

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self Efficacy adalah keyakinan diri seseorang mengenai sesuatu kemampuan yang dimilikinya. *Self Efficacy* atau efikasi diri adalah sebuah kemampuan interpersonal yang membuat individu untuk berkontribusi dalam aktivitas dan pencapaian tujuan tertentu.¹ Keyakinan diri mempengaruhi semangat motivasi dan kegigihan individu dalam menangani suatu permasalahan. *Self Efficacy* yaitu memberikan sebuah gambaran mengenai penilaian keyakinan diri.²

Self-efficacy atau efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tindakan untuk menghadapi berbagai situasi dan mencapai tujuan yang diharapkan. Efikasi diri

¹ Kholivah, I., Suhendri, H., & Leonard, “Pengaruh Efikasi Diri (Self Efficacy) Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika,” *Journal Of Instructional Development Research*, 1, No. 2, (2020): 80.

² Minarni, “Efikasi Diri Guru (Studi Di Kabupaten Sidenreng Rappang – Sulawesi Selatan),” *Jurnal Sosial Keagamaan*, No. 2, (2020): 123.

tidak hanya menunjukkan kemampuan yang dimiliki seseorang, tetapi juga menunjukkan keyakinan individu bahwa dirinya mampu menggunakan kemampuan tersebut secara efektif ketika menghadapi suatu tugas atau permasalahan³

Apabila siswa yang memiliki *Self Efficacy* tinggi terhadap pembelajaran, maka individu tersebut memiliki keteraturan dalam menetapkan tujuan, menggunakan strategi pembelajaran aktif, mengevaluasi dirinya, dan mengukur tingkat pemahamannya. Namun, sebaliknya jika seorang individu yang memiliki *self efficacy* rendah maka akan mempunyai semangat belajar dan mengerjakan tugas yang sangat minim. *Self Efficacy* dapat mempengaruhi perilaku baik dari prestasi, umpan balik dari guru, dan perbandingan sosial dengan temannya.⁴

³ Fatimah Saguni Dan Ardilah Abu, *Efikasi Diri: Kekuatan Regulasi Emosi Dan Optimisme* (Yogyakarta: Deepublish, 2025)

⁴ Rachman, T. A., P. K., Sudjarwo, & Pargito Dkk., “Pengaruh Dan Dipengaruhi Antara Self-Efikasi Dan Kepemimpinan Kepala Sekolah: Tinjauan Sistematis,” 15, (2021), H. 158

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Keyakinan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki, tetapi juga dengan keyakinan individu bahwa dirinya mampu menggunakan kemampuan tersebut ketika menghadapi tugas, tantangan, dan berbagai hambatan.¹

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya sehingga lebih terdorong untuk melakukan usaha dalam menyelesaikan tugas. Keyakinan tersebut juga dapat membantu individu untuk tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung memiliki keraguan terhadap kemampuan dirinya sehingga lebih mudah mengalami

hambatan dalam mempertahankan usaha ketika menghadapi tugas yang sulit.⁵

Self Efficacy berkembang secara teratur, mulai dari bayi hingga sampai lanjut usia. Bayi mulai mengembangkan *self efficacy* sebagai usaha untuk melatih pengaruh lingkungan fisik dan sosial. Mereka mulai mengerti dan belajar mengenai kemampuan dirinya, kecakapan fisik, kemampuan sosial dan kecakapan berbahasa. Awal dari pertumbuhan *self efficacy* dipusatkan kepada orang tua, kemudian dipengaruhi oleh saudara kandung, teman sebaya dan orang dewasa lainnya. *Self efficacy* pada masa dewasa meliputi penyesuaian pada masalah perkawinan dan peningkatan karir. Sedangkan *self efficacy* pada masa lanjut usia, sulit terbentuk karena pada masa ini terjadi penurunan mental dan fisik, pensiun kerja dan penarikan diri dari lingkungan sosial.⁶

⁵ Helitty Dan Hasniah Dina, *Self-Efficacy Dalam Perspektif Health Behavior Model* (Kendari: Mandala Waluya Press, 2025), Hlm. 1–2.

⁶ Helitty Dan Hasniah Dina, *Self-Efficacy Dalam Perspektif Health Behavior Model* (Kendari: Mandala Waluya Press, 2025), Hlm. 1–2.

Self Efficacy individu dianalisis berdasarkan tiga dimensi, yaitu (1) *Magnitude* (tingkat kesulitasn), dimensi ini berhubungan dengan tingkat kesulitan yang dihadapi pada diri individu. (2) *Generality* (luas bidang perilaku), setiap diri individu mempunyai kemampuan keyakinan yang berbeda-beda dan dimensi ini berikatan dengan luas bidang perilaku yang membuat individu merasa lebih yakin atas kemampuan dan keyakinan dirinya. (3) *Strenght* (kekuatan keyakinan) yaitu dimensi yang berhubungan dengan keyakinan individu, keyakinan diri yang rendah itu disebabkan karena adanya pengalaman-pengalaman guru yang kurang. *Self Efficacy* adalah keyakinan diri individu dalam menyelesaikan sebuah permasalahan, serta mampu menyelesaikan masalah tersebut dan dapat menentukan langkah atau tindakan atas permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.⁷

⁷ Muhammad Shofiyul Muna, Nur Khotimah, Dan Yeni Jamilatuz Zuhairi, "Self Efficacy Guru Terhadap Dinamika Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19," Jurnal Ilmu Pendidikan, No. 5 (2021): 3117

Dalam dunia pendidikan *self efficacy* sangat perlu dimiliki oleh setiap siswa supaya mereka yakin akan kemampuan yang dimilikinya sehingga walaupun terdapat materi ataupun soal ulangan yang sulit mereka yakin bisa menyelesaikannya. Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *Self Efficacy* adalah keyakinan diri seseorang individu terhadap kemampuan atau keyakinannya untuk dapat melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi sebuah masalah atau hambatan.

