

|

## **HUBUNGAN SELF EFFICACY DAN SELF CONTROL TERHADAP KOMUNIKASI EFEKTIF DAN PENGEMBANGAN KARIER MAHASISWA PSIKOLOGI**

Muh Syaiful Islam, Novi Nindy E. , Risma Nur I. W. , Sophie Maylinda M. ,Wukir Asih G. Esti Novi  
Andyarini, Nova Lusiana

Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya, Jl. Ahmad Yani 117 Surabaya

*Email : esti\_novi@uinsby.ac.id*

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara Self Efficacy dan self Control terhadap variabel komunikasi efektif dan pengembangan karier. kedua aspek tersebut yaitu pengembangan karier dan komunikasi efektif telah menjadi hal yang sangat dibutuhkan bagi SDM di era industri saat ini. adapun sampel dalam penelitian ini adalah 150 Mahasiswa Psikologi UINSA yang masih aktif dalam tahun ajaran 2020-2021. Uji analisis dalam penelitian ini menggunakan analisa regresi linier berganda untuk mengetahui bagaimana hubungan dua variabel independent terhadap salah satu variabel dependent secara simultan. Dalam uji hipotesis menggunakan analisa regresi linier berganda didapatkan nilai R square sebesar 0,335 untuk hubungan self efficacy dan self control terhadap komunikasi efektif dan nilai R square sebesar 0,61 untuk hubungan self efficacy dan self control terhadap pengembangan karier. Berdasarkan hasil uji hipotesis .didapatkan kesimpulan bahwa Self Efficacy dan self Control berhubungan secara simultan terhadap variabel komunikasi efektif dan pengembangan karier, meskipun nilai hubungan keduanya tidak seberapa besar.

**Kata kunci:** *Self Efficacy, Self Control, Pengembangan Karier, Komunikasi Efektif*

## **The Corelation of Self Efficacy and Self Control to effective communication and career development Psychology Student**

### **Abstract**

*The purpose of this study is to determine the relationship between Self Efficacy and Self Control on the variables of effective communication and career development. These two aspects, namely career development and effective communication, have become indispensable things for HR in the current industrial era. As for the sample in this study were 150 UINSA Psychology Students who were still active in the 2020-2021 school year. The analysis test in this study uses multiple linear regression analysis to determine how the relationship between two independent variables on one of the dependent variables simultaneously. In testing the hypothesis using multiple linear regression analysis, the R square value is obtained of 0.335 for the relationship of self-efficacy and self-control to effective communication and R square value of 0.61 for the relationship of self-efficacy and self-control to career development. Based on the results of hypothesis testing, it can be concluded that Self Efficacy and Self Control are simultaneously related to the effective communication and career development variables, although the value of the relationship between the two is not that big.*

**Keywords:** self efficacy, self control, career development, effective communication

### **Pendahuluan**

Pada era globalisasi ini terutama masa revolusi industri 4.0 kebutuhan akan SDM yang berkualitas menjadi prioritas bagi banyak industri di berbagai sektor. Tuntutan atas SDM yang

berkualitas menjadi perhatian banyak pihak baik dari sisi perusahaan, pemerintah maupun dari SDM itu sendiri. Para SDM tersebut dituntut memiliki banyak soft skill dalam dinamika kariernya. termasuk didalamnya kemampuan berkomunikasi yang efektif dan pengembangan karier yang terencana. Adapun persiapan dari SDM harus sudah dimulai sejak mereka selesai melalui pendidikan dasar 12 tahun dan khusus bagi mereka yang memiliki pendidikan tinggi maka persiapannya dilakukan di masa pendidikan tersebut.

