

SELF REGULATED LEARNING TRAINING (SRLT) UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMK Y DI MALANG

Novil Cut Nizar

Magister Psikologi Profesi
Universitas Muhammadiyah Malang
novilcutnizar@webmail.umm.ac.id

Abstraksi. Setiap siswa memiliki tugas sekolah untuk dikerjakan dan hal itu merupakan bagian dari sistem di sekolah, tetapi kebanyakan siswa melakukan berbagai alasan untuk menunda tugas yang diberikan. Subjek penelitian ini adalah korban *broken home* yang tinggal di panti asuhan dan sekolah mereka menerapkan sistem *full day*. Tujuan penelitian adalah menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa/siswi dengan intervensi SRLT. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sampel 31 orang. Hasil intervensi para subjek adalah adanya penurunan dalam prokrastinasinasi akademik yang dilakukan yang terlihat dari skor yang rendah pada *post test* yang terlihat dari pengerjaan tugas yang dilakukan. Selain itu, uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan antara nilai pre test dan post test, $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: *Self regulation learning training, Prokrastinasi akademik*

LATAR BELAKANG

Setiap siswa memiliki tugas untuk dikerjakan dan hal tersebut merupakan bagian dari sistem di sekolah tetapi kebanyakan mereka melakukan berbagai alasan untuk menunda tugas yang diberikan. Kecenderungan menunda inilah yang disebut dengan prokrastinasi akademik (Ozer, Sackes, Tuckman, 2013). Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Asikhia; 2010). Tingkat untuk prokrastinasi dalam hal akademik yang pada individu diperkirakan berada kisaran 70-95% (Steel, 2007).

Prevalensi penundaan telah dilaporkan 15% - 25%, dan 46% dalam studi yang berbeda. Prokrastinasi akademik mencakup tugas-tugas akademik dan tugas-tugas umum. Dalam sebuah penelitian, Ferrari melaporkan bahwa 70% - 95% dari siswa melakukan penundaan dalam hal tugas-tugas akademiknya (Forough Mortazavi, 2015).

Permasalahan prokrastinasi juga dialami oleh siswa kelas X SMK Y di Malang. Keluhan ini merupakan keluhan

yang dirasakan oleh guru-guru di SMK Y di Malang. Guru-guru mengatakan bahwa siswa kelas X di SMK Y di Malang kebanyakan mereka terlambat dalam mengumpulkan tugas sekolah sehingga hasil yang didapatkan oleh siswa pun kebanyakan bernilai yang tidak sesuai dengan standar di sekolah.

Banyak faktor yang menyebabkan siswa mengalami prokrastinasi akademik, diantaranya adalah beberapa siswa tinggal di panti asuhan sehingga tidak ada adanya pengawasan dari keluarga. Selain itu, adanya beberapa dari mereka merupakan korban *broken home* sehingga dukungan dari keluarga tidak didapatkan. Selain faktor tersebut, sekolah juga menerapkan sistem *full day* yang mengakibatkan siswa-siswa lelah dan tidak sanggup mengerjakan tugas.

Menurut Bandura (Alwisol, 2013), lingkungan sangat berperan dalam membentuk perilaku seseorang karena lingkungan terutama keluarga yang akan memberikan penguatan kepada para subjek karena harapan mendapat penguatan pada masa yang akan datang memotivasi seseorang untuk bertingkah laku tertentu terutama permasalahan belajar. Ketika seseorang mendapat dukungan dan

penguatan dari lingkungan, individu akan bersemangat dalam melakukan aktivitasnya terutama belajar. Akan tetapi, ketika individu kurang mendapat dukungan dan penguatan, individu akan cenderung mengabaikan atau melalaikan apa yang menjadi tugasnya sehingga siswa-siswi menjadi tidak tahu seperti apa tujuannya, dan lain-lain. Mereka akan menerapkan apa yang didapat dari lingkungan mereka.

Adapun rumusan masalahnya adalah apakah *self regulation learning training* mampu menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMK Y di Malang? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *self regulation learning training* dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMK Y di Malang.

TELAAH TEORI

Self regulated learning merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku yang terkait dengan kognisi, afeksi, dan perilaku, dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Schunk & Zimmerman, 2012). *Self-regulated learning* mengacu pada pikiran, perasaan, atau tindakan yang sengaja dikendalikan oleh siswa untuk memaksimalkan diri dalam belajar. *Self-regulated learning* menjadi aspek penting dalam menentukan hasil akademik di sekolah (Snowman, McCown, & Biehler, 2009).