Dalam kehidupan sehari-hari individu harus membuat keputusan setiap saat mengenai apa yang harus dilakukan dan seberapa lama individu melakukan tindakan tersebut. Keputusan yang dibuat sebagian dipengaruhi oleh *self efficacy* individu. Individu akan menghindari tugas yang diyakini di luar kemampuan individu, sebaliknya individu akan mengerjakan aktivitas yang diyakini mampu untuk diatasi. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan cenderung memilih tugas yang lebih sulit dan

mengandung tantangan dibandingkan dengan individu yang memiliki *self efficacy* rendah.⁸

Dapat disimpulkan *Self Efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Konsep ini berasal dari teori sosial kognitif Bandura yang menekankan hubungan timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri, tekun, dan berprestasi, sedangkan yang rendah mudah menyerah dan kurang termotivasi. *Self efficacy* berkembang sepanjang kehidupan dan dipengaruhi oleh pengalaman, lingkungan sosial, serta dukungan dari orang lain. Dalam pendidikan, *self efficacy* penting agar siswa yakin pada kemampuannya menghadapi tantangan belajar dan mencapai keberhasilan.

⁸ Heltyy Dan Hasniah Dina, *Self-Efficacy Dalam Perspektif Health Behavior Model* (Kendari: Mandala Waluya Press, 2025), H 5

2. Indikator *Self Efficacy*

Self Efficacy setiap individu akan berbeda berdasarkan dari 3 dimensi, yaitu:⁹

a. Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi tingkat ini memiliki indikator yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu, seperti memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk dapat menyelesaikan tugas. Dimana apabila individu diberikan tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya maka *Self Efficacy* seorang individu akan terbatas kepada tugas yang mudah, sedang atau tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan setiap individu nya.

b. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi kekuatan ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan individu mengenai kemampuannya, indikator dalam tingkat kesulitan ini

⁹ Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R., “Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura,” *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4, No. 1, (2021), H. 25–36.

yaitu gigih, tekun, dan beusaha dengan keras untuk menyelesaikan tugas. Keyakinan yang lemah maka individu akan mudah berubah begitupula sebaliknya apabila keyakinan yang bagus maka akan mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usahanya. Dalam dimensi ini berkaitan dengan dimensi level dimana semakin tinggi kesulitan tugas maka akan semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk dapat menyelesaikannya.

c. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berindikator tingkah laku dengan menyelesaikan permasalahan diberbagai tugas, yang dimana individu merasa yakin akan suatu kemampuan dirinya dalam melakukan tugas di berbagai aktivitas. Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku, ketika individu merasa yakin akan kemampuannya dan

bagaimana menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya pada saat menghadapi suatu tugas.¹⁰

Dapat disimpulkan Menurut Bandura, *self efficacy* terdiri dari tiga dimensi utama:

1. *Level* (tingkat), berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang mampu dihadapi individu sesuai batas kemampuannya.
2. *Strength* (kekuatan), menunjukkan seberapa kuat keyakinan individu untuk tetap gigih dan tekun menyelesaikan tugas meski menghadapi kesulitan.
3. *Generality* (generalisasi), menggambarkan sejauh mana keyakinan diri seseorang dapat diterapkan pada berbagai situasi dan jenis tugas yang berbeda.

Ketiga dimensi ini bersama-sama menentukan seberapa besar kepercayaan diri seseorang dalam bertindak dan menghadapi tantangan

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

¹⁰ Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R., “Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura,” *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4, No. 1, (2021), H. 36.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy* diantaranya yaitu:¹¹

a. Pengalaman keberhasilan

Dari sebuah pengalaman keberhasilan yang sudah didapatkan, maka hal tersebut dapat meningkatkan *Self Efficacy* seseorang, namun sebaliknya jika yang terjadi adalah pengalaman yang gagal maka akan menurunkan keyakinan dirinya. Apabila dalam pengalaman keberhasilan seseorang melewati banyak tantangan dan hambatan maka justru hal tersebut yang dapat membawa pengaruh besar terhadap peningkatan *Self Efficacy* seseorang.

b. Pengalaman orang lain

Dalam faktor ini dimana dikatakan bahwa pengalaman dari orang lain yang mempunyai pengalaman mirip dengan seseorang dalam

¹¹ Marasabessy, R., "Kajian Kemampuan Self Efficacy Matematis Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika," *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3, No. 2, (2020), H. 168–183.

