

Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karier Mahasiswa Psikologi di Palangka Raya

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Yeni Ariyani Universitas Muhammadiyah Palangka Raya yeniariyani@umpr.ac.id 082156233371 Miftahussa'adah Universitas Muhammadiyah Palangka Raya	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved	

Saran Penulisan referensi :

Ariyani, Y., & Miftahussa'adah.(2026). Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karier Mahasiswa Psikologi. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 5(2)1099-1104.

Abstrak

Mahasiswa tidak hanya menjalani perkuliahan untuk penyelesaian akademik tapi juga bagian dari persiapan perjalanan kariernya. Universitas Muhammadiyah Palangka Raya memiliki Program Studi Psikologi yang merupakan program studi baru dan baru ada di Kota Palangka Raya, sehingga mahasiswa yang mengambil jurusan ini perlu untuk mencari tau prospek karier bagi dirinya dan yakin terhadap karier yang akan diambil setelah lulus kuliah. Efikasi diri menjadi hal yang penting bagi mahasiswa untuk bisa mengambil keputusan kariernya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efikasi diri pengambilan keputusan karier mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Palangka Raya. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner via *google form*. Populasi penelitian ini menggunakan mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Palangka Raya menggunakan *non probability sampling* yaitu *voluntary sampling*. Responden penelitian berjumlah 34 mahasiswa. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian ditemukan sebanyak 58,8% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 41,2% pada kategori tinggi. Hal ini artinya mahasiswa sudah cukup yakin terhadap dirinya dalam pengambilan keputusan karier yang meliputi yakin pada kemampuan dirinya dan pengetahuannya, mampu dalam mencari informasi pekerjaan, menyesuaikan diri dengan kebutuhan pekerjaan, dan kemauan memecahkan masalah dan tantangan menuju karier impian. Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran dan persiapan fakultas untuk memberikan akses layanan karier bagi mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa Psikologi, efikasi diri pengambilan keputusan karier, Palangka Raya, Karier.

Abstract

Students do not only attend classes to complete their academic studies but also as part of preparing for their career preparation. The University of Muhammadiyah Palangka Raya, the Psychology Study Program is a new study program at Muhammadiyah University of Palangka Raya. Therefore, students majoring in this field need to explore their career prospects and be confident about the career path they will pursue after graduation. Self-efficacy is important for students to be able to make career decisions. This study aims to examine the career decision making self efficacy among psychology students at Muhammadiyah University of Palangka Raya. This study is quantitative and utilizing a questionnaire distributed via Google Forms. The study population consists of psychology students at Muhammadiyah University of Palangka Raya, with a non-probability sampling method—specifically, voluntary sampling. The study respondents consisted of 34 psychology students. Data analysis was conducted using descriptive analysis with SPSS. The research results found that 58.8% of students were in the medium category and 41.2% in the high category, this meaning that students are sufficiently confident in themselves regarding career decisions, including confidence in their abilities and knowledge, the ability to seek job information, adapt to job requirements, and the willingness to solve problems and overcome challenges on the path to their dream careers. These findings can serve as a reference and guide for the faculty in providing career services to students.

Key Words: Psychology Student, Career Decision Making Self Efficacy, Palangka Raya, Career.

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan pendidikan akademik, tetapi juga mulai memikirkan pilihan pekerjaan, tujuan hidup, serta perencanaan karier setelah lulus. Salah satu tugas perkembangan individu dalam hidupnya yaitu pengambilan keputusan karier. Hal ini penting untuk diketahui karena keputusan yang diambil akan memengaruhi kesiapan individu dalam memasuki dunia kerja dan kehidupan profesional di masa mendatang. Tidak sedikit mahasiswa yang belum memiliki gambaran jelas mengenai tujuan kariernya, bahkan masih ragu terhadap kemampuan dirinya dalam menentukan pilihan karier yang tepat. Menurut teori Perkembangan Karier yang disusun oleh Ginzberg, Ginsburg, Axelard, dan Herma dijelaskan bahwa mahasiswa umumnya berada pada rentang periode realistis bagian eksplorasi yang ditandai dengan memfokuskan pilihan karier melalui proses pendidikan lanjut, adanya proses eksplorasi lapangan pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan yang sedang dijalani (Ingarianti & Purwaningrum, 2018).