Menurut Gati (1996) dalam (Kurniasari et al., 2018) tentang pengembangan karier merupakan proses dimana calon SDM atau individu menyadari adanya kebutuhan untuk mewujudkan cita-cita atau karier yang dimiliki melalui jalan-jalan yang sudah disediakan atau melalui upaya mandiri. Adanya pengembangan karier merupakan tahap lanjutan setelah seseorang menetapkan atau memilih karier yang akan ditempuhnya. pada lapangan pendidikan terutama di perguruan tinggi banyak dijumpai mahasiswa-mahasiswa yang kebingungan dalam memilih kariernya. Pernyataan tersebut didukung oleh data dari Biro Pusat Statistik, yang berkaitan dengan jumlah pengangguran terbuka terhitung pada tahun 2012 di Indonesia yang berkisar 7,757,831 jiwa dan sekitar 7.13% (553,206 jiwa) merupakan lulusan dari universitas. Kemudian tahun 2013, angka tersebut menurun sehingga menjadi 5.87% (425,042 jiwa), penurunan juga terjadi hingga tahun 2014 dengan angka 5.57% (398,298 jiwa). Sedangkan di tahun 2015 terdapat peningkatan kemudian menjadi 7.58% (565,402 jiwa) serta pada tahun 2016 mencapai 9.90% (695,304 jiwa). Namun, tahun 2017 terdapat penurunan sehingga menjadi 8.66% (606,939 jiwa). Angka tersebut dimaknai oleh (Ningrum&ariati 2013) dalam (kurniasari,2018) yang memberikan penjelasan bahwa angka pengangguran tersebut terus meningkat karena adanya masalah dalam pengambilan keputusan karier yang terjadi saat mahasiswa lulus dari perguruan tinggi.

Adapun aspek lainnya yaitu komunikasi efektif menurut (Mulyana,2000) dalam (Patriana,2014) kemampuan komunikasi yang dikatakan sebagai komunikasi yang efektif saat dilakukan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal dapat diartikan sebagai komunikasi yang dilakukan antara dua pihak dan terdapat proses dialog didalamnya, kedua pihak juga bisa saling menyampaikan pesan baik secara verbal maupun non-verbal. model dalam komunikasi ini sendiri sudah sangat sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari ketika individu berinteraksi dengan kolega, orang yang dihormati, orang tua dsb. semakin seseorang memiliki jam terbang yang banyak dalam melakukan komunikasi interpersonal maka dirinya akan memiliki kemampuan komunikasi efektif diatas rata-rata.

Kedua aspek diatas baik komunikasi efektif maupun pengembangan karier merupakan skill yang sangat dibutuhkan calon SDM (seperti contohnya mahasiswa) dalam meniti kariernya dan mencapai tujuan kariernya. banyak penelitian yang sudah dilakukan dalam memahami faktor yang mempengaruhi kedua variabel tersebut. salah satunya adalah *self efficacy* dan *self control*.

Variabel pertama yaitu *Self efficacy* sendiri merupakan kepercayaan diri untuk mencapai tujuan atas dasar usaha diri sendiri menurut Bandura dalam (Ardiyanti, 2017). Bandura menyatakan efikasi diri berdampak besar pada perilaku. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi maka individu tersebut akan menjadi mampu menghadapi tugas dan permasalahan apapun yang hadir dalam hidupnya. Bandura mendefinisikan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya yang kemudian dapat menggerakkan motivasi, kognitif, dan psikomotor yang berguna dalam melakukan kontrol atas suatu peristiwa atau kejadian tertentu. Efikasi diri adalah sebuah kekuatan yang spesifik serta dibutuhkan pada saat individu menghadapi suatu kesulitan dalam

hidupnya.

Menurut Park dan Kim (2006:276) dalam (Ardiyanti,2017) peran efikasi diri akademik begitu penting terutama bagi pelajar dan mahasiswa dalam hal pengontrolan motivasi serta berbagai usaha untuk ketercapaian keinginan dan harapan akademik. Apabila disertai dengan tujuan yang spesifik dengan memahami prestasi akademik dalam efikasi diri akademik maka dimasa yang akan datang akan ada urgensinya dalam kesuksesan dalam perilaku akademik. Kemudian, dalam (Ardiyanti,2017) Baron dan Byrne (2003:183) menyatakan bahwa efikasi diri akademik didefinisikan menjadi keyakinan individu tentang kemampuan dirinya untuk mengerjakan dan melakukan tugas akademik yang telah diberikan serta menandakan tingkat kemampuan individu dalam suatu bidang yang dipilih oleh individu tersebut. Berdasarkan beberapa definisi yang telah dijabarkan diatas, penulis menyimpulkan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) merupakan suatu keyakinan individu pada kemampuannya dalam mengatasi beragam situasi yang hadir dalam kehidupannya.