menjalankan sebuah tugas maka dapat meningkatkan keyakinan diri seorang individu dalam menjalankan sebuah tugas yang sama. Keyakinan diri ini bisa terjadi kepada seseorang yang pengetahuan dan kemampuannya masih kurang sehingga membutuhkan pengalaman dari orang lain untuk dapat meningkatkan efikasi diri. Tetapi, efikasi diri tidak akan berpengaruh apabila hal yang sedang diamati tidak mempunyai kemiripan.

c. Persuasi sosial

Setiap orang pasti memiliki kemampuan untuk berhasil, dan keberhasilan seseorang dapat diyakinkan dengan kemampuannya dalam mengatasi sebuah masalah. Kemampuan seseorang yang disampaikan secara verbal biasanya dapat berpengaruh dalam meyakinkan efikasi diri seseorang bahwa dirinya mampu melakukan sebuah tugas.

d. Kondisi fisiologis dan emosional

Dalam menentukan kemampuan atau keyakinan diri seseorang mempercayakan kondisi fisiologis dan

emosional dalam menentukan hal tersebut. Keadaan suasana hati orang juga dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang, dimana apabila suasana hati sedang baik maka dapat meningkatkan keyakinan diri, sedangkan apabila suasana hati sedang tidak baik maka akan mengurangi efikasi diri individu.¹²

Dapat disimpulkan Self efficacy dipengaruhi oleh empat faktor utama:

1. Pengalaman keberhasilan, keberhasilan meningkatkan keyakinan diri, sedangkan kegagalan menurunkannya.
2. Pengalaman orang lain, melihat orang lain berhasil dalam tugas serupa dapat menumbuhkan rasa percaya diri.
3. Persuasi sosial, dorongan dan keyakinan verbal dari orang lain dapat memperkuat efikasi diri seseorang.
4. Kondisi fisiologis dan emosional, suasana hati dan kondisi tubuh memengaruhi tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya.

¹² Shofiah, V., & Raudatussalamah, "Self Efficacy Dan Self Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter (Aplikasi Pembelajaran Mata Kuliah Akhlak Tasawuf)," *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, No. 2, (2014), H. 221.

4. Hubungan antara Career Self Efficacy dengan Pengambilan Keputusan Karir

Pada masa akhir kuliah, selain ditentukan untuk menyelesaikan tugas akhir yakni skripsi, mahasiswa juga dituntut untuk menentukan keputusan-keputusan mengenai masa depannya. Banyak pilihan tentunya, mulai melanjutkan studinya ke jenjang S2 ataupun memilih untuk bekerja maupun menikah. Mahasiswa yang ingin memilih untuk karir masa depan yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya, maka mereka harus mempunyai keyakinan yang tinggi dalam memperoleh pengambilan keputusan karir yang bagus ke depannya, jika keyakinannya rendah maka proses pengambilan keputusan karir untuk masa depannya akan menurun, tidak baik dan membuat mahasiswa tidak percaya diri.¹³

Career *self efficacy* memiliki peran utama dalam proses pengaturan melalui motivasi individu dan pencapaian kerja yang sudah ditetapkan. Pertimbangan

¹³ Aryani, F., & Rais, M., *Bimbingan Karir Masa Depan Untuk Meraih Sukses Ke Perguruan Tinggi*, (2018).

dalam Career *self efficacy* juga menentukan bagaimana usaha yang dilakukan individu dalam melaksanakan tugasnya dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Lebih jauh disebutkan bahwa individu dengan pertimbangan Career *self efficacy* yang kuat mampu menggunakan usaha terbaiknya untuk mengatasi hambatan, sedangkan individu dengan Career *self efficacy* yang lemah cenderung untuk mengurangi usahanya atau lari dari hambatan yang ada. Dengan kata lain, orang yang mempunyai efikasi tinggi berkeyakinan lebih percaya diri dalam kapasitas mereka untuk melaksanakan suatu perilaku. Sebagai contoh, seseorang cenderung untuk menghindari situasi yang mengancam dirinya dan percaya memiliki kemampuan yang melebihi untuk mengatasinya.¹⁴

Career *self efficacy* juga memengaruhi bagaimana tujuan berhasil dicapai dengan memengaruhi tingkat upaya seseorang dan menunjukkan dalam menghadapi hambatan.

¹⁴ Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S., "Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir," *Jurnal Psikologi Integratif*, 5, No. 2, (2017), H. 128–141.

Artinya, semakin kuat dirasakan *career self efficacy*, semakin aktif usaha seseorang dan semakin bagus dalam memilih pekerjaan di masa depan. *Career self efficacy* yang lebih tinggi juga berhubungan dengan lebih banyak ketekunan, suatu sifat yang memungkinkan seseorang untuk memperoleh pengalaman korektif yang memperkuat rasa keyakinan *Career self efficacy*. Terlebih lagi bagi mahasiswa yang akan bekerja, individu harus memiliki keyakinan akan dirinya bahwa akan berhasil dan sukses dimasa depan. Ketika individu merencanakan karir masa depannya individu tersebut harus mempersiapkan diri untuk mengambil keputusan karir yang sesuai dengan keyakinannya.¹⁵

Dapat disimpulkan mahasiswa yang memiliki *career self efficacy* tinggi akan lebih percaya diri, gigih menghadapi hambatan, serta mampu berusaha maksimal dalam merencanakan dan mencapai karir yang diinginkan.