Ketika menentukan pilihan karier seringkali muncul rasa ragu dalam diri karena kurang yakin akan kemampuan diri baik dalam menyelesaikan tugas-tugasnya atau ketika menghadapi situasi yang tidak pasti atau dikenal dengan Efikasi Diri (Bandura, 1997). Ketika individu memiliki efikasi diri pada tingkat tinggi maka rasa percaya diri untuk mengambil keputusan dimiliki oleh individu tersebut. Namun ketika efikasi diri yang dimiliki rendah maka akan muncul rasa ragu dan khawatir tidak berhasil (Izzah, 2012). Dasar teoritis mengenai keterkaitan antara efikasi diri dan pengambilan keputusan karier dijelaskan dalam *Social Cognitive Career Theory* (SSCT). Teori tersebut menekankan bahwa perilaku dan pilihan karier individu merupakan hasil dari interaksi antara efikasi diri, harapan terhadap hasil, serta tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan teori tersebut, individu dengan efikasi diri yang tinggi dalam konteks pengambilan keputusan karier cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih besar dalam eksplorasi karier, memiliki ketekunan dalam menghadapi berbagai kendala, serta mampu mengambil keputusan karier yang lebih tepat dan memuaskan (Lent dkk, 1994).

Konsep variabel yang menggabungkan keduanya dikenal sebagai *Career Decision Making Self-Efficacy* (CDMSE) atau efikasi diri pengambilan keputusan karier yaitu tingkat kepercayaan individu terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas penting yang berkaitan dengan pengambilan keputusan karier (Taylor & Betz, 1983). CDMSE memiliki lima aspek yaitu penilaian diri (individu mampu menilai kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki), pengumpulan informasi tentang karier (individu mampu mencari dan mengumpulkan informasi pekerjaan), penentuan tujuan (individu memilih dan menetapkan serta menyesuaikan kebutuhan pekerjaan), perencanaan (individu mampu merancang strategi mencapai tujuan

karier), dan penyelesaian masalah (individu mampu memecahkan masalah dan tantangan karier) (Taylor & Betz, 1983). Dalam konteks pengembangan karir, *Career Decision Making Self-Efficacy* memiliki peran yang krusial karena menjadi landasan keyakinan individu dalam melakukan persiapan karir serta mengelola kesulitan yang muncul selama proses pengambilan keputusan karir, terutama pada mahasiswa (Lee et al., 2022).

Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) pada data Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Tengah di bulan November 2025 mencapai 3,44% lebih rendah 0,53% dibandingkan Agustus 2025. Meskipun demikian, TPT pada kelompok penduduk berpendidikan Diploma IV hingga Pascasarjana (S1, S2, dan S3) masih tercatat sebesar 3,70%. Di sisi lain, Kota Palangka Raya memiliki TPT sebesar 5,23%, sehingga menunjukkan bahwa permasalahan pengangguran masih menjadi tantangan di wilayah tersebut (Badan Pusat Statistik Kalteng, 2025). Berdasarkan uraian ini menjadi menarik untuk diteliti pada mahasiswa-mahasiswa calon sarjana di Kota Palangka Raya, karena perjalanan mereka akan sampai ke tahap diserap oleh dunia kerja sedangkan gambaran pengangguran pada kelompok pendidikan tinggi sangat rentan. Mahasiswa Program studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Palangka Raya masih tergolong baru sehingga proses pengembangan akademik, informasi karier, serta gambaran profesi psikologi di lingkungan sekitar masih terus berkembang.

Berdasarkan hasil wawancara awal penelitian beberapa mahasiswa menyatakan sudah memiliki minat pada ilmu psikologi ataupun kesehatan mental sejak mereka sekolah menengah atas, sehingga memiliki keinginan kuat untuk kuliah di jurusan psikologi dan mengetahui prospek kerja lulusan psikologi yang luas. Adanya penjelasan dan mempertimbangkan berbagai kajian yang telah diuraikan, serta belum adanya penelitian terkait CDMSE pada mahasiswa di Palangka Raya terutama dalam konteks mahasiswa psikologi. Bahwasanya diketahui dalam proses pengambilan keputusan karier, efikasi diri menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa menentukan pilihan karier secara yakin dan matang, sehingga terhindar dari kesalahan dalam memilih pekerjaan serta ketidakpuasan terhadap karier yang dijalani (Rodinda & Eva, 2023). Hal tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Palangka Raya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat efikasi diri mahasiswa dalam menentukan pilihan karier yang sesuai dengan potensi dan tujuan karier mereka.

B. Metodologi

Metodologi pada penelitian ini yaitu :

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode penyebaran survei. Jenis ini digunakan untuk mengetahui gambaran efikasi diri pengambil keputusan karier mahasiswa psikologi di Palangka Raya. Gambaran didapatkan berdasarkan hasil objektif data numerik dari survei yang dikumpulkan dari responden.

2. Partisipan (Populasi dan Sampel)

Populasi penelitian ini merupakan Mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Palangka Raya di Angkatan 2024 dan 2025 yang berjumlah 149 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan *voluntary sampling* dan diperoleh 34 mahasiswa yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner dengan bantuan *google form* dan disebarluaskan melalui aplikasi *WhatsApp* sejak Januari-Februari 2026. Pada *google form* selain berisikan kuesioner juga disertakan *informed consent* yang memberikan informasi jelas terkait tujuan penelitian, hak partisipan, serta jaminan kerahasiaan data. Pada *informed consent* memberikan kesempatan kepada para calon partisipan untuk berpartisipasi secara sukarela tanpa paksaan.