*Self-control* sendiri menurut Calhoun dan Acocella (1990) dalam (Marsela & Supriatna ,2019) didefinisikan sebagai sebuah pengaturan terkait proses fisik, psikologis, dan perilaku individu dalam menjalani dinamika kehidupan, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Averill dalam Ghufroon & Risnawati (2010) mendefinisikan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan seseorang dalam caranya dapat memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, serta dalam memilih tindakan atau perilaku yang didasarkan pada sesuatu yang individu tersebut yakini. Secara sederhana kemampuan kontrol diri ini merupakan kemampuan seseorang mendudukkan apa apa yang dimiliki seorang individu sesuai dengan tempatnya.

Block dan Block dalam (Ghufroon & Risnawati 2010), menyebutkan bahwa terdapat tiga jenis kualitas dalam kontrol diri antara lain *over control*, *under control*, serta *appropriate control*. Kemudian dapat dijelaskan dalam pengertian yang lebih rinci sebagai berikut:

- a. *Over-control*, diartikan sebagai sebuah kontrol diri yang mana individu melakukannya secara berlebihan (*over*) sehingga dapat menyebabkan individu selalu menahan diri ketika bereaksi terhadap suatu stimulus.
- b. *Under-control*, sebagai kebalikan dari *over-control* yang mana diartikan sebagai kecenderungan individu dalam melepaskan perilaku secara impulsif atau tanpa adanya perhitungan yang matang.
- c. *Appropriate-control*, diartikan sebagai suatu kontrol pada diri individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat/ sesuai dengan konteks permasalahannya.

Asumsi diatas diperkuat dalam penelitian (Kurniasari,2018) tentang *self efficacy* dan penelitian (Setio,2014) tentang *self control* yang menjelaskan hubungan kedua variabel tersebut terhadap pengembangan karier. Dalam penelitian (Kurniasari,2018) menjelaskan bahwa dalam mengambil sebuah keputusan karier, seseorang yang memiliki efikasi diri (*self-efficacy*) yang tinggi dinilai mampu memutuskan pilihannya dalam pengambilan keputusan perihal karier. Berdasarkan penjelasan tersebut individu dapat dikatakan bahwa dirinya memiliki kemampuan pengambilan keputusan karier yang tinggi (Tjiong, 2014; Widyastuti & Pratiwi, 2013). Begitupun selaras dengan individu yang memiliki *self-efficacy* rendah dinilai tidak yakin atas kemampuannya dalam informasi atau stimulus yang diperoleh sehingga individu tersebut melakukan usaha yang rendah perihal pengambilan keputusan karier (Widyastuti & Pratiwi, 2013). Tak hanya itu, pada hal pengembangan kariernya akan sangat mudah berubah dampak dari rendahnya *self efficacy* yang dimiliki individu tersebut.

Berikutnya adalah terkait dengan *self control* yang menurut Setio (2014) mendefinisikan bahwa kontrol diri sebagai gambaran keputusan seseorang dengan adanya pertimbangan kognitif yang dapat berguna sebagai penyatuan perilaku yang direncanakan dan berfungsi untuk meningkatkan tujuan dan hasil yang diinginkan seseorang. Pada saat seseorang dihadapkan dengan alternatif atau pilihan-pilihan jalur karir yang cukup sulit, disinilah peran kontrol diri menjadi sangat penting terkait dengan bagaimana keputusannya diambil. Dengan adanya kontrol diri yang baik, seseorang akan memikirkan dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang sebelum mengambil keputusan dengan menimbang konsekuensi serta masalah yang mungkin datang dan harus dihadapainya. Kontrol diri yang baik yang dimiliki seseorang dapat menimbang apa, mengapa dan bagaimana karir yang dirasa akan sesuai dengan dirinya namun ia juga akan mampu mementingkan perasaan orang tua dan teman sebayanya atas pengambilan karirnya.

