

Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Intensi Perencanaan Karier Siswa SMA Tingkat Akhir

Oleh:

Salwa Salsabila

Nama Dosen Pembimbing:

Lely Ika Mariyati, M. Psi., Psikolog

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli 2026

Pendahuluan

- ❖ Siswa **SMA tingkat akhir** yang berada pada usia **17-21** tahun sedang berada pada **fase perkembangan** yang bertujuan untuk **membentuk identitas diri**, termasuk **Pendidikan dan Karier** [1].
- ❖ Tahap perkembangan ini disebut identity versus role confusion [1].
- ❖ **Fase perkembangan** tersebut **menuntut siswa** pada **perencanaan** penting terkait **masa depan** mereka, baik **memilih melanjutkan** ke **perguruan tinggi** atau **memilih bekerja**.
- ❖ Menurut **teori Greenhaus dan Callanan**, **Intensi Perencanaan Karier** merupakan **niat atau kecenderungan** individu untuk merancang, mengatur dan mengambil langkah pasti dalam **mencapai tujuan karirnya** [5].
- ❖ **Penelitian sebelumnya** menyebutkan bahwa banyak siswa SMA merasa bingung saat memilih jurusan atau langkah karier yang ingin diambil karena minimnya perencanaan dan dukungan yang tepat. [3].
- ❖ **Resiliensi** merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan **bangkit kembali** ketika **menghadapi kondisi yang sulit**, tekanan, maupun pengalaman hidup yang tidak menyenangkan [7].
- ❖ Dalam konteks pendidikan resiliensi diperlukan dalam diri siswa agar dapat terus maju dalam menghadapi tantangan yang sulit dalam proses belajar, pilihan karir, dan berbagai rintangan akademik lainnya [10].

Pendahuluan

- ❖ Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi dapat mempengaruhi tingkat kecenderungan dalam menentukan arah karier [11].
- ❖ **Dukungan sosial** didefinisikan bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan **mendapatkan bantuan dari lingkungan sekitarnya**, baik secara **emosional, informasi** atau **praktis**. **Dukungan** ini dapat **berasal** dari berbagai sumber, seperti **orangtua, guru, teman sebaya, guru BK** maupun **lingkungan** masyarakat sekitar [12].
- ❖ Menurut penelitian sebelumnya dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap intensi perencanaan karir pada remaja akhir [15].
- ❖ Penelitian lain menyatakan bahwa adanya dukungan dari orang tua secara signifikan dapat meningkatkan aspirasi karier siswa SMA di Jakarta. Selain itu, strategi bimbingan karier yang kolaboratif antara sekolah, orang tua dan siswa terbukti meningkatkan efektivitas perencanaan karier siswa [16].

Hasil Survei Awal

- **62,5%** siswa **belum mengetahui minat studi** atau **karir** mereka.
- **75%** siswa merasa **tidak tahu** cara **mengembangkan bakat** yang dimiliki.
- **70%** siswa menyatakan **percaya diri** ketika berbicara di depan kelas.

Hal ini menunjukkan bahwa **meskipun kepercayaan diri cukup baik**, namun aspek **perencanaan karier masih lemah** dan dibutuhkannya penelitian lebih lanjut mengenai perencanaan karier siswa, khususnya untuk menggali secara lebih dalam pengaruh faktor-faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi intensi perencanaan karier.

Rumusan Masalah dan Tujuan

Rumusan Masalah

Apakah:

1. Resiliensi berpengaruh terhadap intensi perencanaan karier?
2. Dukungan berpengaruh terhadap intensi perencanaan karier?
3. Resiliensi dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap intensi perencanaan karier?

