

HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN KARIR DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 5 SEMARANG

Farah Nugrahaini¹, Dian Ratna Sawitri² *

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

E-mail: farahhaini@yahoo.com

Abstrak

Psychological well-being (PWB) adalah penilaian individu terhadap dirinya yang menunjukkan bahwa dirinya berada pada kondisi sehat mental, yang meliputi sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, kemampuan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya dan dimilikinya tujuan yang jelas untuk hidupnya. *PWB* dipengaruhi seberapa jauh individu mampu memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Pada saat yang sama, remaja khususnya yang berada pada kelas XII SMA memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dilaluinya, dan salah satu tugas perkembangan yang mengemuka adalah mempersiapkan karir untuk masa depannya. Remaja yang mampu mempersiapkan karir dan mampu menguasai tugas karir sesuai tahap perkembangan karirnya maka memiliki kematangan karir. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan positif antara kematangan karir dan *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Semarang. Hipotesis awal yang diajukan adalah ada hubungan yang positif antara kematangan karir dan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi kematangan karir pada individu maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada individu tersebut. Subyek dalam penelitian ini adalah kelas XII SMA Negeri 5 Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling*, sehingga sampel yang didapat berjumlah 118 siswa. Skala yang digunakan adalah skala *psychological well being* berjumlah 32 aitem dan skala kematangan karir berjumlah 37 aitem. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini analisis regresi yang menunjukkan angka sebesar .55 dengan $p = .000$ ($p < .05$) yang artinya ada hubungan yang positif dan signifikan antara kematangan karir dan *psychological well-being* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 5 Semarang.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, Kematangan Karir, Remaja

Abstract

Psychological well-being (PWB) is the individual assessment of himself which shows that he was in a state of mental health, which includes a positive attitude towards themselves and others, the ability to create an environment that is appropriate to their needs and has a clear purpose for his life. *PWB* influenced how far the individual is able to fulfill the tasks of development. At the same time, especially teenagers who are in the class XII High School has some developmental tasks that must be gone through, and one of the prominent developmental task is to prepare for his future career. Teens are able to prepare for a career and be able to master the task of appropriate career development stages of his career, the career maturity. This study aims to examine whether there is a positive relationship between career maturity and psychological well-being of twelfth grade in SMA 5 Semarang. Initial hypothesis proposed is that there is a positive relationship between career maturity and psychological well-being. That is, the higher the career maturity on the individual, the higher the psychological well-being in the individual. Subjects in this study were class XII SMA 5 Semarang. The sampling technique using cluster random sampling method, so that samples obtained amounted to 118 students. The scale used is the scale of psychological well being are 32-item and totaled 37 career maturity scale item. Data analysis methods used in this study regression analysis that showed the number of .55 with $p = .000$ ($p < .05$), which means that there is a positive and significant relationship between career maturity and psychological well-being of twelfth grade students in SMA 5 Semarang.

Keywords: Psychological Well-Being, Career Maturity, Adolescence

PENDAHULUAN

Psychological well-being (PWB) merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. *PWB* adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1995).

PWB juga dipengaruhi seberapa jauh individu mampu memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Individu yang berhasil menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan baik maka individu tersebut akan mencapai kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan (Havighurst, dalam Kafle & Thakali, 2013). Keberhasilan individu memenuhi tugas perkembangan akan menentukan individu memenuhi tugas-tugas perkembangan selanjutnya (Havighurst, dalam Hurlock, 1997).

Pada saat yang sama, remaja khususnya yang berada pada kelas XII SMA memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dilaluinya, dan salah satu tugas perkembangan yang mengemuka adalah mempersiapkan karir untuk masa depannya (Havighurst, dalam Hurlock, 1980). Sekolah Menengah Atas merupakan lembaga umum yang mempersiapkan siswanya untuk melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi, sehingga kematangan karir sangat dibutuhkan oleh siswa kelas XII SMA agar dapat memilih program studi yang tepat. Menurut Super (dalam Patton & Lokan, 2001), masa SMA merupakan masa di mana siswa mengumpulkan informasi tentang diri sendiri dan dunia kerja melalui proses eksplorasi yang efektif, untuk membuat pilihan karir yang tepat. Siswa kelas XII SMA harus mampu menentukan pilihan pendidikan lanjutan yang merupakan langkah awal pencapaian karir di masa depan.

Dalam setiap perkembangan individu, kemampuan untuk memenuhi tugas perkembangannya cenderung mengarah pada hal yang positif, yaitu meningkatkan penyesuaian pribadi dan sosial serta berhasil menyelesaikan tugas perkembangan selanjutnya (Havighurst, dalam Kafle & Thakali, 2013). Teori perkembangan karir mengemukakan bahwa individu yang memiliki perkembangan karir yang matang cenderung memiliki kesehatan mental yang positif pula (Herr, 1989).

Mempersiapkan karir merupakan salah satu tugas perkembangan utama yang harus dipenuhi oleh remaja. Individu yang mampu memenuhi tugas perkembangannya dengan baik akan cenderung memiliki tingkat *PWB* yang tinggi pula. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kematangan karir dengan *PWB* pada siswa SMA kelas XII.