¹⁵ Heltyy Dan Hasniah Dina, *Self-Efficacy Dalam Perspektif Health Behavior Model* (Kendari: Mandala Waluya Press, 2025), Hlm. 2.

Sebaliknya, *career self efficacy* yang rendah dapat membuat mahasiswa ragu, menghindari tantangan, dan kurang optimal dalam menentukan pilihan karir. Oleh karena itu, pengembangan keyakinan diri menjadi kunci agar mahasiswa mampu mengambil keputusan karir secara tepat dan mempersiapkan masa depan dengan lebih matang

B. Konseling Realita

1. Pengertian Konseling Realitas

Konseling realitas dicetuskan oleh William Glasser lahir pada tahun 1925. Pada tahun 1961 Glasser mempublikasikan konsep konseling realitas diperluas dan sukses dalam pembuatan buku *Institute of Reality Therapy* sampai Glasser menyesuaikan konseling realitas dengan prosedur-prosedur di sekolah. Selain itu, Glasser mendirikan Education Training Center yang berguna untuk pelatihan konseling realitas untuk guru-guru di sekolah.¹⁶ Konseling realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Inti terapi realitas adalah

¹⁶ Lubis, N. L., *Konseling Kelompok*, Jakarta: Kencana, (2016), H. 133

penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.

Terapi realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena dalam penerapannya merupakan tipe pengkondisian operan yang tidak ketat. Konseling realitas didasarkan pada antisipasi klien menganggap sebagai orang bertanggung jawab pada diri sendiri. Konselor dapat memberikan dorongan, memuji klien ketika melakukan tindakan secara bertanggung jawab dan menunjukkan penolakannya apabila klien tidak melakukannya.¹⁷ Konseling realitas adalah terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan pada dasarnya merupakan jalan dimana para klien dapat belajar tingkah laku yang lebih realistik.¹⁸ Konseling realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan praktis, relatif sederhana bentuk bantuan langsung kepada

¹⁷ Hendri, N., *Model-Model Konseling*, Medan: Perdana Publishing, (2013), H. 39.

¹⁸ Lubis, L., *Konsep-Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Bandung: Citra Pustaka Media, (2006), H. 138–139.

konseli, yang dilakukan konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan, membina kepribadian kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Konseling realitas berprinsip seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dari terapis untuk memenuhi kebutuhankebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun.

Konseling realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu mencari lebih jauh pada masa lalu, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.¹⁹ Konseling realitas bertitik tolak pada tingkah laku sekarang merupakan proses yang rasional, manusia memilih perilakunya sendiri bukan hanya terhadap apa yang dilakukan, tetapi terhadap apa yang dipikir. Konseling realitas dapat memberi gambaran tentang

¹⁹ Jumarin, Mohamad. "Konseling Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Era Revolusi Industri 4.0." *AKADEMIKA: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 21.2 (2022): 71-85.

kekuatan psikis yang dimilikinya untuk menilai perilaku dan apabila perilaku tidak dapat memenuhi kebutuhan maka perilaku harus dihilangkan dengan memperoleh perilaku baru yang lebih efektif.²⁰

Dapat disimpulkan Konseling realitas merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada perilaku saat ini dengan menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi sebagai dasar kesehatan mental. Pendekatan ini memandang bahwa individu memiliki kemampuan memilih dan mengendalikan perilakunya sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidup secara efektif.

2. Pengertian Teori Realitas

Teori realitas di kutip dalam William Glasser, seorang psikolog dari California. Ciri yang sangat khas dari teori ini adalah tidak terpaku pada kejadian kejadian masa lalu, tetapi mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Teori ini juga tidak memberikan perhatian pada motif-motif bawah sadar sebagaimana pandangan psikoanalisis.

²⁰ Rukaya, *Aku Bimbingan Dan Konseling*, Pangkep: Guepedia, (2019), H. 53.

Akan tetapi, lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan- tindakan tersebut.²¹

Pendekatan Realitas merupakan salah satu model pendekatan konseling yang sistemnya berfokus pada tingkah laku sekarang. Pendekatan realitas adalah pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan klien untuk fokus perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahannya.²²

Dapat disimpulkan Teori Realitas yaitu menekankan pada tanggung jawab individu untuk menghadapi kenyataan dan mengubah perilaku saat ini agar lebih adaptif. Pendekatan ini tidak berfokus pada masa lalu atau motif bawah sadar, melainkan pada tindakan nyata dan

²¹ Rukaya, *Aku Bimbingan Dan Konseling*, Pangkep: Guepedia, (2019), H. 53.

²² Rahmadi Tarmizi Dan Yeni Karneli, "Konseling Individual Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif (Studi Kasus Pada Peserta Didik Sekolah Di Medan)," *COUNSENESIA Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 2, No. 1, (2021), H. 33.

perubahan perilaku yang membantu individu menyelesaikan masalah secara konstruktif.