4. Instrument

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi skala *Career Decision Making Self-Efficacy Scale-Short Form* (CDMSE-SF) yang disusun oleh Taylor dan Betz (1983) dan telah diujikan kembali oleh Sari (2024). Kuesioner ini terdiri dari 25 item dengan reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0.877. Kuesioner ini mengukur lima dimensi yaitu penilaian diri, pengumpulan informasi tentang pekerjaan, penentuan tujuan,

perencanaan, dan pemecahan masalah. Setiap aitem pernyataan diukur menggunakan *skala likert* yang terdiri dari 4 opsi jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Analisis ini digunakan dengan tujuan untuk menggambarkan tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir mahasiswa psikologi. Analisis ini dibantu dengan menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Tahap pertama dilakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* untuk mengetahui data yang tersedia berdistribusi normal atau tidak, setelah itu dilakukan proses kategorisasi hasil untuk melihat gambaran tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Data demografi menunjukkan partisipan yang terdiri dari 27 perempuan (79,41%) dan 7 laki-laki (20,59%). Mahasiswa Angkatan 2024 sebanyak 17 orang (50%) dan Mahasiswa Angkatan 2025 sebanyak 17 orang (50%). Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-smirnov* menunjukkan bahwa nilai skor total CDMSE yaitu $p = 0.085 (> 0.05)$, yang artinya data skor total berdistribusi normal. Setelah itu dilakukannya kategorisasi berdasarkan pada mean hipotetik dan dibagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Nilai mean hipotetik diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. *Mean Hipotetik*

Mean Hipotetik	Kategori
Rendah	$X < 58,32$
Sedang	$58,32 \leq X < 91,66$
Tinggi	$X > 91,67$

Berdasarkan hasil kategori mean hipotetik maka dapat digambarkan bahwa efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir mahasiswa psikologi berada pada tingkat sedang. Hal ini diuraikan pada tabel 2.

Tabel 2. *Kategorisasi CDMSE*

Variabel	Frekuensi	Persentase	Kategori
CDMSE	0	0%	Rendah
	20	58,8 %	Sedang
	14	41,2%	Tinggi

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan gambaran bahwa CDMSE pada mahasiswa psikologi di Palangka Raya didominasi pada tingkat sedang yang artinya sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap dirinya dalam pengambilan keputusan karirnya. Mahasiswa psikologi di Palangka Raya masuk dalam kategori sedang dapat menggambarkan kesesuaian dalam aspek efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir oleh Taylor dan Betz (1983) mengenai bagaimana mereka memiliki penilaian diri terhadap minatnya dan potensi mereka terutama dalam menjalani jurusan psikologi, melakukan pengumpulan informasi dan perencanaan terkait pekerjaan yang dapat ditempuh setelah menjadi lulusan psikologi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Jannah dan Yusra (2025) terkait keputusan karier pada mahasiswa psikologi yang juga dalam kategori sedang di Sumatera Barat. Adanya dampak positif efikasi diri terhadap pengambilan keputusan karir pada mahasiswa psikologi di universitas negeri semarang (Husniyatin & Kurniawan, 2025)

Jurusan Psikologi sering menjadi paradoks bagi kalangan mahasiswa, karena prospek kerjanya yang luas dan banyak membuat mahasiswa tidak terfokus pada pemilihan satu pekerjaan saja dan membuat kebingungan dalam penentuan karirnya. Terutama di Kota Palangka Raya yang masih sedikit individu yang berlatar belakang psikologi dan tempat pendidikan psikologi. Namun, kategori sedang yang mengindikasikan cukup baiknya CDMSE mahasiswa dan minimnya wadah psikologi di Palangka Raya dapat didukung karena mudahnya literasi digital untuk mencari tahu terkait karier dalam psikologi sehingga memiliki CDMSE yang cukup baik (Xia & Huang, 2026). Tingginya efikasi diri pada mahasiswa mendorong mereka

untuk lebih aktif mengeksplorasi informasi karir, membuat keputusan karir dengan keyakinan yang kuat, dan memiliki tingkat kesiapan kerja yang lebih optimal (Garcia dkk, 2015).

