

HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KECEMASAN KARIR SISWA SMK PGRI 1 PONOROGO

Pipit Putri Anggelina¹

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo

@anggelinaputri2409@gmail.com

Fendi Krisna Rusdiana²

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo

fendi@iainponorogo.ac.id

Abstract: Vocational high school students are a group that is specifically prepared to enter the workforce directly after graduation. Vocational High Schools aim to develop skills, abilities, experiences, work habits and knowledge for workers in order to meet and develop work skills in order to become truly useful workers. However, on the way to their dream career, students experience career anxiety due to uncertainty of the future, job competition, and limited skills. One factor that can help reduce career anxiety is psychological well-being. Psychological well-being is a condition of an individual who can accept themselves as they are, establish positive relationships with others, autonomy/independence, have the ability to master the environment, have the ability to continue to grow and have a purpose in life. Therefore, this study aims to determine the relationship between psychological well-being and career anxiety of grade XI students of SMK PGRI 1 Ponorogo. This study uses a quantitative approach with a sample of 90 grade XI students. Data collection was carried out through questionnaires, and data analysis used descriptive analysis and the Pearson product moment correlation test using SPSS 25 for Windows. The results of this study indicate a negative relationship between psychological well-being and career anxiety with a significant value of 0.000 (0.000 < 0.05) and a correlation coefficient of -0.487. These results indicate that the resulting correlation is negative. This relationship means that the higher the psychological well-being, the lower the career anxiety and vice versa, the lower the psychological well-being, the higher the career anxiety.

Keywords: Psychological Well-being, Career Anxiety, Vocational High

School Students

Abstrak: Siswa SMK merupakan kelompok yang secara khusus dipersiapkan untuk langsung memasuki dunia kerja setelah lulus. Sekolah Menengah Kejuruan bertujuan mengembangkan keterampilan, kemampuan, pengalaman, kebiasaan kerja dan pengetahuan bagi pekerja guna memenuhi dan mengembangkan keterampilan kerja agar mampu menjadi pekerja yang betul betul berguna. Namun, dalam perjalanan menuju karir yang diimpikan, siswa mengalami kecemasan karir akibat ketidakpastian masa depan, persaingan kerja, keterbatasan keterampilan. Salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi kecemasan karir adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang dapat menerima dirinya apa adanya, menjalin hubungan yang positif dengan orang

lain, otonomi/mandiri, memiliki kemampuan dalam penguasaan lingkungan, memiliki kemampuan untuk terus tumbuh dan memiliki tujuan hidup. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan kecemasan karir siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 90 siswa kelas XI. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, dan analisis data menggunakan analisis deskriptif serta uji korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan bantuan *SPSS 25 for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan kecemasan karir dengan nilai signifikan 0,000 ($0,000 < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar -0,487. Hasil tersebut menunjukkan korelasi yang dihasilkan bersifat negatif. Hubungan tersebut bermakna bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin rendah kecemasan karir dan begitu pula sebaliknya semakin rendah kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi kecemasan karir.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Kecemasan Karir, Siswa SMK

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting dalam mempersiapkan anak-anak untuk menghadapi tantangan kehidupan di masa mendatang. Sejak peradaban manusia terbentuk, pendidikan sudah menjadi bagian integral dari kehidupan, meskipun awal penerapannya masih sangat sederhana. Menurut Ki Hajar Dewantara pendidikan adalah proses tuntutan dalam kehidupan anak-anak, maksud dari tuntutan yaitu pendidik menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Pendidikan tidak hanya membangun generasi yang cerdas secara akademis, tetapi juga berperan penting dalam membangun individu yang berpengalaman di berbagai bidang non-akademik.¹

Siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada fase ini, remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam langkah menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Rata-rata remaja menyelesikan sekolah

¹ Hidayat, Rahmat dan Abdilah. "Ilmu Pendidikan Konsep, Teori dan Aplikasinya." Medan : LPPPPI (2019). 23.