Tujuan

Mengetahui pengaruh:

1. Resiliensi
2. Dukungan sosial
3. Resiliensi dan dukungan sosial secara simultan terhadap intensi perencanaan karier siswa SMA tingkat akhir

Metode Penelitian

- ❖ **Penelitian** ini menggunakan metode **Kuantitatif**.
- ❖ **Resiliensi** diukur menggunakan **skala** Connor-Davidson Resilience Scale (**CD-RISC**) yang **dikembangkan** oleh **Connor dan Davidson** dan telah **diadaptasi** ke dalam bahasa Indonesia **oleh Shintia** [17].
- ❖ **Dukungan Sosial** diukur dengan **Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)** yang **dikembangkan** oleh **Zimet et al.** dan telah **diadaptasi** ke dalam Bahasa Indonesia **oleh Mutmainnah** [18].
- ❖ **Intensi Perencanaan Karir** diukur menggunakan **skala perencanaan karier** yang **disusun** oleh **Gumelar** [19] yang **mengacu** pada **teori Parson dan Wiliamson** mengenai perencanaan karier yang mencakup **aspek kemampuan, minat dan prestasi**.
- ❖ **Pupulasi** dalam penelitian ini adalah seluruh **siswa kelas XII** di **SMA Negeri 2 Sidoarjo** dengan jumlah **432 siswa**
- ❖ **Sampel** diambil sekitar **33%** dari **jumlah populasi** yaitu sekitar **4 kelas**
- ❖ **Teknik pengambilan sampel** yang digunakan dalam peneltian ini adalah **cluster sampling**, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kelompok atau kelas yang telah ditentukan. Pemilihan kelas sebagai unit sampling dilakukan dengan **mempertimbangkan kemudahan akses** serta **keterwakilan karakteristik populasi**.
- ❖ Semua item menggunakan **skala Likert 4 poin**, dan data **dianalisis** dengan **regresi linier berganda** menggunakan **SPSS** untuk **menguji** pengaruh **simultan** dan **parsial** antar variabel.

Hasil Uji Asumsi

Pada bagian ini akan disajikan hasil pengujian asumsi klasik sebagai prasyarat pengujian hipotesis yang bertujuan memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis statistik yang digunakan dalam penelitian. Uji ini mencakup normalitas, linearitas, dan asumsi lainnya sebagai dasar agar hasil analisis dapat diinterpretasikan secara tepat dan akurat.

Uji Normalitas

- Sig = 0,715 ($>0,05$)

Uji Multikolinearitas

- Tolerance = 0,828
- VIF = 1,208

Uji Linieritas

- Diviation $> 0,05$

Uji Heterokedastisitas

- Sig Resiliensi = 0,119
- Sig Dukungan Sosial = 0,471

Kesimpulan: model regresi layak digunakan.

Hasil Uji Hipotesis

Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	39.015	2	19.507	98.130	.000 ^b
	Residual	28.029	141	.199		
	Total	67.044	143			

a. Dependent Variable: Rata-rata skor Intensi Perencanaan Karier (setelah reverse)

b. Predictors: (Constant), Rata-rata skor Dukungan Sosial (setelah reverse), Rata-rata skor Resiliensi

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan regresi linear berganda pada table tersebut, uji F menunjukkan nilai sebesar 98,130 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya nilai signifikansi lebih kecil dari 0,5 yang berarti resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu mempengaruhi intensi perencanaan karier pada responden.

Hasil Uji Parsial

Uji T

Model	Coefficients ^a								
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			95.0% Confidence Interval for B		Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Lower Bound	Upper Bound	Tolerance	VIF
1 (Constant)	.363	.185		1.965	.051	-.002	.728		
Rata-rata skor Resiliensi	.575	.060	.578	9.650	.000	.457	.693	.828	1.208
Rata-rata skor Dukungan Sosial (setelah reverse)	.310	.059	.313	5.234	.000	.193	.427	.828	1.208

a. Dependent Variable: Rata-rata skor Intensi Perencanaan Karier (setelah reverse)

Berdasarkan hasil uji T menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensi perencanaan karier dengan koefisien, $B = 0,575$, $\beta = 0,578$, $t = 9,650$, dan $\text{sig.} = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi individu, semakin tinggi pula intensi perencanaan karier yang dimiliki. Selanjutnya, dukungan sosial juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensi perencanaan karier dengan nilai $B = 0,310$, $\beta = 0,313$, $t = 5,234$, dan $\text{sig.} = 0,000$. Perbandingan nilai beta variabel resiliensi lebih besar dibanding dukungan sosial, sehingga dapat diinterpretasikan resiliensi berpengaruh lebih kuat terhadap intensi perencanaan karier.

