre-test*

untuk menilai sejauh mana perubahan yang terjadi pada peserta didik yang merupakan dampak dari intervensi yang telah diberikan.



Gambar 1. Desain *One Group Pre-Test Post-Test*

Keterangan :
O1 : *pre test*
X : *treatment*
O2 : *post test*

Subjek penelitian ini merupakan peserta didik dengan rentang usia 16-18 tahun yang berjumlah 33 orang berdasarkan hasil angket kebutuhan peserta didik (AKPD). Dari hasil angket kebutuhan peserta didik tersebut di dapatkan subjek penelitian ini terdiri dari 4 orang laki-laki dan 5 orang perempuan dengan karakteristik individu yang memiliki gejala efikasi diri rendah dan hasil analisis pernyataan AKPD bidang karir. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang telah diuji kevalidan dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas terdapat 30 pernyataan yang valid dari 40 pernyataan yang reliabilitasnya adalah 0,807 > 0,432. Kemudian, untuk hasil penelitian akan di olah dengan analisis deskriptif, uji normalitas dan diuji hipotesis menggunakan uji *paired sample test* menggunakan *SPSS* versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Deskriptif

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk mengelola dan menyajikan data hasil dari pelaksanaan *pre-test* yang dilakukan sebelum dilakukannya pemberian intervensi atau *treatment* layanan konseling karir berfokus solusi dan *post-test* yang diberikan kepada peserta didik setelah layanan atau intervensi tersebut diberikan. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS* versi 27 untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi/*treatment*. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Spss 27.

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Pretest	9	15.00	65.00	80.00	74.8889	1.84424	5.53273	30.611
Posttest	9	19.00	95.00	114.00	104.5556	2.00770	6.02310	36.278
Valid N (listwise)	9							

Berdasarkan hasil tabel di atas data yang disajikan diketahui bahwa hasil *pre-test*, nilai terendah yang diperoleh peserta didik dengan skor 65, sedangkan nilai tertingginya mencapai skor 80, rerata skor *pre-test* sebesar 74,8 dengan standar deviasi 5,532. Sedangkan hasil post-test, skor sebesar 114 dengan standar deviasinya sebesar 6,023. Adapun nilai rata-rata-rata (*mean*) untuk *post-test* sebesar 104,5.

Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan program *SPSS* 27.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.269	9	.060	.838	9	.054
Posttest	.203	9	.200*	.957	9	.761

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil analisis di atas, ditemukan bahwa nilai *sig*. Pada *pre-test* 0,054 > 0,05 dan *post-test* 0,761 > 0,05. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji *Paired Sample Test*

Tabel di bawah ini digunakan untuk memastikan efikasi diri peserta didik sebelum dan sesudah diberikan *treatment* terjadi secara signifikan atau tidak.

Tabel 3. Hasil *Paired Samples Test*

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-29.66667	8.47054	2.82351	-36.17770	-23.15564	-10.507	8	<.001

Berdasarkan hasil analisis di atas, menunjukkan bahwa nilai *sig*. (2-*tailed*) = 0,001 < 0,005. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna atau signifikan antara *self-efficacy* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Pembahasan

Intervensi yang dilakukan untuk membuktikan apakah konseling karir berfokus solusi terbukti atau tidak terbukti dapat meningkatkan *self-efficacy* peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan membandingkan hasil nilai *pre-test* dan *post-test*. Sesuai dengan hasil *pre-test* dari 9 peserta didik yang menjadi subjek penelitian. Dalam penelitian ini, layanan konseling karir berfokus solusi difokuskan untuk memperdalam *self-efficacy* dalam pengambilan keputusan karir peserta didik.