Self regulated learning training diberikan pada para subjek yang mengalami masalah prokrastinasi akademik dikarenakan para subjek memiliki regulasi yang buruk terhadap diri terutama hal belajar sehingga para subjek tidak mampu merancang tujuan, manajemen emosi, manajemen waktu dan manajemen lingkungan fisik. Adapun tahap-tahap yang dalam melakukan *self regulated learning training* adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah yang Dialami oleh Siswa-siswi dalam Melakukan Prokrastinasi Akademik, dan Menetapkan Tujuan
Tujuan pada sesi ini adalah beberapa subjek mengungkapkan penyebab

mengalami prokrastinasi dan terapis menjelaskan mengenai bagaimana menetapkan tujuan masa depan. Penetapan tujuan merupakan proses untuk mencapai standar dari suatu target/*performance*. Pada sesi penetapan tujuan subjek mampu untuk mengidentifikasi tujuan dengan baik seperti lebih spesifik, realistis, berfokus pada tindakan, dll. Selanjutnya, dilakukan evaluasi terhadap rencana mencakup dengan bagaimana mencapai dan siapa yang akan membantu. Para subjek juga melakukan tindakan dari rencana tersebut.

2. Melakukan Manajemen Emosi
Saat melakukan manajemen emosi, target yang harus dicapai subjek adalah subjek mampu mengenal emosi negatif dan positif serta emosi apa yang lebih banyak pada dirinya. Situasi-situasi kapan emosi tersebut terjadi dan menjelaskan mengenai *self talk* yang dilakukan.
3. Manajemen waktu
Target para subjek adalah menetapkan waktu belajar, belajar di lingkungan yang bebas gangguan, istirahat sejenak, membuat prioritas tugas yang akan dikerjakan.
4. Manajemen lingkungan fisik dan terminasi
Subjek mampu untuk mengkondisikan lingkungan belajarnya, seperti mencari tempat yang dianggap nyaman dan tenang. Subjek mengungkapkan hasil dari sesi-sesi sebelumnya, terapis kemudian memotivasi subjek agar tetap menerapkan dari pelatihan yang diajarkan.

Melakukan penundaan biasanya akan menjadi suatu respon yang tetap atau kebiasaan yang dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi (Ghufroon & Risnawita, 2011).

Prokrastinasi dideskripsikan sebagai kesulitan individu dalam melakukan tugas sehari-hari karena ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu dan mengelola waktu secara efektif. Selain dari itu, individu cenderung melakukan hal yang lain yang dianggapnya lebih menyenangkan baginya (Gufroon & Risnawati, 2011).

Beberapa kerugian pada siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, yaitu siswa akan: (1) adanya pola tidur dan makan yang tidak sehat (2) adanya tingkat stres, cemas, dan rasa bersalah yang tinggi (Xu, 2016), (3) beresiko lebih tinggi melakukan kecurangan akademik, seperti menyontek tugas temannya, (4) tingkat kualitas nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan prokrastinasi, serta (5) mendapat nilai yang rendah (Akinsola, Tella, dan Tella 2007).

Hipotesis menunjukkan adanya pengaruh *self regulated leaning training* terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada siswa/siswi kelas X di SMK Y di Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi kepada siswa kelas X SMK Y di Malang. Responden penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Y di Malang yang terdiri dari 31 orang yang mengalami prokrastinasi tinggi, sedang dan rendah. Intervensi diberikan beberapa sesi. Setiap sesi berdurasi 45-60 menit. Sebelum intervensi dilakukan peneliti melakukan wawancara dan observasi kepada subjek. Setelah wawancara dan observasi selesai, peneliti memberikan skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 12 aitem. Analisis data yang dilakukan adalah one simple t-test dengan tujuan melihat apakah ada pengaruh

self regulation learning training untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMK Y di Malang.

HASIL DAN DISKUSI

Intervensi dilakukan pada tanggal 8 Maret 2018. Tujuan intervensi yang dilakukan adalah penurunan dalam prokrastinasi akademik pada siswa-siswi kelas X di SMK Y Malang dengan memberikan *self regulation learning training* mencakup: menetapkan dan merencanakan tujuan, manajemen emosi, manajemen waktu dan manajemen lingkungan fisik yang dilakukan dengan 5 sesi.

Hasil intervensi yang dilakukan memberikan dampak yang positif pada para subjek yang mana terlihat dari penurunan dalam hal keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, yang awalnya guru sering mengeluhkan mengenai keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Selain itu, adanya peningkatan dalam kualitas tugas yang diberikan.

Penurunan prokrastinasi akademik disebabkan siswa/siswi telah mampu mengidentifikasi masalah yang dialami, dilatih dalam menetapkan tujuan, memperkenalkan emosi dan mengatur emosi, dan mengelola lingkungan fisik .