Sebagai mahasiswa yang berada di jurusan baru yang di Palangka Raya menjadikan pematik bagi Universitas ataupun fakultas harus memprioritaskan pengembangan dan perluasan inisiatif edukasi terkait karir. Universitas ataupun fakultas tidak hanya harus membantu menetapkan tujuan karir yang jelas bagi mahasiswa dari profil lulusan, tetapi juga menumbuhkan pandangan karir yang positif dan fleksibel untuk membantu mereka beradaptasi dengan lebih baik terhadap berbagai perubahan yang mungkin muncul sepanjang perjalanan karir mereka (Liu dkk, 2023). Literasi digital tidak sepenuhnya juga berperan memenuhi keyakinan karier, namun adanya pendampingan dapat membentuk kepercayaan diri mahasiswa dalam pengambilan keputusan karier (Yao dkk, 2024; Xia & Huang, 2026). Berdasarkan penelitian Liu, Draper, dan Dawson (2023) pengalaman-pengalaman kerja seperti magang dan aktivitas non akademik bisa berdampak positif pada efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier, karena mendukung dan membantu merasakan praktik langsung di setting kerja sesungguhnya.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Palangka Raya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri pengambilan keputusan karier mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki tingkat keyakinan yang cukup terhadap kemampuan dirinya dalam menentukan pilihan karier. Hasil ini menambah kontribusi informasi peran CDSME khususnya pada mahasiswa Psikologi yang masih baru dari lingkup program studinya di Palangka Raya dengan adanya kemampuan mahasiswa dalam yakin dan mengenali potensi sejak sekolah menengah, aktif mencari informasi terkait karier psikologi, menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan, serta menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan maupun tantangan yang berkaitan dengan pencapaian karier yang diharapkan berbasis literasi karier digital. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi universitas dan fakultas untuk terus mengembangkan serta menyediakan layanan karier yang memadai guna meningkatkan keyakinan mahasiswa dalam proses pengambilan keputusan karier.

Keterbatasan penelitian ini yaitu kondisi responden yang jumlahnya relatif kecil. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar dilakukan kajian yang lebih mendalam mengenai berbagai faktor yang berpotensi memengaruhi atau berhubungan dengan efikasi diri pengambilan keputusan karier pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Palangka Raya tentu dengan sampel yang lebih besar.

E. Referensi

- Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Tengah. (2025). Berita resmi statistic (No. 16/02/62/Th. XX, 5 Februari 2026). *Kalteng.bps.go.id*. Diakses pada : <https://kalteng.bps.go.id/id/pressrelease/2026/02/05/1621/november-2025--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--kalimantan-tengah-sebesar-3-44-persen.html>
- Garcia, P. R. J. M., Restubog, S. L. D., Bordia, P., Bordia, S., & Roxas, R. E. O. (2015). Career optimism: The roles of contextual support and career decision-making self efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 88,10-18. DOI:10.1016/j.jvb.2015.02.004
- Husniyatin, N, & Kurniawan, K. (2025). The effect of self-efficacy in career decision making in students of the faculty of education and psychology, semarang state university. *Eduvest Journal of Universal Studies*, 5(11): 13467-13478. DOI: 10.59188/eduvest.v5i11.51610.
- Ingarianti, T. M., & Purwaningrum. (2018). Teori dan praktik konseling karier integratif. PT Refika Aditama.
- Izzah, Shohifatul (2012) Perbedaan tingkat self-efficacy antara mahasiswa fakultas Psikologi dan Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (dipublikasikan).
- Jannah, R. & Yusra, Z. (2025). Kontribusi perceived parental expectations terhadap career decision mahasiswa akhir psikologi di sumatera barat. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5(1), 571–580. DOI : <https://doi.org/10.55606/jikki.v5i1.7546>

- Lee, S., Jung, J., & Baek, S. (2022). The relationship between career decision-making self-efficacy, career preparation behaviour and career decision difficulties among south korean college students. *Sustainability*, 14(21), 14384. <https://doi.org/10.3390/su142114384>
- Lent, R. W., Brown, S.T., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79-122. DOI : 10.1006/jvbe.1994.1027
- Liu, X., Zhang, Z., Dang, Y. & Gao, W. (2023). Career education skill and career adaptability among college students in China: The Mediating role of career decision-making self-efficacy. *Behavioral science*, 13(19), 780. DOI : <https://doi.org/10.3390/bs13090780>
- Liu, Y., Draper, J., & Dawson, M. (2023). The relationship between work experience and career expectations: career decision-making self-efficacy as mediator. *Journal Of Hospitality & Tourism Education*, 35(3), 213-224. DOI : <https://doi.org/10.1080/10963758.2022.2034118>.
- Rodinda, M. R., & Eva, N. (2023). The effect of self-efficacy on career decision making in final year students. *Indonesian Psychological Research*, 5(1). <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.806>
- Sari, T. A. (2024). Pengaruh efikasi diri pengambilan keputusan karier, dukungan keluarga dan factor demografi terhadap kesulitan pengambilan keputusan karier pada mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (dipublikasikan).
- Xia, F., & Huang, Z. (2026). Digital literacy and career decision-making self efficacy among university student. *Exploration of Humanities and Social Research*, 2(2). 43-47. <https://lkpress.com/index.php/ehsr/article/download/64/60>
- 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)