Layanan konseling karir berfokus solusi dilaksanakan dalam 7 pertemuan dengan prosedur penelitian yang dirancang secara sistematis. Pertemuan yang dilakukan mencakup 5 teknik diantaranya yaitu teknik *miracle question*, teknik *exception questions*, teknik *scalling questions*, teknik *coping questions*, dan teknik *feedback* dengan masing-masing pertemuan berdurasi 40 menit. Agar pertemuan lebih menarik, di setiap pertemuan peneliti melakukan *ice breaking* yang berhubungan dengan teknik yang dilakukan di setiap pertemuan.

Berdasarkan hasil *pre-test* dari 9 siswa yang menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini adalah skor rata-rata 74,8 yang termasuk dalam kategori rendah, sebelum diberikan intervensi. Kemudian, dilakukan kembali pengisian *post-test* setelah pemberian intervensi dengan skor 104,5 yang termasuk dalam kategori tinggi. Sehingga dari kedua perbandingan skor rata-rata tersebut didapatkan peningkatan *self-efficacy* dalam pengambilan keputusan karir peserta didik. Penelitian ini diperkuat dengan hasil pengolahan uji hipotesis yang sudah dilakukan dalam analisis dengan uji *paired sample test* diperoleh nilai *sig*. (2-*tailed*) = 0,001 < 0,005 yang berarti terdapat peningkatan rata-

rata yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Artinya konseling karir berfokus solusi terbukti dapat meningkatkan *self-efficacy* peserta didik.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Naqiyah (2021) dengan judul "Penggunaan *Solution Focused Career Counseling* untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMPN 50 Surabaya". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan konseling karir berfokus solusi terhadap kemampuan pengambilan keputusan karir siswa SMPN 50 Surabaya, dengan hasil "*Test Statistic*" di atas, diketahui *Asymp.Sig*. (2- *tailed*) bernilai 0,00. Karena nilai 0,00 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya ada perbedaan antara kejenuhan belajar untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa "ada Penerapan *Solution Focused Career Counseling* untuk meningkatkan pengambilan keputusan karir". Secara umum *Solution Focused Career Counseling* untuk meningkatkan pengambilan keputusan karir mengalami peningkatan, yang dapat dilihat dari rata-rata nilai instrumen peserta didik. Dari segi populasi penelitian yang dilakukan oleh Naqiyah (2021) meneliti siswa SMP Negeri 50 Surabaya sedangkan yang peneliti lakukan adalah pada siswa MA Negeri 1 Samarinda. Selain itu, di penelitian ini menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest- Posttest Design*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon dan program IBM *SPSS for windows versi 23*. Kemudian peneliti mendukung penelitian yang berkaitan dengan konseling karir berfokus solusi terhadap peningkatan *self-efficacy* dengan uji normalitas dan uji *paired sample test*.

Penelitian yang dilakukan oleh Budi et al (2021) dengan judul "*The Effectiveness of Solution-Focused Brief Career Group Counseling to Reduce Student Career Indecision*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji *Wilcoxon*, terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok konseling karir berfokus solusi secara signifikan mempengaruhi keragu-raguan karir atau dapat secara efektif mengurangi keragu-raguan karir. Dengan hasil uji *Wilcoxon* peneliti menemukan adanya penurunan keragu-raguan karir pada kelompok eksperimen setelah dilakukan konseling kelompok karir berfokus solusi dengan membandingkan hasil skor pre-test dan post-test (M = 55.3, SD = 2.67; z = -2.201b p < 0.05). selain itu, tidak ada penurunan keragu-raguan karir ditemukan pada kelompok kontrol (M = 104.1, SD = 2.71;, z = -0.108b, p> 0.05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling kelompok karir singkat berfokus solusi efektif menurunkan keragu-raguan karir pada

siswa kelas XII SMK Zainuddin,Tegal. Kemudian, penelitian ini sejalan dengan yang peneliti lakukan serta mendukung penelitian dengan konseling karir berfokus solusi terhadap peningkatan *self-efficacy* melalui uji normalitas dan uji *paired sample test*.