Berikut adalah hasil skoring data *pre-test* dan *posttest* siswa-siswi kelas X di SMK Y Malang:

Tabel 1. Hasil skoring prokrastinasi akademik

No	Inisial Nama	Hasil skor (Pre test)	Keterangan	Hasil skor (Post test)	Keterangan
1	AC	22	Rendah	18	Rendah
2	AA	30	Sedang	23	Sedang
3	Z	26	Sedang	17	Rendah
4	RRQ	34	Tinggi	25	Sedang
5	HR	31	Sedang	23	Sedang
6	R	29	Sedang	20	Rendah
7	RA	26	Sedang	20	Rendah
8	RI	31	Sedang	22	Rendah
9	A	29	Sedang	19	Rendah
10	RO	27	Sedang	20	Rendah
11	NS	32	Tinggi	27	Sedang
12	INF	24	Sedang	16	Rendah

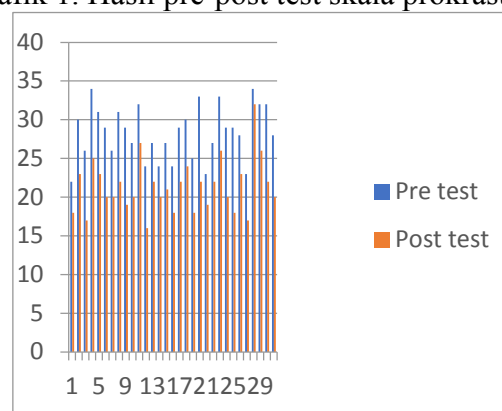
13	LJ	27	Sedang	22	Rendah
14	ML	24	Sedang	20	Rendah
15	SNA	27	Sedang	21	Rendah
16	AR	24	Sedang	18	Rendah
17	WA	29	Sedang	22	Rendah
18	WP	30	Sedang	24	Sedang
19	MB	25	Sedang	18	Rendah
20	J	33	Tinggi	22	Rendah
21	OD	23	Sedang	19	Rendah
22	BJ	27	Sedang	22	Rendah
23	AF	33	Tinggi	26	Sedang
24	FZ	29	Sedang	20	Rendah
25	MH	29	Sedang	18	Rendah
26	NS	28	Sedang	23	Sedang
27	MR	23	Sedang	17	Rendah
28	MH	34	Tinggi	32	Tinggi
29	N	32	Tinggi	26	Sedang
30	H	32	Tinggi	22	Rendah
31	B	28	Sedang	20	Rendah

Pair	pre test - post test	Paired Differences				t	df	Sig. (2- tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
1		6.968	2.213	.398	6.156	7.780	17.528	30	.000

Pemberian *self regulation learning training* yang dilakukan menunjukkan penurunan prokrastinasi yang ada pada masing-masing siswa.

Penurunan tersebut dapat dilihat dalam grafik berikut:

Grafik 1. Hasil pre-post test skala prokrastinasi



Dari grafik di atas menunjukkan adanya penurunan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Y di Malang.

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre test & post test	31	.792	.000

Adapun pada tabel ini dijelaskan bahwa hasil korelasi antara kedua variabel yang diukur yaitu sebelum dan sesudah intervensi dilakukan menunjukkan hasil sebesar 0,792 dengan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keduanya.

Pada tabel ini ditunjukkan bahwa nilai sig. 0,000 dengan nilai t hitung sebesar -17,5. Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa $p > 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil skoring pre test dan post test dan artinya terdapat pengaruh *self regulation learning training* dalam menurunkan prokrastinasi akademik para siswa di SMK Y di Malang. Selanjutnya, pada siswa-siswa adanya intensitas penurunan dalam keterlambatan mengumpulkan tugas dan kualitas tugas yang dikerjakan siswa-siswi menunjukkan nilai yang baik.

Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan dalam keterlambatan dalam pengumpulan tugas. Selain itu, para subjek mengetahui bagaimana menetapkan tujuan masa depan, manajemen emosi, manajemen waktu dan lingkungan fisik. Keberhasilan ini terjadi karena dilakukan intervensi dengan *self regulated learning training*.

Permasalahan prokrastinasi akademik kemudian dapat direduksi dengan pendekatan behavioristik yaitu dengan memberikan *self regulation learning training* merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku yang terkait dengan kognisi, afeksi, dan perilaku, dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Schunk & Zimmerman, 2012). *Self-regulated learning* mengacu pada pikiran, perasaan, atau tindakan yang sengaja dikendalikan oleh siswa untuk memaksimalkan diri dalam belajar. *Self-regulated learning* menjadi aspek penting dalam menentukan hasil akademik di sekolah (Snowman, McCown, & Biehler, 2009).

Self regulation learning training diberikan karena para subjek sendiri tidak mampu dalam melakukan regulasi dirinya dengan baik sehingga para siswa dilatih dalam hal menetapkan dan merencanakan tujuan, manajemen emosi, manajemen waktu, dan manajemen lingkungan fisik. Faktor-faktor inilah ketika siswa tidak mampu melakukannya dengan baik yang akan mengakibatkan melakukan prokrastinasi akademik terhadap tugas-tugas di sekolah.

Intervensi ini pun terbukti memberikan penurunan terhadap prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa-siswi X di SMK Y Malang, karena ketika siswa-siswa mampu dalam menentukan tujuannya maka siswa bisa lebih terarah dalam melakukan kegiatan yang menyangkut dengan tugasnya, manajemen emosi yang jelek juga terlibat dalam prokrastinasi akademik yang mana siswa akan merasa malas mengerjakan ketika memiliki emosi negatif yang lebih banyak dalam dirinya, manajemen waktu yang baik seperti merencanakan tugas yang menjadi prioritas juga membantu siswa-siswi dalam menurunkan prokrastinasi dan manajemen lingkungan fisik yang berbentuk gangguan-gangguan dari eksternal seperti kebisingan juga dapat mempengaruhi akan prokrastinasi akademik siswa.