Pembahasan

Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Intensi Perencanaan Karier

- ❖ Resiliensi dan dukungan sosial berpengaruh secara simultan terhadap intensi perencanaan karier
- ❖ Hasil uji F menunjukkan model penelitian signifikan ($F=98,130$; $p: 0,000$)
- ❖ Artinya, perencanaan karier dipengaruhi oleh kombinasi faktor (resiliensi) dan faktor (dukungan sosial).
- ❖ Temuan ini didukung oleh Mayasari et al. [20] menyatakan bahwa dukungan sosial dan resiliensi berperan dalam mendorong perilaku karier proaktif.

Resiliensi – Intensi Perencanaan Karier

- ❖ Berpengaruh positif dan signifikan ($B=0,578$; $p=0,000$)
- ❖ Resiliensi merupakan variable yang memiliki pengaruh paling besar.
- ❖ Siswa yang memiliki resiliensi yang tinggi:
 - Mampu bangkit dari kesulitan
 - Tetap fokus pada tujuan
 - Aktif mencari informasi karier
- ❖ Penelitian terdahulu menemukan bahwa seseorang dengan resiliensi yang tinggi tetap mampu mengelola fokus dan mempertahankan motivasi meski sedang dalam situasi yang menekan [23].

Pembahasan

Dukungan Sosial – Intensi Perencanaan Karier

- ❖ Berpengaruh positif dan signifikan ($B = 0,313$; $p = 0,000$)
- ❖ Dukungan berasal dari orang tua, guru, teman sebaya dan lingkungan sekitar.
- ❖ Dukungan sosial membantu siswa
 - Memperoleh informasi karier
 - Meningkatkan kepercayaan diri
 - Memperoleh motivasi
 - Mengurangi keraguan dalam memikirkan karier
- ❖ Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kehadiran sosok pendukung yang memberikan validasi atas pilihan siswa menjadi modal berharga dalam mengurangi keraguan diri (self-doubt) yang sering kali muncul pada fase transisi yang penuh tekanan [12].

Nilai Koefisien determinasi

- ❖ R square = 58,2%
- ❖ Artinya: 58,2% intensi perencanaan karier dapat dijelaskan oleh resiliensi dan dukungan sosial, sedangkan 41,8% dipengaruhi oleh faktor lain seperti sikap, norma subjektif, pengetahuan karir, efikasi diri karir, persepsi positif terhadap karir, serta persistensi dalam kinerja [28].

Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat secara teoritis untuk memperkaya kajian psikologi pendidikan mengenai pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap intensi perencanaan karier. Sedangkan secara praktis, penelitian ini menjadi dasar bagi sekolah, guru BK, orang tua, dan siswa dalam mengembangkan layanan bimbingan karier yang mendukung kesiapan siswa dalam menghadapi transisi untuk memilih pendidikan lanjutan atau dunia kerja.

Referensi

- [1] E. H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis*, New York: W. W. Norton & Company, 1968.
- [2] D. E. Papalia; R. D. Feldman; G. Martorell, *Experience Human Development* (13th ed), New York: McGraw-Hill Education, 2017.
- [3] M. Danella; K. Kasandra, "Pemahaman Diri dalam Perencanaan Karier melalui Penelusuran Minat Bakat pada Siswa SMA," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*, vol. II, no. 19, pp. 9-33, 2023.
- [4] A. Putri; N. Damayanti; A. Menanti, "Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi Akademik Siswa," *IVA: Journal of Behavior and Mental Health*, vol. I, no. 4, pp. 21-31, 2023.
- [5] N.Mardiah; R. Rozalinda; D. Farizman, "Pengaruh Perencanaan Karier dan Psychological Capital terhadap Turnover Intention Hotel Rangkayo Basa dan Hotel Sriwijaya Kota Padang," *JEBI (Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam)*, vol. I, no. 6, pp. 21-35, 2021.
- [6] D. E. Super, "A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development," *Journal of Counseling: Putting theory and research to work*, vol. III, no. 16, pp. 282-298, 1980.
- [7] K. Reivich; A. Shatte', *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, New York: Broadway Books, 2002.
- [8] F. Salim; M. M. Fakhurrozi, "Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi*, vol. II, no. 16, pp. 175-187, 2020.
- [9] D. Mahendika; S. G. Sijabat, "Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi," *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, vol. II, no. 1, pp. 76-89, 2023.
- [10] Z. Bustam; H. A. Radde, "Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Karakter*, vol. I, no. 1, pp. 17-25, 2021.