3. Konsep dasar Teori Realitas

Pada dasarnya setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya, di mana kebutuhan bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik bagi setiap individu. Ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, menurut Glasser orang tersebut mencapai identitas sukses. Pencapaian identitas sukses ini terkait pada konsep 3R, yaitu keadaan di mana individu dapat menerima kondisi yang dihadapinya. Konsep tersebut adalah responsibility (tanggungjawab), Reality (kenyataan), Right (kebenaran).²³

Dapat disimpulkan bahwasanya setiap individu memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan tersebut menunjukkan bahwa individu telah mencapai

²³ Rukaya, Aku Bimbingan Dan Konseling

identitas sukses, yaitu kondisi di mana ia mampu menerima dan menghadapi realitas hidup dengan tanggung jawab (*responsibility*), kesadaran akan kenyataan (*reality*), dan berpegang pada kebenaran (*right*).

4. Tujuan Pendekatan Realitas

Tujuan umum dasar pendekatan realitas adalah membantu individu mencapai otonomi. kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan mereka dan memperjelas tujuan-tujuan mereka.²⁴

Menurut Corey (dikutip dalam Namora Lumongga Lubis,) tujuan pendekatan realitas adalah membantu individu mencapai otonomi. Otonomi yaitu kematangna emosional yang diperlukan individu untuk mengganti dukungan eksternal (dari luar diri individu) dengan dukungan internal (dari dalam diri individu). Kematangan

²⁴ Rukaya, *Aku Bimbingan Dan Konseling*, Pangkep: Guepedia, (2019), H. 56.

emosional juga ditandai dengan kesediaan bertanggungjawab terhadap tingkah lakunya.²⁵

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendekatan realitas adalah membantu individu untuk mengetahui kematangan emosional dan individu tersebut dapat mengetahui langkah-langkah yang akan dilakukan sehingga dapat mencapai keberhasilan.

5. Peran dan fungsi Konselor

Fungsi konselor dalam pendekatan realitas adalah Melibatkan diri dengan konseli, bersikap direktif dan didaktik, yaitu berperan seperti guru yang mengarahkan dan dapat saja mengkonfrontasi, sehingga konseli mampu menghadapi kenyataan. Di sini, terapis sebagai fasilitator yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.²⁶

²⁵ Lubis, N. L., *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Prenada Media Group, (2014), H. 188.

²⁶ Mubasyaroh, M., "Pendekatan Konseling Realitas Dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem," *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 13, No. 1, (2019), H. 81

Dapat disimpulkan dalam pendekatan realitas, konselor berperan aktif sebagai fasilitator yang bersikap direktif dan edukatif. Konselor membantu konseli menilai perilakunya secara realistis, menghadapi kenyataan, serta mengarahkan konseli agar mampu bertanggung jawab atas tindakannya.

6. Teknik – Teknik Realitas

Adapun fokus utama teknik realitas adalah mengembangkan kekuatan potensi klien untuk mencapai keberhasilannya dalam hidup. Menurut Corey, teknik teknik yang dapat dilakukan sebagai berikut:²⁷

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan klien
- b. Menggunakan humor
- c. Mengkonfrontasikan klien dan menolak alasan apapun dari klien
- d. Membantu klien merumuskan rencana tindakan secara spesifik

²⁷ Daud, A., “Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas,” *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5, No. 1, (2019), H. 80

- e. Bertindak sebagai guru/model
- f. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi
- g. Menggunakan terapi kejutan verbal atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis
- h. Melibatkan diri dengan klien untuk mencari kehidupan yang lebih efektif.

Dapat disimpulkan fokus utama teknik realitas adalah membantu klien mengembangkan potensi diri agar berhasil dalam hidup. Konselor menggunakan berbagai teknik seperti permainan peran, humor, konfrontasi, perencanaan tindakan, pemberian teladan, penetapan batas, hingga penggunaan terapi verbal yang tepat untuk menumbuhkan kesadaran klien terhadap perilaku yang tidak realistis dan mendorong perubahan positif.

7. Tahap-tahap Pelaksanaan Pendekatan Realitas

Dalam menerapkan pelaksanaan pendekatan realitas, Wubbolding dalam Corey mengembangkan sistem WDEP. Setiap huruf WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W= wants and needs (keinginan-keinginan dan kebutuhan), D= direction and doing (arah dan tindakan), E= self evaluation (evaluasi diri), dan P= planning (perencanaan). Di samping itu, perlu untuk diingat bahwa dalam pendekatan realitas harus terlebih dulu diawali dengan pengembangan keterlibatan.²⁸ Oleh karena itu sebelum melaksanakan tahapan dari sistem WDEP harus didahului dengan tahapan keterlibatan (involment).

Adapun tahapan-tahapan pendekatan realitas sebagai berikut:

1) Pengembangan keterlibatan (*involment*)

²⁸ Daud, A., “Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas,” *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5, No. 1, (2019), H. 80

Dalam tahapan ini konselor mengembangkan kondisi fasilitatif konseling, sehingga klien terlibat dan mengungkapkan apa yang dirasakannya dalam proses konseling.

2) Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi
(*wants and needs*)

Dalam tahapan eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan dan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang, meliputi kebutuhan dan keinginan terhadap keluarga, orangtua, guru, teman-teman sebaya, sekolah, guru, kepala sekolah, dan lain-lain. Konselor, ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien, bersifat menerima dan tidak mengkritik.

3) Eksplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan ini dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien. Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku klien. Membicarakan perasaan klien bisa dilakukan asalkan dikaitkan dengan tindakan yang dilakukan oleh klien.