Maka dari itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Zimmerman, Bonner, dan Kovach (Santrock, 2011), telah melaksanakan intervensi berbasis *self-regulated learning*. Hasil dari intervensi tersebut bahwa pelatihan *self-regulated learning* mampu meningkatkan nilai dalam beberapa mata pelajaran siswa kelas VII dan efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik.

SIMPULAN

Self regulation learning training memiliki dampak yang positif terhadap penurunan prokrastinasi akademik pada para subjek yang mencakup menentukan tujuan,

manajemen emosi, manajemen waktu, dan manajemen lingkungan fisik dalam mengerjakan tugas-tugas akademik.

SARAN

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan, mengingat adanya keterbatasan waktu yang terapis miliki maka terapis merekomendasikan untuk melakukan intervensi lanjutan yang berhubungan dengan *parenting* yang dilakukan kepada orangtua-

orangtua para subjek dan intervensi individual kepada siswa-siswa yang memiliki masalah lainnya. Selain itu, rekomendasi untuk terapis lainnya agar menggunakan WHODAS (*World Health Organization Disability Assessment Schedule*) pada saat asesmen dan melakukan intervensi ke ranah makro, yaitu dengan melibatkan jajaran anggota di sekolah dimulai dari kepala sekolah, para guru dan orang tua siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, MJ, Tella, A., Tella, A. (2007). "Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. Eurasia". *Journal of Mathematic, Science & Technology Education*, 3 (4) 363-37.
- Alwisol (2013). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual* (5th ed). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Asikhia, Olubusayo. A. (2010). *Academic Procrastination in Mathematics: Causes, Dangers and Implications of Counselling for Effective Learning*. Canadian Center of Science and Education: Nigeria.
- Gufron, M. Nur & Rini Risnawati. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz:Yogyakarta
- Mortazavi, Forough. (2015). Psychometric Properties of the Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) in a Student Sample of Sabzevar University of Medical Sciences. *Iran Red Crescent Med J*.
- Ozer, B. U., Sackes, Mesut., Tuckman, W. (2010). Psychometric Properties of The Tuckman Procrastination Scale In A Turkish Sample. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 113 (3), 874-884.
- Patrzek, J., Sattler, S., Veen. F., Grunschel, C., & Fries, S. (2014). *Investigating the Effect of Academic procrastination on the Frequency and Variety of Academic Misconduct: a Panel Study: Studies in Higher Education*. 40(6), 1014-1029.
- Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (2011). *Handbook of Self Regulation of Learning and Performance*. New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Snowman, J, McCown, R & Biehler, R. (2009). *Psychology Applied to Teaching (12th ed.)*. New York: Houghton Mifflin.
- Steel, Piers. (2007). *The Nature of Procrastination*. American Psychological Association (APA). *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Xu, Ziwei. (2016). "Just do it! Reducing Academic Procrastination of Secondary Students. *Intervention in School and Clinic*. Volume 51 (4) 212-219.

GAMBARAN KEMATANGAN KARIER PADA MAHASISWA PSIKOLOGI TINGKAT AKHIR

Erin Ratna Kustanti¹, Ika Zenita Ratnaningsih², Anggun R. Prasetyo³, Nailul Fauziah⁴
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro¹²³⁴
erinpsikologi@gmail.com¹

Abstraksi. Pada masa remaja, salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai adalah mempersiapkan karier. Kematangan karier merupakan indikator kemampuan remaja dalam mengatasi permasalahan terkait dengan tugas perkembangan karier. Jika siswa yang memiliki kematangan karier lebih tinggi, mereka akan dapat melakukan kontrol terhadap keputusan karier yang dipilih dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi dalam menjalani karier. Pada mahasiswa tingkat akhir diharapkan telah dicapai kematangan karier yang baik dikarenakan akan segera menghadapi dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kematangan karier pada mahasiswa tingkat akhir di Semarang. Subjek berjumlah 119 (L=15,1%, P=84,9%) mahasiswa tingkat akhir di sebuah Fakultas Psikologi pada Perguruan Tinggi Negeri di Kota Semarang, yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kematangan Karier (43 item, $\alpha=0,94$). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan kematangan karier antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki $t(117) = 2,286, p=0,024 (p<0,05)$, yang rerata kematangan karier mahasiswa laki-laki lebih tinggi dari mahasiswa perempuan. Sebesar 39,5% berada pada kategori sedang dan 60,5% berada pada kategori tinggi. Dari hasil tersebut dapat digunakan dalam aplikasi dalam merancang program pengembangan karier.