pada usia kurang lebih 18 tahun. Pada usia ini, remaja menghadapi beberapa tugas dan tahap perkembangan kehidupan yang harus dilalui. Salah satu bentuk dari tugas perkembangan tersebut adalah menentukan pilihan karir masa depannya. Tugas ini sangat penting dalam tahap perkembangan seseorang, sebab karir atau pekerjaan menentukan berbagai hal dalam kehidupan, terutama kehidupan dimasa yang akan datang.² Untuk membantu mempersiapkan diri menghadapi tantangan tersebut, banyak remaja memilih jenjang pendidikan yang lebih terfokus pada pengembangan keterampilan kerja, seperti Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Sekolah Menegah Kejuruan (SMK) merupakan jenjang pendidikan yang memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada siswanya untuk langsung memasuki dunia kerja. Maka dari itu remaja memilih Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), karena tujuan sekolah kejuruan ialah menghasilkan lulusan yang siap kerja dan dapat mengembangkan sikap professional. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan suatu sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan keterampilan, kemampuan, pengalaman, sikap, kebiasaan kerja, dan pengetahuan bagi pekerja guna memenuhi dan mengembangkan keterampilan kerja agar mampu menjadi pekerja yang betul-betul berguna dan produktif. Namun, dalam perjalanan menuju karir yang diimpikan, banyak siswa SMK mengalami kecemasan karir terkait masa depan meraka.

Kecemasan karir menjadi salah satu masalah yang dialami siswa. Bentuk kecemasan karir yang dialami adalah mulai tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga takut, khawatir, gelisah.³ Namun kecemasan merupakan respon natural dan wajar muncul pada situasi seperti memikirkan karir di masa depan yang belum pasti. Tetapi dengan keadaan kecemasan karir yang selalu di pikiran terus menerus dapat memberikan dampak buruk pada kondisi mental,

² Naeli Fajriah ufi dan Ketut Sudarma, "Pengaruh Praktik Kerja Industri, Motivasi Memasuki Dunia Kerja, dan Bimbingan Karir pada Persiapan Kerja." *Economic Education Analysis Journal*, 2 (2017), 422.

³ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–81, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

kesejahteraan psikologis dan ketakutan untuk mengambil tantangan baru.⁴ Dampak tersebut juga dapat mengakibatkan pada permasalahan lain yaitu berupa kesulitan menemukan tujuan hidup dan menumbuhkan pertumbuhan pribadi. Masalah kecemasan karir yang dapat menganggu kesejahteraan psikologis yang dirasakan dapat mengancam siswa.

Hal ini karena setelah siswa menamatkan sekolah mereka masih harus bersaing dengan lulusan SMK terdahulu yang masih belum mendapat pekerjaan. Hal ini dapat memunculkan kecemasan bagi lulusan SMK yang mana akan menghadapi dunia kerja dikarenakan sempitnya lapangan pekerjaan, keterampilan yang terbatas dan kurangnya pengalaman kerja juga menambah tekanan. Kesulitan-kesulitan menghadapi masa depan sering dirasakan sebagai suatu beban berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan.⁵

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo, diketahui siswa memiliki kecemasan karir. Kecemasan tersebut terjadi karena siswa bingung memikirkan tujuan hidup perihal karir di masa depan, terkadang siswa memikirkan tekanan menentukan arah hidup, mengeluh mau kerja atau melanjutkan dimana, persaingan mencari pekerjaan yang ketat, membandingkan diri dengan temannya yang masa depan sudah tertata dengan baik. Kecemasan tersebut terjadi karena sikap siswa yang masih bingung menghadapi dunia kerja, dan persaingan antar para pencari kerja mengakibatkan siswa belum memiliki tujuan yang pasti setelah lulus dari bangku sekolah. Data hasil dari guru BK kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo menunjukkan bahwa 85% siswa memiliki minat untuk bekerja setelah lulus, sementara 15% memilih untuk melanjutkan ke perguruan tinggi. Menurut guru BK, meskipun sebagian besar siswa memiliki keinginan untuk bekerja, banyak di antara mereka yang masih belum memiliki tujuan karir yang jelas. Kondisi ini mengarah pada cara siswa dapat mengelola

⁴Fatmawati, “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul.” Universitas Negeri Yogyakarta. (2016).