Kemudian berdasarkan lembar kerja peserta didik yang telah dibagikan saat pelaksanaan layanan konseling karir berfokus solusi, peserta didik mampu mendeskripsikan langkah kecil apa yang dapat peserta didik lakukan ketika besok hari untuk meningkatkan efikasi diri mereka. Seperti mulai bersungguh-sungguh dalam melakukan suatu hal, mengasah kemampuan, mulai berkehidupan yang disiplin dan teratur, dan melatih *public speaking*. Hal ini sejalan dengan menurut Rahayu & Rifqi et al (2022) dalam pendekatan *Trait and Factor* ini bertujuan untuk mengajak konseli agar dapat berfikir mengenai dirinya serta mampu mengembangkan cara-cara yang dilakukan agar dapat keluar dari masalah karir yang dihadapi. Sama halnya dengan konseling karir berfokus solusi menurut Corey (2009:378) konseling berfokus solusi menitikberatkan pada percakapan solusi dan langsung mengarah pada langkah apa yang akan dilakukan konseli di kemudian hari dengan permasalahan yang melekat dalam hidupnya, sehingga sesi menjadi ringkas dan singkat.

Selain itu peserta didik telah mengetahui dan memahami faktor apa yang ada di dalam diri mereka yang membantu mereka dalam mencapai keberhasilan seperti ketekunan, berani mencoba hal baru atau percaya diri, berani mengambil keputusan, dan melawan rasa takut. Hal ini sejalan dengan pendapat fungsi *self-efficacy* menurut Hjelle dan Ziegler dalam Ahriana (2016) diantaranya yaitu menentukan pilihan tingkah laku, menentukan seberapa besar usaha dan ketekunan yang dapat dilakukan, dan meramal tingkah laku selanjutnya.

Peserta didik pada saat sesi konseling juga menemukan solusi atau cara bagaimana agar bisa melewati masalah yang dihadapi. Seperti penerimaan, beristirahat agar pikiran tenang, mengendalikan emosi, dan melawan rasa takut. Walaupun demikian, peserta didik juga mengetahui siapa yang membantu dan mendukung mereka melewati masa sulit itu. Peserta didik juga mengukur melalui skala evaluasi diri, seperti “seberapa yakin kamu dalam memutuskan suatu hal seperti keputusan karir?” dan “seberapa yakin kamu bisa menghadapi tantangan atau hambatan dalam menentukan karir?”. Hal ini sejalan dengan pendapat Menurut Bandura Zagoto (2019) menyatakan bahwa efikasi diri memiliki dampak yang penting terhadap keberhasilan seseorang diantaranya yaitu

pengalaman tentang penguasaan (keberhasilan sebelumnya), melihat orang lain berhasil mengerjakan suatu tugas (pemodelan sosial), dorongan dari orang lain (persuasi sosial). Penelitian ini tidak terlepas dari beberapa keterbatasan berdasarkan penelitian langsung yang telah dilakukan peneliti, tentunya peneliti menemukan beberapa kendala atau keterbatasan selama pelaksanaan penelitian. Adapun kendala yang ditemui peneliti adalah partisipan, ruang penelitian, dan desain penelitian. Partisipan atau kehadiran peserta didik di dalam sesi konseling. Dikarenakan umur peserta didik sudah memenuhi standar pembuatan kartu tanda penduduk sehingga peserta didik diharuskan mengurus kartu tanda penduduk tersebut dan terdapat juga peserta didik yang izin sakit. Hal ini hanya di pertemuan pertama dan kedua saja. Keterbatasan selanjutnya adalah ruang penelitian yang berpindah-pindah, sehingga pelaksanaan penelitian tidak hanya di ruang yang sama akan tetapi berbeda ruangan. Kemudian keterbatasan dalam desain penelitian ini adalah hanya menggunakan *one group pre-test post-test*, yang dimana dalam desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok untuk diberikan intervensi tidak ada kelompok pembanding dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai intervensi konseling karir berfokus solusi terhadap peningkatan *self-efficacy* pada sekolah menengah atas samarinda menunjukkan bahwa 9 orang peserta didik yang menjadi subjek penelitian mengalami peningkatan *self-efficacy* setelah mengikuti sesi *treatment* sebanyak 5 kali pertemuan. Dapat disimpulkan bahwasanya konseling karir berfokus solusi terbukti dapat meningkatkan *self-efficacy* peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan

