

**EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI *PSYCHOLOGICAL*
WELL-BEING TERHADAP KECEMASAN KARIR PADA SISWA
SMK DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi
Program Studi Magister Psikologi



Oleh :

SURYA JAYA PURNAMA PUTRA
NIM : 1532200002

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
TERHADAP KECEMASAN KARIER PADA SISWA SMK
DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

Tesis
Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi

Program Studi Magister Psikologi



diajukan oleh :

Surya Jaya Purnama Putra

NIM : 1532200002

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA
2024**

**Efektivitas Psikoedukasi *Psychological Well-Being* terhadap
Kecemasan Karier pada Siswa SMK Ditinjau dari Jenis Kelamin**

Tesis

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi

Program Studi Magister Psikologi



diajukan oleh :

Surya Jaya Purnama Putra

NIM : 1532200002

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
TERHADAP KECEMASAN KARIER PADA SISWA SMK
DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

diajukan oleh :

Surya Jaya Purnama Putra

NIM : 1532200002

Disetujui untuk diuji:
Surabaya, 04 Januari 2024

Dosen Pembimbing



Dr. Suroso, M.S., Psikolog

Dosen Pendamping



Dr. Muhammad Farid, M.Si

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN
EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
TERHADAP KECEMASAN KARIER PADA SISWA SMK
DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

diajukan oleh :

Surya Jaya Purnama Putra
NIM : 1532200002

Telah dipertimbangkan di depan Tim Penguji
Dan dinyatakan lulus pada ujian tesis Program Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada tanggal 09 Januari 2024

Tim Penguji

Ketua : **Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

Anggota : **Dr. Suroso, M.S., Psikolog**

Dr. Muhammad Farid, M.Si.

Dekan

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

MOTTO

“...kehidupan dunia ini hanya senda gurau dan permainan.
Dan sesungguhnya negeri akhirat itulah kehidupan yang sebenarnya...”

– QS. Al-'Ankabut [29:64] –

“Semua manusia di muka bumi ini bingung,
nanti ngga bingung kalo udah di surga.”

– Aldi Taher –

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Surya Jaya Purnama Putra
NIM : 1532200002
Alamat : Jl. Gubeng Kertajaya 9-G/26-A, Surabaya, Jatim, Indonesia
Telp. : +6282143443928

Menyatakan bahwa “Tesis” yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Magister Psikologi Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya dengan judul :

Efektivitas Psikoedukasi *Psychological Well-Being* terhadap Kecemasan Karier pada Siswa SMK Ditinjau dari Jenis Kelamin

adalah hasil karya saya sendiri, bukan “Duplikasi” dari karya orang lain.

Selanjutnya apabila dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain bukan tanggung jawab Pembimbing dan atau Pengelola Program tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Atas hal tersebut saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau aturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, 02 Januari 2024

Hormat saya,



Surya Jaya Purnama Putra



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
JL. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext.311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Surya Jaya Purnama Putra
NBI/NPM : 1532200002
Fakultas : PSIKOLOGI
Program Studi : Magister Psikologi
Jenis Karya : ~~Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Praktek*~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive*)** karya ilmiah saya yang berjudul :

“Efektivitas Psikoedukasi *Psychological Well-Being* terhadap Kecemasan Karier pada Siswa SMK Ditinjau dari Jenis Kelamin”

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada Tanggal : 02 Februari 2024

Yang Menyatakan,



Surya Jaya Purnama Putra

*Coret yang tidak perlu

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehendak Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia yang luar biasa, sehingga karya ilmiah tesis ini dapat terselesaikan. Penyusunan tesis yang berjudul “Efektivitas Psikoedukasi *Psychological Well-Being* terhadap Kecemasan Karier pada Siswa SMK Ditinjau dari Jenis Kelamin” ini diajukan oleh peneliti untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Pada kesempatan ini, peneliti juga ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan serta dukungan sehingga tugas penelitian ini dapat selesai tepat waktu. Peneliti menyadari bahwa tanpa bimbingan dan dukungan mereka, peneliti akan kesulitan untuk sampai pada tahap ini. Adapun pihak-pihak yang sudah banyak membantu peneliti, diantaranya :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog selaku Kaprodi Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Suroso, M.S., Psikolog selaku dosen pembimbing peneliti atas kesabaran dalam mendidik, mendukung, mengarahkan dan mencurahkan waktunya selama proses penyusunan tesis.
5. Dr. Muhammad Farid, M.Si. selaku dosen pendamping peneliti atas semangat, nasihat, arahan dan waktu yang diberikan selama proses penyusunan tesis.