⁵ Rofiatul, Adawiyah. Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Jiwan. Diss. IAIN Ponorogo, 2023.

kecemasan dan kondisi mental siswa, termasuk aspek kesejahteraan psikologis mereka.⁶

Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan. Menurut Ryff kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang dapat menerima dirinya apa adanya, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi/mandiri, penguasaan lingkungan, memiliki arti dan tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi.⁷ Pengertian tersebut menunjukkan bahwa orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah orang yang mampu menerima dirinya sendiri tanpa syarat, dapat membangun komunikasi secara dekat dengan orang lain, dapat secara mandiri menyelesaikan suatu tekanan sosial, dapat mengendalikan kehidupan eksternalnya.⁸

Kesejahteraan psikologis memainkan peran penting dalam kehidupan siswa, terutama dalam fase transisi dari sekolah menuju dunia kerja atau pendidikan tinggi. Kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting karena hal tersebut dapat membentuk pribadi seseorang yang menjadi lebih positif dalam menjalani hidupnya. Selain itu, seseorang yang sudah sejahtera secara psikologi, mereka akan lebih bijak dan tenang dalam menghadapi tantangan dan mereka juga dapat membawa dampak yang positif menentukan karir di masa depannya.

Bagi siswa, kesejahteraan psikologis juga diperlukan. Karena kesejahteraan psikologi menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam proses perkembangan siswa. Hal ini akan menunjang kondisi mereka dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehari-hari di sekolah. Namun, disisi lain siswa tidak menunjukkan kesejahteraan psikologis mereka. Banyak sekali dari mereka yang tidak menunjukkan ciri-ciri sejahtera dalam aspek psikologinya. Hal ini tentu akan menghambat siswa dalam mengembangkan potensinya, salah satunya dengan memahami karir yang akan mereka tentukan sebagai jalan menuju kesuksesan

⁶ Wawancara langsung di SMK PGRI 1 Ponorogo, 1 April 2024

⁷ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being."

⁸ Maghfiroh, Frischa Futichatul, and Triana Kesuma Dewi. "Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)* 2.1 (2023): 23-38.

dimasa depan. Siswa juga perlu mengenal atau memahami dan mengembangkan diri serta berfikir sehingga mampu memutuskan karir berdasarkan kemampuannya. Hal ini karir adalah sebuah pilihan yang harus ditentukan lebih awal sebelum menjalaninya. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian mengenai Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kecemasan Karir Siswa Kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo.

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat atau kegunaan untuk semua pihak. Adapun manfaat atau kegunaan antara lain:

1. Kegunaan Teoritis

- a. Dapat menambahkan sumber ilmu dalam bidang psikologi mengenai hubungan kesejahteraan psikologis dengan kecemasan karir siswa SMK PGRI 1 Ponorogo. Sehingga semua orang dapat menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis yang ada pada diri mereka.
- b. Hasil penelitian ini juga dapat menjadikan dasar atau referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Siswa

Untuk mengetahui pentingnya kesejahteraan siswa agar tidak terjadi kecemasan menghadapi masa depan karir. Sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Siswa dapat lebih fokus dan termotivasi dalam belajar, yang berpotensi meningkatkan prestasi akademik mereka.

b. Bagi Sekolah

Adapun kegunaan atau manfaat dari penelitian ini bagi sekolah adalah dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah tentang tingkat kecemasan karir siswa, sehingga sekolah bisa merancang program bimbingan yang lebih tepat untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan.⁹ Penelitian korelasional (*Correlational Studies*) merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Penelitian ini berfokus pada hubungan kesejahteraan psikologis dengan kecemasan karir siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo. Dari masalah yang ditentukan terdapat 2 (dua) jenis variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah *Cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah cara pengambilan sampling berdasarkan kelompok individu tidak diambil secara individu atau perseorangan. Cara ini memang efisien, karena penelitian dilakukan terhadap cluster-cluester atau kelompok simple.¹⁰ Sampel yang diambil dari populasi siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo. Dari populasi tersebut sejumlah 171 siswa, peneliti menggunakan sampel 90 siswa sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang dimana sudah disiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk responden dan dijawab sesuai jawaban yang sudah disediakan.