Tidak hanya memaksakan kehendak, perihal kuliah seorang individu mamaksa padahal orang tua individu tersebut menginginkannya untuk langsung bekerja. Seseorang bukan hanya ikut konformitas teman sebaya sebab sebenarnya seseorang menyadari bahwa hal tersebut tidak sesuai dengan bakat dan minatnya. Seseorang dapat mempertimbangkan bagaimana konsekuensi yang akan diambil dan dihadapi ketika mereka memilih bekerja atau memilih melanjutkan kuliah setelah sekolah menengah atas.

Begitupun pada aspek komunikasi efektif, dijelaskan dalam hasil penelitian (deviyanthi,2016) tentang *self efficacy* dan penelitian (Purnama,2018) tentang *self control* terhadap komunikasi efektif. pada variabel *self-efficacy* menurut Rakhmat,2008 dalam (deviyanthi,2016) seseorang yang memiliki kecemasan berkomunikasi secara umum tidak menarik untuk oranglain, dinilai kurang kredibel, dan seringkali tidak memperoleh jabatan yang tinggi disebuah instansi atau organisasi. Sejalan dengan McCroskey, Richmond, Gorham (1987) yang menyatakan bawah seseorang dianggap negatif oleh orang disekitarnya sebab seseorang tersebut dianggap tidak komunikatif, tidak produktif dan tidak responsif baik dalam kehidupan bermasyarakat maupun kehidupan professional sehingga dampaknya pada seseorang yang memiliki kecemasan komunikasi akan mendapat pengaruh negatif pada aspek kehidupan sosial, ekonomi, politik, dan akademis. Sama halnya dengan yang dinyatakan oleh Bandura dalam Purnama (2018) yang mana individu yang memiliki kecemasan cenderung memunculkan perilaku menghindar dan ketakutan yang dapat mengganggu rutinitas dan produktivitas individu tersebut dilingkungan akademis. Variabel lainnya yaitu *self control* , menurut Callhoud dan Acocella dalam (Ghufron & Risnawati2012) menyatakan bahwa ada alasan (*reason*) kontrol diri begitu penting perannya bagi seseorang yakni seseorang dapat hidup dilingkungan masyarakat sehingga untuk keinginannya dapat terpenuhi individu harus dapat mengontrol dirinya supaya kehadiran dirinya tidak mengganggu keadaan dan kenyamanan yang ada dilingkungan tersebut. Tidak hanya itu, lingkungan kadang Menyusun suatu standar dalam suatu tatanan kehidupan sehingga agar individu dapat memenuhi standar tersebut individu harus dapat mengontrol dirinya supaya individu mampu untuk tidak melakukan perilaku menyimpang atau keluar dari standar tatanan masyarakat. Salah satunya adalah norma berkomunikasi dalam masyarakat, seseorang yang mempunyai kontrol diri (*self-control*) yang baik akan memiliki kemampuan berkomunikasi yang efektif sejalan dengan norma yang berlaku di lingkungannya, begitupun sebaliknya orang yang tidak memiliki tingkat kontrol diri yang baik akan memiliki kemampuan komunikasi yang kurang bagus karena dimungkinkan terdapat penyimpangan dari norma yang ada dilingkungannya sekalipun itu sedikit.

Berdasarkan penjelasan diatas penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara antara *Self Efficacy* dan *self Control* terhadap variabel komunikasi efektif dan pengembangan karier pada calon SDM yang nantinya memiliki tujuan kariernya masing-masing dan menjadi bekal mereka dalam menghadapi dinamika pekerjaan kedepannya.

## Metode

Penelitian ini sendiri menggunakan desain penelitian kuantitatif berupa penelitian korelasional (hubungan). Penelitian korelasional sendiri memiliki tujuan untuk melihat tingkat hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebasnya.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel di penelitian ini adalah simple random sampling yaitu teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.

Adapun yang menjadi populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Psikologi UINSA surabaya berjumlah 1200 mahasiswa. sedangkan jumlah sampel dalam penelitian ini sendiri bila merujuk pada rumus slovin dan tingkat kesalahan sebesar 5% adalah 150 responden. alasan pemilihan populasi yang demikian adalah efisiensi dalam mendapat kan sampel penelitian karena adanya konteks pandemi covid-19 yang membuat penelitian ini sebisa mungkin tidak menimbulkan kontak langsung ataupun keramaian.