Kata Kunci: *Kematangan karier, mahasiswa, tingkat akhir*

LATAR BELAKANG

Mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan pada persaingan meraih peluang pekerjaan. Persaingan yang semakin kompetitif menjadikan mahasiswa harus menyiapkan diri dengan menunjukkan kemampuan sesuai dengan bidang karier pilihannya. Ketatnya persaingan dunia kerja dan tingginya tuntutan dunia kerja ditunjukkan melalui hasil survei yang menyebutkan bahwa 91% kalangan dunia usaha menilai sarjana lulusan perguruan tinggi sebagai tenaga kerja yang tidak siap pakai (Rachmawati, 2012). Hal ini terjadi karena pilihan bidang karier yang diminati mahasiswa tidak sesuai dengan minat dan kemampuannya. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, keterampilan dan pengalaman yang dimiliki lulusan perguruan tinggi ketika memasuki dunia kerja (Rachmawati, 2012). Fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa yang baru lulus adalah belum sepenuhnya mempertimbangkan kemampuan, minat, dan

kepribadiannya dalam memilih suatu pekerjaan.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan pengangguran terbuka lulusan universitas pada Februari 2018 naik 1,13 persen dibandingkan dengan Februari 2017, dari 5,18 persen menjadi 6,31 persen (Sisca, 2018). Harapan untuk segera mendapatkan pekerjaan mendorong para mahasiswa yang baru lulus cenderung memilih suatu pekerjaan didasarkan pada rasa khawatir dan cemas bila terlalu lama menganggur, adanya rasa malu pada lingkungan di sekitar, terutama jika belum memperoleh pekerjaan, dan adanya tuntutan moral dari orang tua sehingga kecenderungannya memilih bidang pekerjaan yang jauh dari latar belakang pendidikan sehingga berakibat kurang memiliki keterampilan yang memadai dalam menjalankan pekerjaan (Lestari & Rahardjo, 2013). Kondisi ini menunjukkan masih rendahnya kematangan karier pada mahasiswa. Kematangan karier merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-

tugas perkembangan karier sesuai dengan tahapan perkembangan karier (Super dalam Gonzalez, 2008; Zunker, 2008, Lal, 2014).

Rendahnya kematangan karier dapat menyebabkan kesalahan dalam mengambil keputusan karier karena tidak memiliki pengetahuan akan dirinya (kemampuan dan potensi yang dimilikinya) dan pengetahuan akan pekerjaan (Lestari & Rahardjo, 2013). Kematangan karier akan berdampak pada kesiapan individu untuk membuat pilihan karier (Brown & Brooks, 2015). Mahasiswa dengan kematangan karier yang rendah akan merasa kebingungan dalam menentukan pilihan karier yang tepat. Apabila kematangan karier tidak muncul dan berkembang hingga remaja, akan memungkinkan terjadinya ketidakpuasan kerja dan kelak akan berganti-ganti pekerjaan, tanpa pernah memperoleh pengetahuan diri (*self knowledge*) serta pengetahuan tentang dunia kerja yang diperlukan untuk mengambil suatu keputusan (Ariati, 2016).

Menurut teori perkembangan karier yang dikemukakan oleh Super (dalam Savickas, 2001) mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap pelaksanaan (*implementation*), yaitu dimulai dari usia 21 sampai dengan usia 24 tahun. Pada tahap ini mahasiswa seharusnya sudah mulai menyelesaikan pendidikan atau beberapa pelatihan serta memulai pekerjaan yang relevan. Crites menjelaskan bahwa untuk dapat memilih karier yang tepat, dibutuhkan kematangan karier, yaitu pengetahuan akan diri, pengetahuan tentang pekerjaan, kemampuan memilih pekerjaan, dan kemampuan merencanakan langkah-langkah menuju karier yang diharapkan (Crites dalam Zulkaida, 2007). Mahasiswa yang memiliki kematangan karier yang tinggi akan memilih karier yang sesuai dengan latar belakang pendidikan yang ditempuhnya (Nasriyah, 2013). Oleh karena itu, kematangan karier penting untuk dimiliki mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran kematangan

karier pada mahasiswa tingkat akhir. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan kematangan karier pada mahasiswa tingkat akhir.

TELAAH TEORI

Levinson, Ohler, Caswell, dan Kiewra (1998) menyebutkan kematangan karier merupakan kesadaran atas kemampuan membuat pilihan karier yang sesuai dengan diri individu yang meliputi kesadaran akan hal-hal yang diperlukan dalam membuat keputusan karir serta pilihan karir yang realistis dan konsisten sepanjang waktu. Kematangan karier merupakan kesiapan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan karier yang sesuai dengan tahapan perkembangan karier (Fouad, Gonzales, King, Levinson et al, Luzzo, Savickas, Super, dalam Gonzales 2008). Kematangan karier merupakan akar konsep perkembangan karir (Super dalam Gonzales, 2008). Kematangan karier terdiri dari aspek penilaian diri, eksplorasi karier, perencanaan karir dan pengambilan keputusan karier (Crites, Jepsen dalam Brown & Lent, 1992; Super dalam Osipow, 1996).