Terdapat perbedaan yang bermakna atau signifikan antara *self-efficacy* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan intervensi dilihat dari hasil perbedaan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi dari layanan konseling karir berfokus solusi yang dimana mengalami peningkatan skor 74,8 meningkat menjadi 104, 5 setelah mengikuti *post-test*. Kemudian, berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *paired sample test*, menunjukkan bahwa nilai *sig*. (2-*tailed*) = 0,001 < 0,005.

Intervensi layanan konseling karir berfokus solusi ini dapat meningkatkan *self-efficacy* peserta didik di MA Negeri 1 Samarinda. Temuan hasil penelitian ini

mempertegas bahwasanya layanan konseling karir berfokus solusi memiliki kontribusi penting atau menjadi alternatif dalam meningkatkan self-efficacy peserta didik.

REFERENSI

Ahriana, Ahmad, Y., & Ma'aruf. (2016). Jurnal Pendidikan Fisika Universitas Muhammadiyah Makassar Studi Analisis Hubungan Antara Self Efficacy dengan Hasil Belajar Fisika Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Takalar. *Jurnal Pendidikan Fisika*, *4*(May), 223–238.

Apriliana, I. P. A., & Suranata, K. (2022). Membantu kematangan karir siswa SMK melalui konseling cognitive behavioral teknik bibliotherapy. *Ijgc*, *11*(3), 33–48. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk

Arjanggi, R., Hartono, H., & Suprihatin, T. (2022). Studi Korelasi Antara Efikasi Diri Terhadap Keputusan Karir Dengan Keraguan Karir Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, *8*(2), 556–565. https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i2.2076

Bimbingan Dan Konseling Karir Dengan Pendekatan, L., Rahayu, R., & Rifqi, rajul. (2022). Trait And Factor di SMK N 2 Rambah. *Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *6*(1), 70. www.utara.dikment.dki.go.id

Corey, G. (n.d.). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th editio).

Hidayat Rafiola, R., Hulukati, W., Idris, I., Ummu Hamidah, A., & dan Konseling, B. (2023). Increasing Career Decision-Making Self-efficacy Through Solution-Focused Career Counseling. *Bisma The Journal of Counseling*, *7*(2), 223–229. https://doi.org/10.23887/bisma.v7i2.68067

Konseling, J. B., & Budi, L. S. (2021). *Machine Translated by Google Efektivitas Konseling Kelompok Karir Berfokus Solusi dalam Mengurangi Keragu-raguan Karir Mahasiswa Universitas Negeri Semarang , Indonesia Info Artikel Abstrak Machine Translated by Google*. *10*(3), 206–213.

Naqiyah, N. dkk. (2021). Penggunaan solution focused career counseling untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karier siswa SMPN 50 Surabaya. *... : Jurnal Program Studi ...*, *8*, 121–130. http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/view/772%0Ahttp://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/download/772/582

Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

Sarvi, Z., & Ghazi, M. (2016). Effectiveness of Group Counseling with Solution Focused (Brief) Therapy (SFBT) on Increasing Self-Efficacy of Fifth Grade Primary School Female Students. *Modern Applied Science*, *10*(12), 1. https://doi.org/10.5539/mas.v10n12p1

Wahyuningsih, D. D., Nugroho, I. S., Kusuma, Q. A. P., & Safitri, E. I. (2022). Hubungan Self Efficacy Dan Kematangan Karir Dalam Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, *3*(2), 1–7.

Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, *2*(2), 386–391. https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667