Metode pengumpulan data menggunakan beberapa angket dalam memahami tingkat variabel x dan y yang dimiliki individu. Mulai dari variabel *self efficacy* menggunakan skala yang diadaptasi dari (nugrahani,2013) kemudian variabel *self control* yang menggunakan skala adaptasi dari Kenyawati (2017) Berikutnya variabel komunikasi efektif menggunakan skala adaptasi dari (Novi,2017) dan variabel pengembangan karier menggunakan skala yang diadaptasi dari (Abi,2014)

Teknis dalam penyebaran angketnya sendiri menggunakan aplikasi google Form mengingat adanya pandemi Corona sehingga untuk membatasi adanya kerumunan dan kontak langsung dengan masyarakat menggunakan cara daring.

Hipotesis dalam penelitian ini sendiri memiliki dua bentuk hipotesis untuk pengembangan karier sendiri dan komunikasi efektif sendiri.

- Hipotesis untuk variabel pengembangan karier
  - Ho: *Self-control* dan *self-efficacy* tidak berhubungan secara simultan terhadap variabel pengembangan karier
  - Ha: *Self-control* dan *self-efficacy* berhubungan secara simultan terhadap variabel pengembangan karier
- Hipotesis untuk variabel komunikasi efektif
  - Ho: *Self-control* dan *self-efficacy* tidak berhubungan secara simultan terhadap variabel komunikasi efektif
  - Ha: *Self-control* dan *self-efficacy* berhubungan secara simultan terhadap variabel komunikasi efektif

Teknik uji yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan model hipotesis dan desain penelitiannya. teknik uji yang digunakan adalah uji regresi linier berganda baik untuk variabel pengembangan karier dan variabel komunikasi efektif menggunakan aplikasi SPSS 24. uji regresi linier berganda disini akan dapat mengetahui bagaimana bentuk pengaruh yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat, apakah mereka berhubungan secara bersama-sama atau ada variabel yang

tidak mempengaruhi secara simultan. teknik uji tersebut memiliki pembacaan dimana signifikansi ketika berada dibawah 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. selain itu juga dilakukan Uji F tabel sebagai bahan pembandingan hasil uji signifikansi sebelumnya.

### Hasil

Pada bagian penelitian ini akan dipaparkan beberapa hasil data berkaitan dengan karakteristik responden yang ikut sert dalam penelitian, distribusi frekuensi dari responden dan hasil uji statistik terhadap hasil kuisisioner yang telah diisi oleh responden .

**Tabel 1. Tabel silang variabel self control**

		Total		Total	
		Rendah	Tinggi		
Gender	Laki-Laki	Count	3	27	30
		%within self control	25%	19%	20%
	Perempuan	Count	9	111	120
		%within self control	75%	81%	80%
Total		Count	12	138	150
		%within self control	100%	100%	100%

**Tabel 2. Tabel silang variabel self efficacy**

		Total		Total	
		Rendah	Tinggi		
Gender	Laki-Laki	Count	10	20	30
		%within self control	37%	16%	20%
	Perempuan	Count	17	103	120
		%within self control	63%	84%	80%
Total		Count	27	123	150
		%within self control	100%	100%	100%

**Tabel 3. Tabel distribusi frekuensi berdasarkan tingkat tinggi-rendah**

Variabel	Frekuensi	Presentase
<i>Self Control</i>	Self Control	Self Control
• Rendah (1-35)	• 27	• 18%
• Tinggi (36-52)	• 123	• 82%
<i>Self Efficacy</i>	Self Efficacy	Self Efficacy
• Rendah (1-30)	• 12	• 8%
• Tinggi (31-48)	• 138	• 92%
Komunikasi Efektif	Komunikasi Efektif	Komunikasi Efektif
• Rendah (1-25)	• 3	• 2%
• Tinggi (26-40)	• 147	• 98%
Pengembangan Karir	Pengembangan Karir	Pengembangan Karir
• Rendah (1-25)	• 9	• 6%
• Tinggi (21-40)	• 141	• 94%