Sebelum melakukan analisis data, dilakukan uji normalitas, uji normalitas bertujuan untuk mengetahui proses pengujian data apakah distribusi sebuah data mengikuti atau mendekati distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*, yang menunjukkan data berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$ dan tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi $< 0,05$.¹¹ Hipotesis merupakan sebagai jawaban sementara terhadap

⁹ Sugiyono, "Metode Penelitian Bisnis." Bandung: Pusat Bahasa Depdiknas, (2003), p. 14

¹⁰ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D" Bandung: Alfabeta, (2020) 131.

¹¹ Singgih Santoso, *Statistik Multivariat Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, (2010), 43.

rumusan penelitian.¹² Hipotesis yaitu sebuah pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya, karena itu perlu diuji kebenarannya. Hipotesis juga diartikan sebagai dugaan sementara terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih.¹³ Teknik statistik yang digunakan pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Jika nilai *sig* < 0,05 H_a diterima H_0 ditolak, jika nilai *sig* > 0,05 H_0 diterima H_a ditolak.¹⁴

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil dan pembahasan sebagai berikut:

Hasil Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	13,3	13,3	13,3
	Sedang	65	72,2	72,2	85,6
	Tinggi	13	14,4	14,4	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diketahui bahwa dari total 90 siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo, sebanyak 12 siswa (13,3%) yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah, 65 siswa (72,2%) memiliki kesejahteraan psikologis sedang, dan 13 siswa (14,4%) memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Dengan demikian, bahwa kesejahteraan psikologis siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki termasuk kategori yang sedang.

¹² Sugiyono, “Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D,” Bandung: Alfabeta, (2020) 219.

¹³ Nikolaus Duli, “Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi Dan Analisis Data Dengan SPSS.” Sleman: CV Budi Utama, (2019), 130.

¹⁴ Riyanto Slamet and Andhita Hatmawan Aglis, “Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, Dan Eksperimen,” Deepublish, 2020.

Hasil Kategorisasi Kecemasan Karir

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	9	10,0	10,0	10,0
	Sedang	70	77,8	77,8	87,8
	Tinggi	11	12,2	12,2	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat diketahui bahwa dari total 90 siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo, sebanyak 9 siswa (10%) memiliki kecemasan karir yang rendah, 70 siswa (77,8%) memiliki kecemasan karir yang sedang, 11 siswa (12,2%) memiliki kecemasan karir tinggi. Dengan demikian, bahwa kecemasan karir siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo yang dimiliki dalam kategori sedang.

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		90
Normal Parameters ^{a,b}		Mean ,0000000
		Std. Deviation 5,98193220
Most Extreme Differences		Absolute ,079
		Positive ,079
		Negative -,059
Test Statistic		,079
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas menggunakan *KolmogorovSmirnov* menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar $0,200 > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sampel dari populasi yang diuji memiliki distribusi normal.

Hasil Uji Hipotesis

		Correlations	
		Kesejahteraan psikologi	Kecemasan karir
Kesejahteraan psikologi	Pearson Correlation	1	-.487**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	90	90
Kecemasan karir	Pearson Correlation	-.487**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	90	90

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas diketahui Nilai probabilitas (sig.) sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dengan nilai tersebut dapat diketahui hubungan yang signifikan pada korelasi X dan Y. Melihat nilai koefisien korelasi pada bagian *Pearson Correlation* yang menunjukkan angka -0,487 hasil tersebut menunjukkan bahwa korelasi yang dihasilkan bersifat negatif. nilai koefisien tersebut dikonsultasikan dengan tabel tingkat hubungan antara kesejahteraan psikologis (X) dengan kecemasan karir (Y) sebagai berikut:

Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,6-0,799	Kuat
0,8-1,000	Sangat kuat

Berdasarkan tabel diatas, maka bisa dilihat nilai *pearson correlation* adalah -0,487 yang berarti hubungan antara keduanya sedang. Dan hasil tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan kecemasan karir pada siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, bahwa antara variabel kesejahteraan psikologis dan variabel kecemasan karir memiliki arah hubungan negatif dan tingkat hubungannya sedang.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan pada variabel kesejahteraan psikologis dengan kecemasan karir siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi product momen menunjukkan adanya hubungan negatif. Hal tersebut berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologi maka semakin rendah kecemasan karir. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana seseorang mampu menerima dirinya, membangun hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan terus mengalami perkembangan. Kesejahteraan psikologis bukan hanya tentang merasa bahagia, tetapi juga bagaimana seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif.¹⁵ Dan temuan yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu mengelola stress, memiliki rasa percaya diri yang lebih baik dalam menentukan pilihan karir masa depannya. Sebaliknya siswa dengan kesejahteraan psikologi yang rendah cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi ketidakpastian masa depan karirnya.