4) Evaluasi diri (*self evalutaion*)

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan konselor dalam rangka memenuhi

kebutuhan dan keinginannya yang efektif dalam memenuhi kebutuhan

5) Rencana dan Komitmen (*planning and commitment*)

Tahap terakhir dalam perilaku realitas. Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip SAMICCC, yaitu:

- a) Sederhana (*simple*)
- b) Dapat dicapai (*attainable*)
- c) Dapat diukur (*measureable*)
- d) Segera dilakukan (*immediate*)
- e) Keterlibatan klien (*involved*)
- f) Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (*controlled by planner*)
- g) Komitmen (*committed*)

h) Secara terus-menerus dilakukan (*continuously done*)²⁹

Setiap tahapan pada konseling di atas harus dilalui dengan baik dan tuntas, jika setiap tahap belum tuntas maka tahap berikutnya akan terhambat. Keberhasilan setiap tahapan dalam proses pendekatan realitas sangat tergantung pada sebelumnya. Karena itu, setiap tahap konseling membutuhkan keseriusan konselor untuk membantu klien mengenali, memahami, mengevaluasi dan merencanakan tindakan selanjutnya.

Dapat disimpulkan Pendekatan realitas menekankan lima tahap utama yaitu : keterlibatan, eksplorasi kebutuhan, tindakan, evaluasi diri, dan perencanaan, untuk membantu klien mengenali,

²⁹ Pertiwi, Desi Yuscha, Muhammad Anas, Dan Saniasa. "Penggunaan Konseling Realita Teknik WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) Dalam Konseling Individu." *Indonesian Journal Of School Counseling: Theory, Application, And Development* 3, No. 1 (2023).H. 23

menilai, dan mengubah perilakunya secara realistis serta bertanggung jawab.

C. Keputusan Karir

1. Pengertian Pengambilan Keputusan Karir

Pengambilan Keputusan Karir (*Career Decision Making*) merupakan suatu proses berkelanjutan dan dinamis, dimana aspek pemahaman diri yang mencakup pemahaman minat karir, abilitas, kepribadian, nilai-nilai dan sikap, serta aspek pemahaman karir yang mencakup ragam karir, peluang, prospek karir, dan pendidikan semua turut berperan.³⁰ Sukardi mengemukakan pengambilan keputusan karir suatu proses dimana seseorang mengadakan suatu seleksi terhadap beberapa pilihan dalam rencana masa depan.

Pengambilan keputusan karir merupakan bagian dari perkembangan karir. Winkel dan Hastuti memberikan pernyataan bahwa perkembangan karir merupakan salah satu segi dari keseluruhan proses perkembangan remaja

³⁰ Hartono. Bimbingan Karier. (Jakarta: Kencana, 2016), Hlm. 56

dan pilihan jabatan di masa depan yang berlangsung selaras dengan perkembangan karir, namun jika proses perkembangan remaja tidak berjalan dengan baik, maka perkembangan karir juga tidak berjalan dengan baik.³¹ Munandir menjelaskan bahwa dalam pengambilan keputusan karir harus diambil secara arif dan penuh dengan telaah dan pertimbangan. Hal ini mutlak dilakukan demi keberhasilan dalam hidupnya kelak dengan karir yang dipilihnya itu.³²

Pengambilan keputusan karir dalam teori Super, mengungkapkan bahwa pengambilan keputusan karir adalah soal mencocokkan (*matching*) pada diri individu, Super juga berorientasi terhadap pilihan karir yang merupakan bagian penting dalam pengambilan keputusan karir. Konsep orientasi digunakan untuk menunjukkan kesadaran akan kebutuhan untuk membuat keputusan dan

³¹ Rahmadi Tarmizi Dan Yeni Karneli, "Konseling Individual Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif (Studi Kasus Pada Peserta Didik Sekolah Di Medan)," *COUNSENEsia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 2, No. 1, (2021), H. 33.

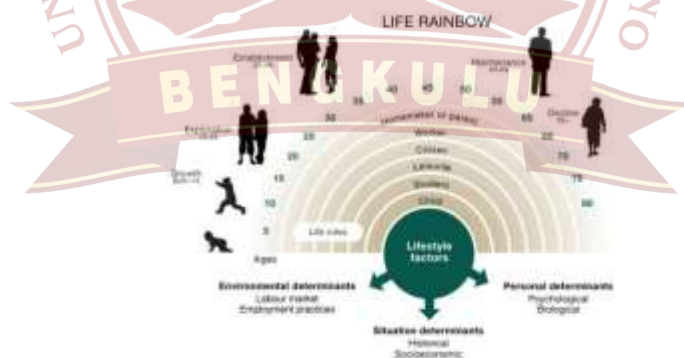
³² Hartono, *Bimbingan Karier*, Jakarta: Kencana, (2016), H. 56

motivasi untuk terlibat dalam proses pengambilan keputusan karir.³³

Dapat disimpulkan Pengambilan keputusan karir adalah proses dinamis yang melibatkan pemahaman diri (minat, kemampuan, kepribadian, nilai) dan pemahaman dunia kerja (peluang dan prospek karir). Proses ini harus dilakukan dengan pertimbangan matang agar sesuai dengan potensi dan tujuan individu.