Crites menyebutkan bahwa kematangan karier akan meningkat sepanjang waktu dan tahap paling penting dalam perkembangan karier adalah fase pembentukan (*establishment phase*) pada usia 16-25 tahun (Coertse & Schepers, 2004). Super mengemukakan fase perkembangan karier yang setiap individu akan melalui kelima tahap berikut: (1) Kristalisasi preferensi karir (14-18 tahun), merupakan fase pengembangan dan perencanaan karier. Pada fase ini umumnya individu mendapatkan informasi dari role model. Pada tahap ini perencanaan masih belum realistis dan imajinatif. Pada tahun-tahun berikutnya lebih fokus dalam tujuan yang pasti, (2) Spesifikasi dari preferensi karir (18-21 tahun), fase ini mulai terbentuk arah tujuan pekerjaan dan sudah mulai membuat langkah-langkah tindakan, (3) Implementasi dari preferensi karier (21-24 tahun), pada fase ini mulai memperoleh pendidikan ataupun pelatihan yang diperlukan untuk mencapai

tujuan serta mendapatkan pekerjaan di bidang yang relevan., (4) Stabilisasi dari karir (24-35 tahun), pada fase ini individu mulai bekerja dan memastikan atau mengubah pilihan karier, (5) Konsolidasi dari tatus dan pengembangan lanjut (35 tahun ke atas), fase ini merupakan tahapan pengembangan lanjut ke tingkat lebih tinggi dari karier.

Super menjelaskan kematangan karier terdiri dari lima aspek, yaitu perencanaan karier, eksplorasi karier, informasi, pengambilan keputusan, dan orientasi realitas (Gonzales, 2008). Perencanaan karier merupakan kesadaran individu bahwa dirinya harus membuat pilihan karier. Pilihan studi lanjut dan persiapan diri untuk memasuki karier tertentu berada di aspek ini. Eksplorasi karier merupakan proses mendapatkan berbagai sumber informasi mengenai dunia kerja yang diperlukannya dari berbagai sumber yang ada. Informasi lebih merujuk pada sikap individu dalam mencari dan mempergunakan informasi mengenai pendidikan, pekerjaan. Pengambilan keputusan merupakan kemampuan individu dalam pengambilan keputusan tentang karier yang sesuai dengan kemampuannya. Orientasi realitas adalah kondisi dimana individu mampu mengenali kekuatan dan kelemahan dirinya, mampu berpikir dengan realistik, mampu menunjukkan sikap yang konsisten, dan memiliki pengalaman terkait dengan bidang karier yang dijalani.

Seligman (1994) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan karier individu dimana perkembangan karier akan menentukan kematangan karier. Faktor-faktor tersebut adalah (a) faktor internal individu memiliki pengaruh yang kuat pada kematangan karier seseorang, hal ini mencakup *self esteem*, kemampuan, minat, kepribadian. Kesesuaian antara kemampuan, minat, dan bakat seseorang dengan persyaratan bidang karier yang dipilih, akan mempengaruhi kinerja dan tingkat kepuasan kerja; (b) faktor keluarga dapat mempengaruhi kematangan karier, dalam hal ini anggota keluarga dapat

memberikan pengaruh bagi remaja dalam menentukan dan memilih bidang karier yang diinginkan (Rice, 1993); dan (c) faktor sosial ekonomi, mencakup lingkungan yang dapat mempengaruhi kematangan karier. Winkel (2001), juga menjelaskan perkembangan karier dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi: nilai-nilai kehidupan, taraf intelegensi, bakat khusus, minat, sifat-sifat, pengetahuan, dan keadaan jasmani. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kondisi sosial masyarakat, keadaan sosial ekonomi negara atau daerah, status sosial ekonomi keluarga, pengaruh dari anggota keluarga besar dan keluarga inti, pendidikan di sekolah, pergaulan dengan teman sebaya, dan tuntutan yang melekat pada jabatan.

METODE PENELITIAN

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 119 (L=15,1%, P=84,9%) mahasiswa tingkat akhir di sebuah Fakultas Psikologi pada Perguruan Tinggi Negeri di Kota Semarang, yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kematangan Karier (43 aitem, $\alpha=0,94$) yang disusun oleh peneliti dengan dasar teori dari Super (dalam Winkel, 2012). Skala Kematangan Karier berbentuk likert dengan lima pilihan jawaban yang bergerak antara 1 (Sangat Tidak Sesuai) hingga 5 (Sangat Sesuai). Skala disusun berdasarkan aspek:(1) Mampu menilai kondisi diri dikaitkan dengan pemilihan pekerjaan, (2) Berusaha mengeksplorasi informasi pekerjaan, (3) Dapat membuat perencanaan tentang pekerjaan, dan (4) Dapat mengambil keputusan dalam pemilihan pekerjaan. Metode analisis data yang digunakan adalah uji t. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 22.0.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, deskripsi data disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data

Variabel		Hipotetik	Empirik
Kematangan Karier	Minimal	43	113
	Maksimal	215	215
	Rerata	129	162,21
	SD	28,66	20,26

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rerata empirik *kematangan karier* mahasiswa lebih tinggi dari rerata hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa *kematangan karier* subjek secara umum tergolong tinggi. Kategorisasi selanjutnya disusun berdasarkan deskripsi data menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 39,5% berada pada kategori sedang dan 60,5% berada pada kategori tinggi.