Selanjutnya, Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriyati dkk., di mana dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa kesejahteraan psikologis berperan dalam mengurangi kecemasan karir. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik, mampu mengelola stres kerja, serta memiliki rasa percaya diri yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan karir. Dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi, individu cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih kuat dalam mengambil keputusan karir, sehingga mengurangi kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian atau tekanan dalam dunia kerja.¹⁶

¹⁵ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being."

¹⁶ Purwaningsih, Indriyati Eko, Ryan Sugiarto, and Sulistyo Budiarto. "Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial." SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora 9.1 (2023): 1-16.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, penelitian yang dilakukan di SMK PGRI 1 Ponorogo dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kecemasan karir. Nilai koefisien korelasi antara variabel kesejahteraan psikologis dan kecemasan karir sebesar -0,487. Hasil tersebut menunjukkan bahwa korelasi yang dihasilkan bersifat negatif. Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kecemasan karir pada siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo tersebut tergolong sedang. Hubungan tersebut bermakna bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin rendah kecemasan karir dan begitu pula sebaliknya semakin rendah kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi kecemasan karir.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang diajukan adalah sebagai berikut. Untuk siswa kelas XI SMK PGRI 1 Ponorogo, penting untuk membangun hubungan yang baik dengan keluarga, guru, dan teman sebagai sumber motivasi serta tempat berdiskusi mengenai karir. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat meningkatkan fokus dalam belajar, prestasi akademik, dan mempersiapkan masa depan karir yang lebih cerah. Bagi orang tua, dapat menciptakan lingkungan keluarga yang hangat, dengan membangun komunikasi terbuka, saling mendukung, dan memberikan kepercayaan kepada anak. Dengan lingkungan yang supportif, anak dapat tumbuh dengan mental yang kuat dan siap menghadapi dunia kerja tanpa kecemasan berlebihan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Guru juga memiliki peran penting dalam membimbing siswa menghadapi kecemasan karir dengan memberikan edukasi, bimbingan, motivasi, serta dorongan untuk mengembangkan keterampilan dan percaya diri. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan metode penelitian kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif siswa terkait kecemasan karir melalui wawancara atau observasi. Penelitian ini juga dapat melibatkan wawancara mendalam dengan siswa, guru, dan orang tua guna memperoleh perspektif yang lebih luas dan menyusun strategi intervensi untuk mengurangi kecemasan karir siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, R. (2023). *Pengaruh "Self Efficacy terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Jiwan"*. Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo. (2023). <https://etheses.iainponorogo.ac.id>
- Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being., " *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–81, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ciputra, W. "Deskripsi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Remaja di Balai Pelayanan Sosial Asuhan Anak." *Progam Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta* (2016).
- Fajriah, U. N., & Sudarma, K. "Pengaruh praktik kerja industri, motivasi memasuki dunia kerja, dan bimbingan karir pada kesiapan kerja siswa." *Economic Education Analysis Journal*, 6 (2), (2017).
- Fatmawati, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul." Universitas Negeri Yogyakarta. (2016).
- Hidayat, R., & Abdillah, A. "Ilmu pendidikan: konsep, teori dan aplikasinya." (2019).
- Purwaningsih, Indriyati E, Ryan S, and Sulistyo B. "Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial." SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora 9.1 (2023): 1-16.
- Maghfiroh, F. F., & Dewi, T. K. "Hubungan kecemasan karir terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir." *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), (2023).
- Nikolaus D. "Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi Dan Analisis Data Dengan SPSS." Sleman: CV Budi Utama. (2019).
- Santoso. S. *Statistik Multivariat Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, (2010).
- Slamet and Aglis, "Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, Dan Eksperimen."
- Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D," Bandung: Alfabeta, (2020).
- Sugiyono. "Metode Penelitian Bisnis." Bandung: Pusat Bahasa Depdiknas, (2003), p. 14
- Sugiyono. "Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D" Bandung:Alfabeta, (2020)