2. Tahapan Perkembangan Karir

Tahapan perkembangan karir menurut Super dibagi menjadi lima tahapan, yakni:³⁴



³³ Darwin Harahap, 'Pengambilan Keputusan Karir', *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1.1 (2019), H. 172.

³⁴ Miharja, S., "Bimbingan Kematangan Karier Pada Santri Pondok Modern Al-Aqsha Jatinangor Program Pengabdian Kepada Masyarakat LP2M UIN SGD Bandung," LP2M UIN SGD Bandung, (2020).

Gambar 2.1. Tahapan Perkembangan Karir

a. Tahap perkembangan (*growth*), tahap ini dimulai sejak manusia baru lahir hingga kurang lebih 15 tahun. Pada tahap ini manusia mengembangkan berbagai potensi, minat, sikap dan kebutuhan yang diperlukan dalam struktur konsep diri. Terdapat tiga tahap dalam perkembangan *growth*, yakni:

- a) Fantasi umur (4–10 tahun), pada tahap ini dominannya ditandai dengan rasa tahu
- b) Minat umur (11-12 tahun), ditandai dengan determinan utamanya adalah tumbuhnya senang dari aspirasi dan aktivitas
- c) Kapasitas umur (13-14 tahun), ditandai dengan bertambahnya kemampuan, persyaratan, dan latihan karir

b. Tahap eksplorasi (*eksploration*), tahap ini dimulai dari umur 15 sampai 24 tahun. Pada tahap ini individu mulai melakukan penilaian diri dan berfikir mengenai karir,

namun belum bisa mengambil keputusan karir yang tepat.

Tahap ini dibagi menjadi tiga tahap:

- a) Tentatif (15-17 tahun), yang ditandai dengan mempertimbangkan aspek dan kebutuhan serta minat
- b) Transisi (18-21 tahun), yang ditandai dengan mempertimbangkan yang realistic demi memasuki latihan yang professional
- c) Mencoba (trial) dengan sedikit komitmen dari umur 22-24 tahun. Pada tahap ini mulai menemukan lapangan pekerjaan yang sangat potensial
- c. Tahap pematangan (*establishment*), tahap ini dimulai dari umur 25 sampai 44 tahun. Pada tahap ini individu mulai memasuki pekerjaan yang dijalani dan memperoleh pengalaman sesuai dengan dirinya
- d. Tahap pembinaan (*maintenance*), tahap ini dimulai dari umur 45 sampai 64 tahun. Tahap ini ditandai dengan adanya berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri pada pekerjaan yang dimiliki serta

usaha individu untuk mencapai posisi yang lebih baik pada pekerjaan yang bersangkutan

e. Tahap kemunduran (decline), tahap ini dari 65 tahun keatas yang ditandai dengan menurunnya keterampilan kerja dan memasuki pensiun.³⁵

Dapat disimpulkan perkembangan karir terbagi menjadi lima tahap:

1. *Growth* (pertumbuhan) – dari lahir hingga sekitar 15 tahun, individu mulai mengembangkan minat, potensi, dan konsep diri.
2. *Exploration* (eksplorasi) – usia 15–24 tahun, individu mulai mengenal diri, mengeksplorasi pilihan karir, dan mencoba pekerjaan.
3. *Establishment* (pemantapan) – usia 25–44 tahun, individu mulai meniti dan menyesuaikan diri dengan pekerjaan yang dipilih.

³⁵ Aisyah Khumairo, *Bimbingan Karir Dan Perilaku Wirausaha Di Pesantren* (Yogyakarta: Semesta Aksara, 2023), Hlm. 72–73.

4. *Maintenance* (pembinaan) – usia 45–64 tahun, individu berupaya mempertahankan serta meningkatkan posisi dan kinerja dalam pekerjaan.
5. *Decline* (kemunduran) – usia 65 tahun ke atas, individu mengalami penurunan kemampuan.

D. Kerangka Berpikir

Kesulitan pengambilan keputusan karier merupakan suatu keadaan dimana individu berada pada situasi yang sulit untuk menghasilkan suatu tindakan melalui proses evaluasi dari berbagai alternatif yang ditentukan berdasarkan pengetahuan tentang diri dan informasi yang berfungsi untuk memecahkan masalah. Pada penelitian ini akan melihat bagaimana mahasiswa mempunyai *self efficacy* pengambilan keputusan karier dengan kesulitan dalam menghadapinya, karena dimana seharusnya mahasiswa dianggap sudah mampu dan yakin dengan kemampuan mengenai dirinya dan kariernya.³⁶

³⁶ Ahmad, H., & Mustakim, M., “Hubungan Kesetabilan Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram,” *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7, No. 2, (2022), H. 1664–1677.

Seseorang yang mempunyai *self efficacy* pengambilan keputusan karier yang tinggi cenderung tidak memiliki kesulitan pengambilan keputusan kariernya. Namun sebaliknya jika seseorang memiliki *self efficacy* pengambilan keputusan karier yang rendah akan membuat seseorang tersebut memiliki kesulitan pengambilan keputusan karier. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang baik akan mempersiapkan hal yang berhubungan dengan pencapaian akan kariernya. Dimana seseorang tersebut akan mengedepankan pengambilan keputusan karier untuk mengurangi kesulitan pengambilan keputusan karier.³⁷

Maka dibutuhkan intervensi konseling yang dapat memperkuat *self-efficacy* karier mahasiswa. Salah satu pendekatan yang relevan adalah teknik WDEP dalam Konseling Realita yang dikembangkan oleh William Glasser, yang terdiri dari empat komponen utama, yaitu *Wants* (menggali

³⁷ Setiyani, P., Ismanto, H. S., & Ajie, G. R., "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Juwana," *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3, No. 2, (2023), H. 83–95.