Tingkat kematangan karier yang berada pada kategori tinggi ini menandakan mahasiswa tingkat akhir telah mampu membuat perencanaan karier, memiliki keyakinan dalam pengambilan keputusan karier dan berkomitmen dengan pilihan karier. Tingginya tingkat kematangan karier mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi dipengaruhi oleh adanya kurikulum yang mendukung perkembangan karier dan kematangan karier mahasiswa. Adanya mata kuliah pengembangan diri dan karier serta matakuliah magang dapat membantu mahasiswa mencapai kematangan karier. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa program magang bagi mahasiswa dapat membantu pertimbangan pemilihan karier (Rothman, M. & Sisman, R., 2016). Mata kuliah pengembangan diri dan karier memfasilitasi mahasiswa untuk dapat membuat perencanaan karier. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penyusunan perencanaan pengambilan keputusan karier dapat meningkatkan kematangan karier mahasiswa (Zhou, Kai, & Chen, S., 2018).

Individu dengan kematangan karier yang lebih tinggi memiliki kepuasan dan kesuksesan karier karena menunjukkan kesadaran yang lebih dalam proses pengambilan keputusan karier, sering berpikir tentang alternatif karier, memiliki

tingkat kecerdasan dalam membuat keputusan karier, dan memiliki komitmen untuk membuat pilihan karier. Kematangan karier berpengaruh terhadap referensi dan pengambilan keputusan karir (Savickas dalam Powell & Luzzo, 1998). Kematangan karier yang tinggi berhubungan dengan harga diri, internal *locus of control* dan nilai kerja intrinsik (Khan dalam Dhillon, 2005). Semakin tinggi harga diri juga akan mempengaruhi identitas karier (Holland dalam Dhillon, 2005). Ketidakmatangan karier memberi kontribusi pada referensi karier dan pengambilan keputusan yang tidak realistis pada siswa (Denga dalam Amadi, 2007).

Faktor yang berkorelasi dengan kematangan karier, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan perbedaan ras dan budaya (Osipow, 1996). Beberapa studi tentang kematangan karier mengevaluasi hubungan antara kematangan vokasional dan berbagai variabel demografis, seperti jenis kelamin, umur, tingkat kelas, dan etnis (Powell & Luzzo, 1998).

Pengaruh jenis kelamin masih menjadi topik diskusi dalam penelitian terdahulu. Pada jenis kelamin, sebagian besar hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki skor kematangan karier yang lebih tinggi daripada laki-laki (Fouad, Luzzo, Rojewski, Wicklein & Schell, dalam Creed & Patton, 2003; Tekke, & Ghani, 2013). Perempuan menunjukkan skor yang lebih tinggi pada eksplorasi karier, pengetahuan tentang dunia kerja dan pengambilan keputusan. Pada perencanaan karier, perempuan menunjukkan skor yang lebih tinggi daripada laki-laki pada usia 17 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja perempuan melibatkan diri lebih banyak pada pentingnya membuat keputusan karier. Beberapa penemuan mungkin merefleksikan

komitmen yang tinggi pada perempuan terhadap peran kerja dan kebutuhan untuk terlibat dalam tugas-tugas yang relevan untuk menyiapkan peran ini (Farmer dalam Savickas, et al., 2002). Penemuan ini mungkin juga merefleksikan kematangan karier perempuan yang lebih cepat (Patton & Creed, 2002).

Pada beberapa negara seperti Afrika Utara dan Nigeria, laki-laki menunjukkan skor kematangan karier yang lebih tinggi dari pada perempuan, sedangkan studi-studi lain tidak ditemukan perbedaan diantara keduanya (Kerry & Colangelo 1990; Watson, Stead & De Jager dalam Creed & Patton, 2003). Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan kematangan karier pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kematangan karier pada mahasiswa bila dilihat dari jenis kelamin (Jawauneh, Muhammad, 2016). Hasil penelitian pada mahasiswa di Indonesia juga menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kematangan karier pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan (Bahrinsyah, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran kematangan karier pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tinggi dan tidak ada perbedaan kematangan karier pada mahasiswa laki-laki dan kematangan karier pada mahasiswa perempuan.

IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Implikasi penelitian ini bagi mahasiswa tingkat akhir adalah dapat lebih mengoptimalkan kematangan kariernya dengan melakukan eksplorasi diri, mencari informasi mengenai karier yang sudah dipilih, mengikuti pelatihan-pelatihan yang dapat memaksimalkan bakat dan kemampuan yang dimiliki, serta meningkatkan efikasi diri dalam perencanaan dan pengambilan keputusan karier.

