



PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEPUTUSAN KARIER

THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT ON CAREER DECISIONS

Prayoga¹, Mohammad Ihza Syahreza², Muhammad Arfan Ramadhani³, Alifya Arna Darmawan⁴

¹²³⁴Progam Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

Email: itsprayoga24@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap keputusan karier. Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, masyarakat memilih profesi berdasarkan minat, bakat, kemampuan, motivasi untuk memenuhi kebutuhan hidup, dan motivasi untuk mewujudkan diri. Akan tetapi sebelum membuat keputusan karier salah satu penunjangnya adalah kesejahteraan kondisi psikologis menyangkut tentang kondisi dukungan sosial individu seseorang yang memiliki banyak dukungan sosial maka semakin rendah masalah psikologis seperti depresi, kecemasan dan stres. Sebaliknya, ketika dukungan sosial rendah, masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres menjadi lebih besar. Sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan keputusan karier individu. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terkait dengan kesejahteraan psikologis dan keputusan karier, hasil hipotesis dari beberapa artikel yang relevan menunjukkan bahwa nilai positif yang berarti jika dukungan sosial semakin meningkat, maka kesejahteraan psikologis semakin meningkat yang berpengaruh terhadap keputusan karier individu.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Keputusan Karier, Kesejahteraan Psikologis

Abstract

This study aims to determine the effect of social support on career decisions. With the development of science and technology, people choose professions based on their interests, talents, abilities, motivation to fulfill their daily needs, and motivation to realize themselves. However, before making a career decision, one of the supports is psychological well-being which concerns the condition of individual social support. Someone who has a lot of social support, the lower the psychological problems such as depression, anxiety and stress. On the other hand, when social support is low, psychological problems such as depression, anxiety and stress are greater. Thus affecting the psychological well-being and career decisions of individuals. This study shows that social support has a significant relationship related to psychological well-being and career decisions, the hypothesized results of several relevant articles indicate that a positive value means that if social support increases, then psychological well-being increases which influences individual career decisions.

Keywords: Social Support, Career Decisions, Psychological Welfare

PENDAHULUAN

Karier merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Sepanjang hidup mereka, orang merasa perlu untuk bergerak maju. Salah satu keinginan untuk maju adalah karier. Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, para profesional tidak hanya membimbing kebutuhan finansial. (Iswari et al., 2019) menyatakan bahwa dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, masyarakat memilih profesi berdasarkan minat, bakat, kemampuan, motivasi untuk memenuhi kebutuhan hidup, dan motivasi untuk mewujudkan diri.

Sebelum membuat keputusan karier, rencana karier harus dikembangkan. Perencanaan karier harus dilakukan dengan sebaik mungkin. Bahkan (Prihatiningsih, 2021) menyatakan bahwa perencanaan karier tidak hanya dilakukan pada pendidikan formal tetapi perencanaan karier juga harus dilakukan pada pendidikan informal. Salah satu upaya untuk mensukseskan karier adalah dengan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak.

Dukungan sosial itu sendiri adalah berbagai sumber daya yang disediakan orang lain untuk individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu (Cohen & Syme, 1985). (Sarafino, 2002) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mengambil berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan melalui jaringan sosial.

Sebuah studi oleh (Yasin & Dzulkifli, 2010) menemukan bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif dengan depresi, kecemasan dan stres. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah masalah psikologis seperti depresi, kecemasan dan stres. Sebaliknya, ketika dukungan sosial rendah, masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres menjadi lebih besar. Sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan keputusan karier individu.

Hasil penelitian (Angeline & Rathnasabapathy, 2021) kepada 50 mahasiswa laki-laki dan 50 mahasiswa perempuan menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dan pengambilan keputusan karir dan siswa perempuan memiliki dukungan sosial yang lebih dirasakan daripada laki-laki. ($r = 0,352$ $p = 0,000 < 0,01$). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Noviani dan Arjanggal (2021) mengenai peran dukungan sosial orang tua terhadap pengambilan keputusan karir. Penelitian ini dilakukan kepada sejumlah 416 siswa SMA di Semarang dengan metode pengambilan sampel cluster random sampling. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial orang tua dan pengambilan keputusan karir ($r_{xy} = 0,572$ $p = 0,000 < 0,01$).

(Cheung & Jin, 2015) melakukan penelitian terhadap 380 mahasiswa di Hongkong mengenai pengaruh eksplorasi karir terhadap pengambilan keputusan karir, adaptabilitas, dan relational support. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa eksplorasi karir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengambilan keputusan karir r ($p < 0,05$). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Cheung & Arnold, 2014) terhadap 372 mahasiswa Hong Kong Chinese University mengenai dampak eksplorasi karir terhadap perkembangan karir yang didalamnya termasuk juga pengambilan keputusan karir.

Hasilnya menunjukkan bahwa eksplorasi karir secara signifikan mampu mempengaruhi pengambilan keputusan karir ($p < 0.01$).

Berdasarkan uraian di atas maka pertanyaan penelitiannya adalah bagaimana pengaruh dukungan sosial, perilaku eksplorasi karir, terhadap pengambilan keputusan karir. Dari penelitian ini penulis berharap dapat memberikan hasil yang bermanfaat bagi orang lain. Memperluas wawasan bagi para pembaca, terutama mereka yang mulai memasuki usia dewasa awal peranan dukungan sosial dan perilaku eksplorasi karir terhadap pemilihan keputusan karir. Selain itu juga untuk menambah kajian seputar pengambilan keputusan karir khususnya pada individu yang sedang berada di tahapan perkembangan usia.

METODOLOGI (Material dan Metode)

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan studi literatur. Peneliti melakukan kajian hasil penelitian telah dipublikasikan pada jurnal. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan data sekunder yakni artikel-artikel penelitian yang relevan.