Psychological Well-Being (PWB) adalah penilaian individu terhadap dirinya secara kognitif yang berfokus pada kualitas kehidupan sehingga dapat membedakan dampak positif dan negatif serta mencapai keseimbangan diantara keduanya (Rian & Deci, 2001). Ryff (dalam Burns & Machin, 2008), *PWB* adalah proses penilaian yang dilakukan oleh individu yang mencerminkan pengaruh konsep kematangan kepribadian dari Alport, keberfungsian individu dari Rogers, dan pengaktualisasian diri dari Maslow dimana pada proses evaluasi tersebut terdapat penerimaan diri, memiliki otonomi, dapat menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi.

Selain definisi di atas, *PWB* adalah penilaian individu pada kondisi psikologisnya yang menunjukkan bahwa ia memiliki tujuan dalam hidupnya, menyadari potensi-potensi yang

dimiliki, memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain, dan merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri. (Ryff, 1995).

Menurut Yost dan Corbishly (dalam Seligman, 1994), kematangan karir adalah kemampuan individu untuk membuat keputusan karir yang tepat yang sesuai dengan tahap perkembangan karirnya. Kematangan karir menjelaskan bahwa individu dikatakan matang dan siap untuk membuat keputusan karir sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya, dan dalam membuat keputusan karir harus didukung oleh informasi mengenai pekerjaan berdasarkan eksplorasi yang telah dilakukan (Super, dalam Savickas, 2001).

Kematangan karir adalah kemampuan individu untuk mencapai karir sesuai dengan tahap perkembangan karirnya. Kematangan karir dapat didefinisikan dengan membandingkan tugas perkembangan yang dilaluinya dengan tugas perkembangan pada usia tersebut. Selain itu, kematangan karir mengacu pada kemampuan individu untuk menyelesaikan dan menguasai tugas dalam karirnya (Brown & Brooks, 1996).

Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dilalui oleh individu tersebut, diantaranya adalah mempersiapkan karir. Perkembangan karir pada remaja berada pada tahap dalam tahap eksplorasi dan tergolong subtahap kristalisasi, yaitu remaja mulai mencari informasi tentang karir, mampu mengetahui hal-hal yang harus dipertimbangkan dalam karir, mengidentifikasi kesempatan dan tingkat pekerjaan yang sesuai, serta mempertimbangkan kebutuhan minat, kapasitas, dan nilai pribadi (Seligman, 1994).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kematangan karir dan *PWB* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 5 Semarang.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada sampel sebanyak 118 siswa yang diperoleh melalui teknik *cluster random sampling* dari populasi 380 siswa kelas XII SMA Negeri 5 Semarang. karakteristik populasi penelitian ini adalah siswa kelas XII SMAN 5 Semarang,

Peneliti menggunakan skala Likert sebagai instrumen pengumpulan data. Pengumpulan data terdiri dari dua skala, yaitu Skala *Psychological Well-Being* dan Skala Kematangan Karir. Skala *Psychological Well-Being* (36 aitem) disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Ryff (1996). Terdapat enam aspek, yaitu penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Skala Kematangan Karir (40 aitem) disusun berdasarkan aspek-aspek kemandirian dari Savickas (2001), yaitu perencanaan, eksplorasi, kompetensi informasional, dan pengambilan keputusan.

Sebelum menguji kebenaran hipotesis, dilakukan uji asumsi berupa normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test* dan metode analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan Analisis Regresi Linear Sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas variabel *psychological well-being* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1.06 dengan $p = .21$ ($p > .05$). Hasil uji normalitas variabel kematangan karir diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar .50 dengan $p = .96$ ($p > .05$), artinya uji normalitas terpenuhi. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel kematangan karir dengan *psychological well-being* menghasilkan nilai koefisien $F = 51.26$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$, artinya bahwa hubungan antara kedua variabel penelitian adalah linier.

Koefisien korelasi antara kematangan karir dengan *PWB* adalah .55 dengan $p = .000$ ($p < .001$). Artinya semakin tinggi kematangan karir yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula *PWB* yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kematangan karir yang dimiliki seseorang maka semakin rendah pula *PWB* yang dimiliki individu tersebut. Tingkat signifikansi korelasi $p = .000$ ($p < .001$) menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kematangan karir terhadap *PWB*.

Hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif antara kematangan karir dengan *PWB* pada siswa kelas XII dapat diterima. Kematangan karir memberikan sumbangan efektif 31% pada *PWB*, sisanya 69% ditentukan faktor-faktor lain selain kematangan karir.

Hasil uji normalitas variabel *psychological well-being* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1.06 dengan $p = .21$ ($p > .05$). Hasil uji normalitas variabel kematangan karir diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar .50 dengan $p = .96$ ($p > .05$), artinya uji normalitas terpenuhi. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel kematangan karir dengan *psychological well-being* menghasilkan nilai koefisien $F = 51.26$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$, artinya bahwa hubungan antara kedua variabel penelitian adalah linier.