Implikasi bagi penelitian selanjutnya yaitu dapat melakukan penelitian serupa dengan memperluas populasi penelitian tidak hanya di satu fakultas, memperluas area jenis pendidikan tinggi seperti diploma, institut dan sekolah tinggi, dan dapat melibatkan variabel penelitian lain yang berhubungan dengan kematangan karier.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariati, J., dan Muntamah (2016). "Hubungan antara Kelekatan terhadap Teman Sebaya dengan Kematangan Karier pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Trucuk Klaten." *Jurnal Empati*, 5(4): 705-710.
- Bahrinsyah, F.R. (2017). "Career Maturity of Guidance and Counselling Students at The Yogyakarta State University." *Advance in Social Science, Education and Humanities Research*, vol. 173
- Brown & Brooks (2010). *Career Choice and Development*. San Fransisco: Jossy Bass Publisher
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2005). *Career Development and Counseling. Putting Theory and Research to Work*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Coertse, S., & Schepers, J. M. (2004). "Some Personality and Cognitive Correlates of Career Maturity". *Journal of Industrial Psychology*, 30 (2): 56-73.
- Creed, P. A., & Patton, W. (2003). Predicting Two Components of Career Maturity in School based Adolescents." *Journal of Career Development*, 29: 277-290.
- Dhillon, U., & Kaur, R. (2005). "Career Maturity of School Children". *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31: 71-76

- Ghosh, Arpita & Fouad, N.A. (2017). "Career Adaptability and Social Support among Gradually College Seniors. *The Career Development Quarterly*, 65: 278-283
- Gonzalez, M. A. (2008). "Career Maturity : A Priority for Secondary Education". *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6: 749-772
- Jawarneh, M. (2016). "Career Maturity among University Students in Jordan : The Case for Social Studies". *Australian Journal of Career Development*, 25(3): 110-116
- Lal, K. (2014). "Career Maturity in Relation to Level of Aspiration in Adolescents". *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1): 113-118.
- Lestari, T. N., Rahardjo, P. (2013). "Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kematangan Karier pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang sedang Menempuh Skripsi. *PSYCHO IDEA*, 2: 1-9
- Levinson, E. M., Ohler, D. L., Caswell, S., & Kiewra, K. (1998). "Six Approaches to the Assessment of Career Maturity." *Journal of Counseling and Development*, 76: 475-482.
- Nashriyah, S. Q., Yusuf, M., & Karyanta, N. A. (2014). "Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kematangan Karier pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi FSIP UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candra Jiwa*, 2(5): 195-205.
- Osipow, S.H. (1996). *Theories of career development. 3rd ed.* New Jersey : Prentice Hall
- Patton, W., & Creed, P.A. (2002). "The Relationship between Career Maturity and Work Commitment in a Sample of Australian High School Students." *Journal of Career Development*, 29: 69-85
- Powell, D.F., & Luzzo, D.A. (1998). "Evaluating Factors Associated with the Career Maturity in High School Students." *The Career Development Quarterly*, 47: 145-158
- Rachmawati, Y. E. (2012). "Hubungan antara Self Efficacy dengan Kematangan Karier pada Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir di Universitas Surabaya". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1): 1-25.
- Rice, F.P. (1993). *The Adolescent, Development, Relationship & Culture (ed 9)*. USA : Allyn & Bacon.
- Savickas. M. L. (2001). A developmental perspective on vocational behaviour: career patterns, salience, and themes. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 1, 49 – 57.
- Savickas, M.L., Briddick, W.C., & Watkins, E.,jr. (2002). The Relation of Career Maturity to Personality Type and Social Adjustment. *Journal of Career Assessment*, 10, 24-41
- Seligman, L. (1994). *Developmental Career Counseling and Assessment. (second edition)*. California: Sage Publications
- Sisca, S.P. (2018). "Pengangguran Lulusan Universitas Naik 1,13 Persen. Diunduh dari <https://tirto.id/bps-pengangguran-lulusan-universitas-naik-113-persen-cj3h> pada tanggal 26 September 2018
- Tekke, Mustafa & Ghani, M.,F., A. (2013). "Examining the Level of Career Maturity among Asian Foreign Students in a Public University : Gender and Academic Achievement". *Hope Journal of Research*, 1(1): 100121

- Winkel, W.S. & Hastuti, S. (2001). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Grasindo
- Zulkaida, A., Taganing K,N.M., Rifa Meutia, Tj., Retnaningsih, Muluk, H. & Rifa Meutia, Tj. (2007). "Pengaruh Locus of Control dan Efikasi Diri terhadap Kematangan Karier Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Proceeding PESAT, 2, 1-4*
- Zunker, V.G. (2008). *Career Counselling : a Holistic Approach (ed.7)*. USA: Thomson Brooks/Cole Publishing Company.