6. Segenap dosen pengajar di Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan baru.
7. Segenap staf tata usaha di Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu dalam setiap urusan mata kuliah dan segala macam administrasi.
8. Kepada ibu Tatik Meiyuntariningsih yang selalu mendukung baik secara moril, materil, motivasi, doa, serta ajarannya yang hebat sehingga peneliti dapat menempuh amanatnya.
9. Kepada orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan penuh pada peneliti untuk menyelesaikan studi Magister Psikologi.
10. Rekan-rekan satu kelompok bimbingan (Pak Farid, Mbak Dewi, Pak Imam, Mas Andi dan Mas Rudi) yang saling berbagi suka dan duka, saling memberi dukungan dan semangat dalam proses penyusunan tesis.
11. Rekan-rekan Magister Psikologi Angkatan 47 yang menjalani proses pendidikan dengan penuh warna. Kebersamaan kita akan tetap terjalin meskipun proses perkuliahan kita telah selesai.
12. SMK Negeri 10 Surabaya yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian dan mengambil data untuk penyusunan tesis.
13. Kepada Rr. Ivonne Yanti Suryandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog atas kesediaannya untuk menjadi narasumber eksperimen peneliti hingga selesai dengan baik.
14. Kepada Arif Kusyanti, M.Pd. selaku guru BK di SMK Negeri 10 Surabaya yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan kegiatan eksperimen dari awal hingga akhir.
15. Kepada siswa-siswi SMK Negeri 10 Surabaya kelas XII jurusan Bisnis Daring atas kesediaannya menjadi responden penelitian, serta terkhusus kepada kelas XII Bisnis Daring 4 yang menjadi subjek eksperimen

peneliti. Kalian telah memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi.

16. Kepada Ahmad Nasrulloh, S.Psi. yang telah menjadi asisten bagi peneliti selama kegiatan eksperimen berlangsung.
17. Semua pihak lainnya yang membantu peneliti dalam proses penyelesaian tesis.

Peneliti menyadari bahwa tulisan yang disajikan dalam tesis ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karenanya, dengan kerendahan hati peneliti sangat berharap untuk mendapat koreksi, saran dan pendapat dari para pembaca sehingga tesis ini akan menjadi lebih sempurna.

Surabaya, 02 Januari 2024



Surya Jaya Purnama Putra

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan	
Halaman Judul	
Halaman Persetujuan.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Halaman Motto.....	iii
Halaman Surat Pernyataan.....	iv
Halaman Persetujuan Publikasi.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Intisari.....	xiv
Abstract.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Perumusan Masalah.....	6
3. Keaslian Penelitian.....	6
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	17
1. Tujuan Penelitian.....	17
2. Manfaat Penelitian.....	17
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN	
DAN HIPOTESIS.....	19
A. Tinjauan Pustaka.....	19
1. Kecemasan Karier.....	19
a. Pengertian Kecemasan Karier.....	19
b. Aspek Kecemasan Karier.....	20
c. Faktor Kecemasan Karier.....	23
d. Tingkat Kecemasan Karier.....	25
e. Jenis Kecemasan Karier.....	26
f. Gejala Kecemasan Karier.....	27
g. Upaya Mengatasi Kecemasan Karier.....	28