**Tabel 4. Persamaan regresi terhadap variabel Komunikasi efektif**

	Unstandarized Coefficients		Standarized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	14.311	2.395		5.976	.000
X1	.485	.058	.591	8.327	.000
X2	-.031	.054	-.042	-.588	.558

**Tabel 5. Persamaan regresi terhadap variabel Komunikasi efektif**

	Unstandarized Coefficients		Standarized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	24.031	2.483		9.680	.000
X1	-.021	.060	-.030	-.351	.726
X2	.167	.055	.254	3.008	.003

**Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linier Berganda**

Variabel		P Value	Komunikasi efektif	Pengembangan diri
Self-control	R Square	0.05	0.335	0.61
	Sig(t)		0.000	0.726
	Sig(f)		0.000 <sup>b</sup>	0.01
Self-efficacy	R Square	0.05	0.335	0.61
	Sig (t)		0.558	0.003
	Sig (f)		0.000 <sup>b</sup>	0.01

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel *self efficacy* dan *self control* memiliki nilai R square sebesar 0.335/ 33.5 %, artinya masih terdapat 66.5 % variabel diluar kedua variabel tersebut yang memiliki pengaruh terhadap variabel komunikasi efektif.

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa signifikansi yang dimiliki variabel *self efficacy* dan *self control* sebesar 0.00 .angka tersebut lebih kecil dari sig 0.05 dan setelah dilakukan Uji F tabel didapatkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Artinya *Self-control* dan *self-efficacy* berhubungan secara simultan terhadap variabel komunikasi efektif.

Berikutnya pada tabel diatas juga dijelaskan bahwa *self control* memiliki signifikansi sebesar 0.00 sementara *self efficacy* memiliki signifikansi 0.558. artinya variabel *self control* secara independen mempengaruhi variabel komunikasi efektif, sementara disatu sisi variabel *self efficacy* secara independen tidak mempengaruhi variabel komunikasi efektif

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel *self efficacy* dan *self control* memiliki nilai R square sebesar 0.61/ 61 %, artinya masih terdapat 39 % variabel diluar kedua variabel tersebut yang memiliki pengaruh terhadap variabel Pengembangan karier individu.

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa signifikansi yang dimiliki variabel *self efficacy* dan *self control* sebesar 0.00 .angka tersebut lebih kecil dari sig 0.05 dan setelah dilakukan Uji nilai F tabel didapatkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Artinya *Self-control* dan *self-efficacy* berhubungan secara simultan terhadap variabel pengembangan karier.

Berikutnya pada tabel diatas dijelaskan bahwa *self control* memiliki signifikansi sebesar 0.726 sementara *self Efficacy* memiliki signifikansi 0.003. artinya variabel *self control* secara independen tidak mempengaruhi variabel pengembangan karier karena nilai signifikansinya diatas sig 0.05 daan tidak lulus Uji T. sementara disatu sisi variabel *Self Efficacy* secara independen mempengaruhi variabel pengembangan karier karena nilai signifikansi nya dibawah 0.05 dan lulus Uji T tabel.

**Pembahasan**

Pada bagian Tabel telah diketahui bahwa variabel *Self-control* dan *self-efficacy* berhubungan secara simultan terhadap variabel komunikasi efektif. Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa pada variabel *self-efficacy* menurut Rakhmat (2008) dalam (deviyanthi,2016) seseorang yang memiliki kecemasan berkomunikasi secara umum tidak menarik untuk oranglain, dinilai kurang kredibel, dan seringnya tidak memperoleh jabatan yang tinggi disebuah instansi atau organisasi begitupun dengan variabel *self control* dalam (Ghufroon & Risnawati, 2012) yang menjelaskan bahwa orang yang mempunyai kontrol diri (*self-control*) yang baik akan memiliki kemampuan berkomunikasi yang efektif sejalan dengan norma yang berlaku di

lingkungannya, Begitupun sebaliknya orang yang tidak memiliki tingkat kontrol diri yang baik akan memiliki kemampuan komunikasi yang kurang bagus karena dimungkinkan terdapat penyimpangan dari norma yang ada dilingkungannya sekalipun itu sedikit. Dalam (Fajarwati, 2015) peran kontrol diri yang tinggi membuat individu mampu mengambil keputusan yang didari oleh adanya pertimbangan kognitif dan nantinya akan menyelaraskan dengan perilaku yang disusun untuk meningkatkan hasil dan didasarkan oleh suatu tujuan tertentu. Namun, individu dengan kontrol diri rendah, mereka lebih mendahulukan kegiatan yang membuat dirinya senang dibanding harus mengerjakan tugas wajib yang menjadi tanggung jawabnya.