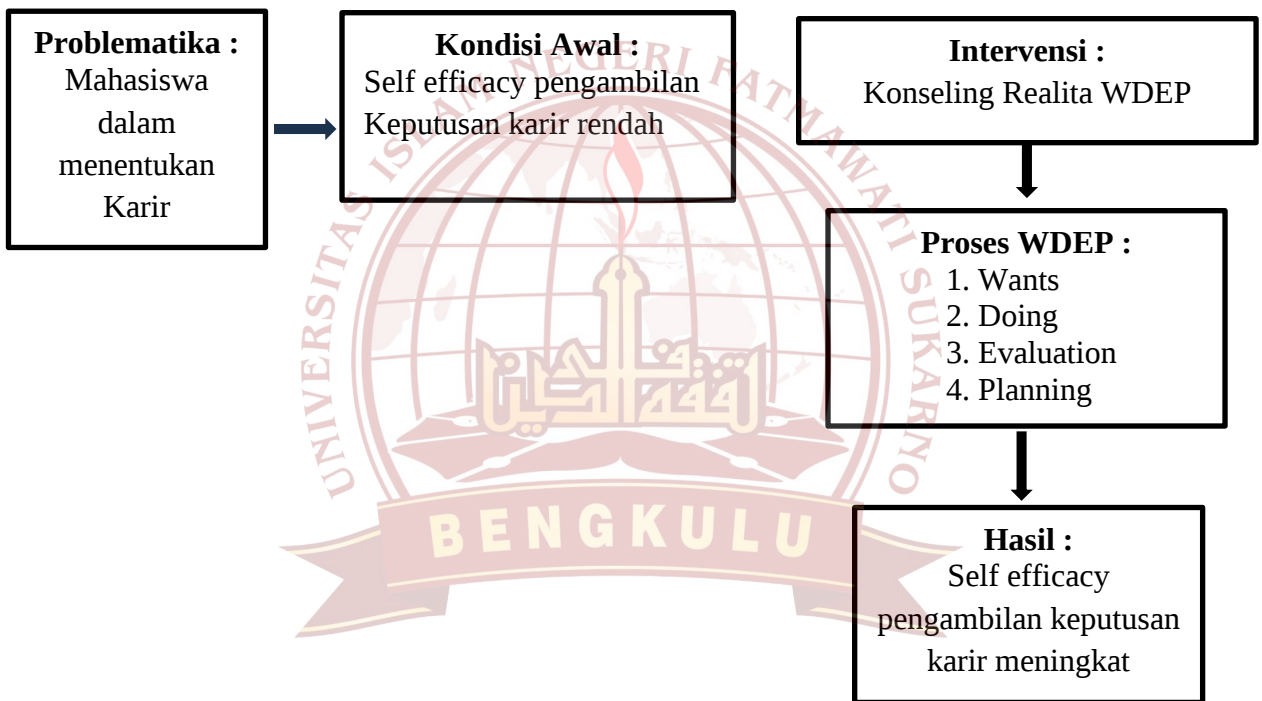
keinginan), *Doing* (mengidentifikasi tindakan yang sedang dilakukan), *Evaluation* (mengevaluasi tindakan), dan *Planning* (menyusun rencana perubahan). Dalam konteks pengambilan keputusan karir, teknik WDEP dapat membantu mahasiswa mengklarifikasi tujuan kariernya, mengidentifikasi perilaku yang mendukung atau menghambat pencapaian tujuan, melakukan evaluasi diri secara realistis, serta merancang langkah konkret untuk meraih karier yang diinginkan.³⁸

Hubungan antara *self-efficacy* dengan WDEP terletak pada proses penguatan keyakinan diri melalui pengalaman terstruktur dalam membuat pilihan dan menjalankan rencana. Melalui tahapan WDEP, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk melihat hubungan antara keinginan (*wants*) dan tindakan (*doing*), mengevaluasi kemajuan (*evaluation*), serta menyusun strategi (*planning*) yang realistis. Proses ini secara langsung meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi

³⁸ Amin, A., *Efektivitas Program Konseling Realitas (CORE) Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Prodi BKI, IAIN Parepare*, (2024).H.41

tantangan karier, sehingga *self-efficacy* karier mereka dapat berkembang secara optimal.³⁹

Dalam hal ini jika digambarkan dalam sebuah kerangka berpikir maka akan terlihat sebagai berikut :



Gambar 2.2. Kerangka Berpikir

³⁹ Salsabila, M., Arsini, Y., & Harahap, M., “Teknik WDEP Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa,” *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3, No. 1, (2024), H. 128–135.

E. Hipotesis Penelitian

Ha : Terdapat peningkatan yang signifikan pada *self efficacy* karier mahasiswa setelah diberi Konseling Realita WDEP

Ho : Tidak terdapat peningkatan yang signifikan pada *self efficacy* karier mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan Konseling Realita WDEP