2. <i>Psychological Well-Being</i>	30
a. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	30
b. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	32
c. Faktor <i>Psychological Well-Being</i>	33
d. Dampak <i>Psychological Well-Being</i>	35
e. Psikoedukasi <i>Psychological Well-Being</i>	38
B. Landasan Pemikiran	42
C. Hipotesis	45
BAB III. METODE PENELITIAN	47
A. Subjek Penelitian	47
1. Populasi	47
2. Sampel Penelitian	48
B. Variabel Penelitian dan Pengukurannya	48
1. Kecemasan Karier.....	48
a. Definisi Operasional.....	48
b. Pengembangan Alat Ukur.....	49
c. Uji Alat Ukur	51
1) Uji Diskriminasi Item.....	51
2) Uji Reliabilitas.....	54
2. <i>Psychological Well-Being</i>	55
Deskripsi.....	55
C. Desain Penelitian	57
1. Desain Eksperimen yang dipilih.....	57
2. Prosedur Penelitian Eksperimen.....	58
D. Analisa Data	63
1. Uji Asumsi	63
2. Uji Hipotesis.....	64
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	67
A. Hasil Penelitian	67
B. Pembahasan	73
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82
Daftar Pustaka.....	85
Lampiran.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	47
Tabel 3.2 Skala Kecemasan Karier.....	49
Tabel 3.3 Skala Likert.....	51
Tabel 3.4 Hasil Uji Diskriminasi Item Skala Kecemasan Karier	52
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Karier	55
Tabel 3.6 Uji Normalitas	64
Tabel 4.1 Data Deskriptif Tingkat Kecemasan Karier <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .	68
Tabel 4.2 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	69
Tabel 4.3 Data Deskriptif Tingkat Kecemasan Karier (Laki-Laki).....	69
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> (Laki-Laki).....	70
Tabel 4.3 Data Deskriptif Tingkat Kecemasan Karier (Perempuan).....	71
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> (Perempuan).....	72
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Mann-Whitney Test</i>	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Alur Pemikiran Penelitian.....	45
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian	94
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	95
Lampiran 3. Skala Kecemasan Karier	96
Lampiran 4. Modul Eksperimen.....	99
Lampiran 5. Materi Psikoedukasi	133
Lampiran 6. Tabulasi Data.....	146
Lampiran 7. Analisis Data	149
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan.....	166

INTISARI

Kecemasan karier adalah salah satu bentuk gangguan kecemasan yang dapat menghambat individu dalam membuat keputusan karier yang tepat. Tantangan karier yang dihadapi oleh siswa SMK saat memasuki dunia kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kesejahteraan psikologis yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas psikoedukasi *psychological well-being* terhadap kecemasan karier pada siswa SMK yang ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak empat kelas XII jurusan Bisnis Daring dengan jumlah 136 siswa. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, sampel pada penelitian berjumlah 33 siswa yang dipilih dari kelas XII jurusan Bisnis Daring 4. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan karier yang terdiri dari 45 item. Hasil uji hipotesis dari analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $Z = 2,646$ ($p < 0,05$). Hipotesis pertama yang menyatakan psikoedukasi *psychological well-being* efektif untuk menurunkan kecemasan karier pada siswa SMK terbukti atau diterima karena terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata kecemasan karier antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan menjadi menurun. Hasil dari analisis uji *Mann-Whitney Test* pada saat *pretest* diperoleh nilai $Z = 0,182$ ($p > 0,05$). Sedangkan pada saat *posttest* diperoleh nilai $Z = 0,109$ ($p > 0,05$). Artinya tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan karier antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Hipotesis kedua ditolak.

Kata Kunci: Kecemasan Karier, *Psychological Well-Being*

ABSTRACT

Career anxiety is a form of anxiety disorder that can hinder individuals from making the right career decisions. The career challenges faced by vocational school students when entering the world of work are influenced by various factors, one of which is low psychological well-being. This study aims to prove the effectiveness of psychological well-being psychoeducation on career anxiety in vocational school students in terms of gender. This research is an experimental study with a one group pretest-posttest design. The population in this research was four classes XII majoring in Online Business with a total of 136 students. Sampling was carried out by purposive sampling, the sample in the study consisted of 33 students selected from classes XII majoring in Online Business 4. The instrument used was the career anxiety scale which consisted of 45 items. The results of the hypothesis test from the Wilcoxon Signed Rank Test analysis obtained a Z value = 2.646 ($p < 0.05$). The first hypothesis which states that psychological well-being psychoeducation is effective in reducing career anxiety in vocational school students is proven or accepted because there is a significant difference in the average value of career anxiety between before and after being given the treatment which decreases. The results of the Mann-Whitney Test analysis during the pretest obtained a value of $Z = 0.182$ ($p > 0.05$). Meanwhile, during the posttest, the value $Z = 0.109$ ($p > 0.05$). This means that there is no difference in the level of career anxiety between male and female students. The second hypothesis is rejected.

Keywords: Career Anxiety, Psychological Well-Being