Selain itu, juga didapatkan hasil bahwa variabel *Self-control* dan *self-efficacy* berhubungan secara simultan terhadap variabel pengembangan karier. Hasil tersebut selaras dengan penelitian (Kurniasari,2018) yang menyatakan bahwa dalam aspek pengambilan keputusan karier seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi akan dapat menentukan pilihan atau alternatif dalam mengambil keputusan kariernya, dapat menghadapi tantangan yang hadir dalam hidupnya dan mampu menerima konsekuensi maupun resiko atas perilaku yang ia lakukan. Dengan itu, menunjukkan bahwa individu tersebut dinilai memiliki skor tinggi dalam aspek pengambilan keputusan karier (Tjiong, 2014; Widyastuti & Pratiwi, 2013). Begitupun dalam penelitian yang dilakukan oleh (Pratama & Suharnan, 2015) yang menyatakan bahwa semakin tinggi *lotus of control* pada individu maka akan semakin tinggi kematangan karirnya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *lotus of control* maka akan semakin rendah tingkat kematangan karir pada individu. dalam penelitian tersebut *lotus of control* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kematangan karir.

Menurut Bandura dalam (Widyastuti & Pratiwi, 2013) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas-tugasnya. Efikasi diri ini yang mampu membuat individu untuk terdorong dalam usahanya mengatasi hambatan dan kesulitan dalam hidupnya sehingga dapat menentukan keputusan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Individu dengan efikasi diri rendah tidak yakin dan tidak percaya atas kemampuan pada informasi yang telah ia peroleh, sehingga individu tersebut memiliki usaha yang rendah terkait pengambilan keputusan karier (Widyastuti & Pratiwi, 2013) Begitupun dalam hal pengembangan karier yang dimiliki akan sangat rentan berubah ubah akibat rendahnya *self-efficacy* mendefinisikan bahwa kontrol diri sebagai gambaran keputusan seseorang dengan adanya pertimbangan kognitif yang dapat berguna sebagai penyatuan perilaku yang direncanakan dan berfungsi untuk meningkatkan tujuan dan hasil yang diinginkan seseorang. Dalam penelitian tersebut juga menyatakan bahwa efikasi diri yang rendah dinilai membuat individu menunda pembuatan keputusan karir. Dan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi membuat individu tersebut memiliki komitmen dan tujuan dalam pengambilan keputusan karier.

Pada saat seseorang dihadapkan dengan alternatif atau pilihan-pilihan jalur karir yang cukup sulit, disinilah peran kontrol diri menjadi sangat penting terkait dengan bagaimana keputusannya diambil. Dengan adanya kontrol diri yang baik, seseorang akan memikirkan dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang sebelum mengambil keputusan dengan menimbang konsekuensi serta masalah yang mungkin datang dan harus dihadapainya. Hal yang unik terjadi ketika uji T menunjukkan 2 variabel ternyata secara independen tidak berhubungan pada variabel y nya.variabel tersebut hanya akan berhubungan secara simultan / bersama dengan variabel x lainnya. secara spesifik dua variabel tersebut adalah *self efficacy* terhadap variabel pengembangan karier dan variabel *self control* terhadap variabel komunikasi efektif. tentu saja kedua hal tersebut bertentangan

dengan penelitian (Deviyanthi,2016) yang itu menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara keduanya dengan masing masing variabel y.