Koefisien korelasi antara kematangan karir dengan *PWB* adalah .55 dengan $p = .000$ ($p < .001$). Artinya semakin tinggi kematangan karir yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula *PWB* yang dimilikinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kematangan karir yang dimiliki seseorang maka semakin rendah pula *PWB* yang dimiliki individu tersebut. Tingkat signifikansi korelasi $p = .000$ ($p < .001$) menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kematangan karir terhadap *PWB*.

Kematangan karir pada penelitian ini masuk dalam kategori tinggi. Hal ini terlihat dari peran guru untuk memberikan pengetahuan mengenai jalur pendidikan maupun karir yang akan ditempuh. Dalam hal ini, guru BK sangat dibutuhkan untuk memberikan bimbingan karir yang dibutuhkan oleh siswanya. Siswa kelas XII juga membutuhkan pengetahuan yang cukup mengenai kemampuan dan minat sehingga mampu membuat keputusan karir dengan tepat. Hal ini sudah diterapkan di SMA Negeri 5 Semarang. Siswa yang membutuhkan informasi dapat memperoleh informasi mengenai pendidikan lanjutan yang ingin ditempuh melalui guru BK, misalnya dengan konseling secara individu maupun kelompok. Super (dalam Hinkelmann, 2007) mengemukakan bahwa konseling merupakan hal yang penting dalam proses pengambilan keputusan karir.

Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa 59.32% siswa memiliki tingkat *PWB* yang tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XII SMA Negeri 5 Semarang memiliki pandangan positif terhadap dirinya, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi yang tinggi. Fasilitas yang memadai di SMA Negeri 5 Semarang juga membuat siswa merasa nyaman dan mampu

meningkatkan *PWB* pada siswa. Proses belajar mengajar yang efektif dan nyaman juga telah diberikan pada siswa. Tambahan jam pelajaran pada jam ke 0 dan les mata pelajaran yang diberikan oleh guru membuat siswa lebih memahami pelajaran yang nantinya akan digunakan dalam ujian nasional. Selain itu, berbagai pilihan ekstrakurikuler mampu digunakan sebagai tempat mengeksplorasi potensi yang dimiliki siswa. Kegiatan di atas mampu menunjang meningkatnya *PWB* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 5 Semarang.

Individu yang memiliki kematangan karir cenderung mampu merencanakan dan mampu membuat keputusan karir. Ciri-ciri ini sama dengan yang dikemukakan oleh Ryff (1995) bahwa individu yang memiliki tingkat *PWB* yang tinggi cenderung memiliki tujuan dalam hidupnya dan mampu menyadari potensi-potensi yang dimilikinya sehingga mereka mampu menentukan karir yang sesuai dengan kapasitas dan minat yang dimiliki. Dengan kata lain, individu yang memiliki kematangan karir cenderung memiliki *PWB* yang tinggi pula.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kematangan karir dengan *PWB* pada siswa kelas XII di SMAN 5 Semarang, yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{xy} = .55$ ($p < .001$). Artinya, semakin tinggi kematangan karir yang dimiliki remaja maka semakin tinggi pula *PWB* yang dimilikinya. Berlaku pula sebaliknya, semakin rendah kematangan karir yang dimiliki remaja maka semakin rendah pula *PWB* yang dimilikinya. Kematangan karir memberikan sumbangan efektif 31% pada *PWB*.

Siswa diharapkan mampu mempertahankan dan lebih meningkatkan *PWB* yang dimiliki dengan selalu berpikir positif terhadap dirinya agar mampu menumbuhkan rasa percaya diri dalam mempersiapkan dan memilih pendidikan lanjutan atau pekerjaan yang akan ditempuh setelah lulus SMA.

Pihak sekolah harus mempertahankan program bimbingan yang telah diberikan. Selain itu pihak sekolah harus selalu memberi dukungan dan memberikan kenyamanan dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi pendukung. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggali faktor-faktor lain yang mempengaruhi *PWB* pada individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, D., & Brooks, L. (1996). *Career choice and development*. (3rd ed). San Fransisco, CA: Jossey-Bass, Inc.
- Herr, E. L. (1989). Career development and mental health. *Journal of Career Development and Mental Health*, 16, 5-18. doi:10.1177/089484538901600102.

- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kafle, A., & Thakali, M. (2013). *Social relations in adolescence: Roles of parents and peer relationship in adolescent psychosocial development* (Master's thesis, Kemi-Tornio University). Diunduh dari http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59378/Kafle_Thakali.pdf?sequence=1.
- Patton, W., & Lokan, J. (2001). Perspective on Donald Super's construct of career maturity. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 1*, 31-48. doi: 10.1023/A:1016964629452.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Clinical and Social Sciences Psychology, 52*, 142-157. doi:0066-4308/01/0201-0141.
- Ryff, C. D., & Keyes L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727. doi:0022-3514/95/53.00.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Savickas, M. L. (2001). A developmental perspective on vocational behavior: career pattern, salience, and themes. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 1*, 49-57. doi:10.1016/j.jvb.2009.04.006.
- Seligman, L. (1994). *Developmental career counseling and assessment*. (2nd ed). Thousand Oaks: Sage.