Penjelasan di atas memberikan gambaran mengenai peranan dukungan sosial terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks individu yang mengalami konflik peran, yaitu keputsan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial terhadap keputsan karier.

PEMBAHASAN

Dukungan sosial merupakan bertukarnya sumber daya antara minimal dua individu yang mana dipersepsikan oleh salah satu pihak bertujuan untuk membantu (Zimet et al., 1988). Dengan demikian dukungan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dukungan sosial yang diberikan keluarga, teman, dan orang yang dianggap istimewa atau spesial kepada individu yang sedang mengambil keputsan karier.

Bentuk-bentuk dukungan sosial yang dijelaskan oleh (Sarafino et al., 2015) dalam bukunya yang berjudul *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Seventh Edition* ada empat, yaitu: a) Dukungan Emosional (Emotional/Esteem Support) Dukungan ini biasanya mengacu pada adanya empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif yang diterima oleh individu. Hal ini memberikan kenyamanan, rasa kepemilikan, rasa dicintai saat individu merasa stress. Dukungan emosional biasanya diberikan oleh keluarga atau orang lain yang dekat dengan individu tersebut. b) Dukungan Instrumental (Instrumental Support/Tangible) Melibatkan bantuan secara nyata dan langsung, seperti meminjamkan uang, membantu meringankan tugas-tugas saat individu dalam keadaan stress, membantu mencarikan pekerjaan, atau mendirikan rumah baru. Dukungan yang sering berupa materi atau jasa ini biasanya

diterima dari keluarga, kerabat, serta orang lain terdekat dengan individu tersebut. c) Dukungan Informasional (Informational Support) Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, arahan, saran, atau umpan balik tentang apa yang individu lakukan atau hasilkan. Misalkan, ketika orang dalam keadaan sakit ia memperoleh informasi dari dokter atau kerabat tentang cara mengobati penyakit tersebut. Hal ini seringkali didapatkan dari keluarga atau sahabat individu. d) Dukungan Persahabatan (Companionship Support) Hal ini mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan orang tersebut sehingga memberikan perasaan keanggotaan dalam sekelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama. Hal ini seringkali didapatkan dari kelompok komunitas atau organisasi yang diikuti oleh individu. Dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan karier individu. Oleh karena itu, penting bagi individu mencari dukungan sosial setiap kali mereka mengalami masalah dalam pengambilan keputusan karier (Migunde, 2020).

Dukungan sosial mampu meningkatkan self-esteem, emotional network, dan dukungan informasional sehingga ketika individu menerima bentuk dukungan di atas mereka akan terbantu dalam proses pengambilan keputusan kariernya. (Wasif et al., 2020). Selain itu, mereka juga menerima feedback konstruktif mengenai potensi yang mereka miliki. Keluarga memberikan umpan balik berdasarkan pengamatan perilaku, sikap, serta kegiatan yang dilakukan individu selama berada di rumah. Teman-teman dan orang terdekat lainnya memberikan umpan balik berdasarkan apa yang mereka dapatkan dari hubungan kedekatan mereka dengan individu. Melalui umpan balik yang individu terima, individu akan dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu mempengaruhi pengambilan keputusan karier.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kajian literatur review dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial secara signifikan dapat mempengaruhi keputusan karier individu, selain itu dukungan sosial mampu meningkatkan self-esteem, emotional network, dan dukungan informasional sehingga ketika individu menerima bentuk dukungan di atas mereka akan terbantu dalam proses pengambilan keputusan kariernya.

Saran untuk obyek penelitian ini diharapkan dapat diperluas dan tidak terbatas pada seorang individu saja melainkan dari suatu kelompok seperti, lulusan dari kelompok jurusan yang terhambat atas kariernya, dan Penelitian selanjutnya

REFERENSI

- Angeline, J., & Rathnasabapathy, M. (2021). Influence Of Perceived Social Support On Career Decision-Making Self Efficacy Among Undergraduate Students. In *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education* (Vol. 12, Issue 7).
- Cheung, R., & Arnold, J. (2014). The Impact of Career Exploration on Career Development Among Hong Kong Chinese University Students. *Journal of College Student Development*, 55, 732–748. <https://doi.org/10.1353/csd.2014.0067>
- Cheung, R., & Jin, Q. (2015). Impact of a Career Exploration Course on Career Decision Making, Adaptability, and Relational Support in Hong Kong. *Journal of Career Assessment*, 24. <https://doi.org/10.1177/1069072715599390>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the Study and Application of. In *Social Support and Health* (pp. 3–22).
- Iswari, M., Afdal, Fikri, M., & Taufan, J. (2019). The urgency of the role of guidance and counselling services in assisting career planning for deaf students. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(6), 390–397.
- Migunde, Q. (2020). Social support and adolescents career development. *International Journal of Education and Research*, 8(12), 125–136.
- Prihatiningsih, R. (2021). Menakar Pentingnya Perencanaan Karier untuk Warga Belajar Pada Penyelenggaraan Pendidikan Non Formal Program Pendidikan Kesetaraan. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 1(6), 414–418. <https://doi.org/10.17977/um065v1i62021p414-418>
- Sarafino, E. P. (2002). Health psychology : biopsychosocial interactions. In *TA - TT* - (4. ed). John Wiley New York. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/469837369>
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D., & DeLongis, A. (2015). Health psychology : biopsychosocial interactions. In *TA - TT* - (Canadian edition). Wiley Etobicoke, Ontario. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/905385362>
- S. Wasif, M. Sohail, and M. Nawab, “Significance of perceived social support for career decision self-efficacy : A co-relational study,” 2020,
- Yasin, M. A. S. M., & Dzulkifli, M. A. (2010). The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students. *International Journal and Business and Social Science*, 1(3), 110–116. www.ijbssnet.com
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2