Berdasarkan literasi dan hasil yang didapatkan variabel self-control dan self-efficacy sangat berhubungan dengan pengembangan karier pada individu. Individu terutama di era milenial saat ini seharusnya memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas yang menjadi kewajibannya sehingga dapat menjadi fokusnya mencapai segala sesuatu yang disebut dengan kemampuan efikasi diri. Kontrol diri atau self-control juga menjadi pengimbang dalam pengambilan keputusan karier pada individu. kontrol diri yang tepat akan membuat individu mampu dalam mengambil keputusan dengan banyak pertimbangan dan tidak impulsive sehingga keputusan yang diambilnya sesuai dengan keputusan yang tepat. Efikasi diri dan kontrol diri yang tepat mengambil peranan penting dalam pengambilan keputusan karier sehingga kedua variabel tersebut cukup memiliki urgensi dalam kehidupan.

Adapun selain pembahasan diatas, yang perlu diperhatikan adalah mengenai nilai R Square yang menunjukkan bagaimana porsi hubungan antara variabel X dan Y yang ternyata masih banyak ruang didalamnya. artinya banyak variabel diluar variabel X yang ada dalam penelitian ini berhubungan terhadap kedua variabel Y. seperti pada variabel komunikasi efektif yang hanya dipengaruhi sebesar 33,5 % dari kedua variabel X nya dan pada variabel pengembangan karier yang dipengaruhi sebesar 61% oleh kedua variabel X nya. pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengungkap variabel variabel diluar variabel X yang ada dalam penelitian ini agar dapat memahami secara komprehensif variabel yang berhubungan dengan komunikasi efektif maupun pengembangan karir

## **Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan diatas maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara variabel *Self-control* dan *self-efficacy* secara simultan terhadap variabel komunikasi efektif dan pengembangan karier Individu. Namun dalam korelasi tersebut terdapat 2 variabel ternyata secara independen tidak berhubungan pada variabel y nya. variabel tersebut hanya akan berhubungan secara simultan / bersama dengan variabel x lainnya. secara spesifik dua variabel tersebut adalah *self efficacy* terhadap variabel pengembangan karier dan variabel *self control* terhadap variabel komunikasi efektif.

## **Daftar Pustaka**

- Andriani, I. S. (2019). *Pengaruh Pengembangan Karir Terhadap Kinerja Pegawai di Kementerian Agama Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Ardiyanti, D. (2017). Aplikasi Model Rasch pada Pengembangan Skala Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa [Application of the Rasch Model on the Development of Self-Efficiency Scale in Student Career Decision Making]. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 248.
- Deviyanthi, N. M. F. S., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2).
- Fajarwati, S. (2015). Hubungan Antara Self Control Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bk Uny Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(4), 1–11.
- Gufron, M.N., & Risnawati, Rini.(2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- |
- Kenyawati, A. M. (2017). *Pengaruh kontrol diri terhadap kenakalan remaja di lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA) "Raden Hahid" Mangunan Lor Kebonagung Demak* (Doctoral dissertation, UIN Walisongo).
- Kurniasari, R. I., Dariyo, A., & Idulfilastri, R. M. (2018). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Pengambilan Keputusan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 3(1), 1-19.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65–69.
- Mustofa, S. (2017). PENGARUH SELF CONCEPT DAN SELF ESTEEM TERHADAP MINAT SERTA PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (PAI) SISWA KELAS ALFIYYAH 2 PONDOK PESANTREN AL LUQMANYAH, Yogyakarta: UIN sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Nugrahani, R. (2013). Hubungan Self-Efficacy dan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas V SD Negeri se-Kecamatan Danurejan, Yogyakarta: FIP UNY [Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Patriana, E. (2014). Komunikasi Interpersonal Yang Berlangsung Di Bapas Surakarta. *Journal of Rural and Development*, 5(2), 203–214.
- Pratama, B. D., & Suharnan, S. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Internal Locus Of Control Dengan Kematangan Karir Siswa SMA. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(03), 213–222. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i03.411>
- Purnama, I., & Fauziah, N. (2018). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Pengguna Smartphone di SMA negeri 2 Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Sadewi, Aulia Ika, Dkk. 2012. Meningkatkan Self Efficacy Pelajaran Matematika Melalui Layanan Penguasaan Konten Teknik Modeling Simbolik. *IJGC*. Vol.1 No..