Referensi

- [11] L. S. D Adiyanto; E. Nusantara, "Pengaruh Resiliensi terhadap Orientasi Karir Siswa Kelas XII SMA se-Kecamatan Candisari Semarang," *Indonesian Journal of Counseling and Development*, vol. I, no. 3, pp. 43-49, 2021.
- [12] I. G. Sarason and G. Pierce, "Social support: The sense of acceptance and the role of relationships," in *Social Support: An Interactional View*, New York, Wiley, 1990, pp. 97-128.
- [13] J. House, D. Umberson and K. Landis, "Structures and Processes of Social Support," *Annual Review of Sociology*, vol. I, no. 14, pp. 293-318, 1988.
- [14] S. Cohen and T. A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin*, vol. II, no. 98, pp. 310-357, 1985.
- [15] M. Rambe, M. Darwis and A. Siregar, "Relationship of Parental Social Support with Adolescent Career Planning," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. I, no. 12, pp. 66-75, 2024.
- [16] D. Wibasari and E. R. Kustanti, "Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan aspirasi karier pada generasi z di sma negeri 13 Jakarta," *Jurnal Empati*, vol. XI, no. 12, pp. 475-481, 2023.
- [17] S. Shintia, "Hubungan resiliensi individu dengan psychological distress pada siswa-siswi SMA Jakarta pada masa pandemi covid-19," 2021.
- [18] M. Mutmainnah, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan Adaptasi Siswa Baru Tahun Akademik 2023/2024 MAN Pinrang," 2024.
- [19] M. Gumelar, "Hubungan antara dukungan orangtua dengan perencanaan karier siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pasawahan," 2022.
- [20] N. M. D. A. Mayasari, I. G. Riana, I. B. K. Surya and M. S. putra, "Exploring the Path of Social Support During to Proactive Career Behavior through Resilience," *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis (JPEB)*, vol. I, no. 13, pp. 104-117, 2025.

Referensi

- [21] F. Chang and P. Wang, "The impact of lack of parental career engagement on the career planning ability of vocational high school students: the chain mediating role of career social support and career self-efficacy," *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, pp. 1-22, 2025.
- [22] S. C. Demir, P. B. Carapinar and S. M. Camgoz, "Tell me more about your career change intention: from a psychological resilience perspective," *FDutire Bussines Journal*, vol. I, no. 12, p. 36, 2026.
- [23] A. R. Oktavia and L. I. Mariyati, "The Relationship of Social Support, Resilience, and Self Esteem to Academic Stress of High Achieving Students: Hubungan Dukungan Sosial, Resiliensi, dan Stres Akademik Terhadap Siswa Berprestasi.," *Archive Umsida*, pp. 7-9.
- [24] G. Chen, "The intervention mechanism of psychological resilience of college students career planning by the integration of production and education," *Psychiatria Danubina*, vol. 4, no. 34, pp. 376-376, 2022.
- [25] M. W. R. Sakina, "Peningkatan Perencanaan Karier Melalui Bimbingan Eksplorasi Karier pada Siswa SMA.," *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, vol. I, no. 8, pp. 395-402, 2023.
- [26] M. N. K. Ayu, I. G. D. Widarnandana and D. W. Retnoningtias, "Pentingnya perencanaan karier terhadap pengambilan keputusan karier," *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, vol. III, no. 11, p. 341, 2022.
- [27] N. A. Ashari, H. Hendriana and E. Supriatna, "Gambaran perencanaan karir siswa yang aktif berorganisasi di SMAN 1 Karanganya," *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, vol. IV, no. 3, pp. 158-163, 2020.
- [28] J. Amani and K. A. Mkumbo, "Predictors of career intentions among undergraduate students in Tanzania.," *Journal of Education and Human Development*, vol. I, no. 3, pp. 106-115, 2016.
- [29] Y. S. R. Artosandi, S. W. Prijowuntato and N. B. Y. A. Kadir, "Empowering career exploration: Designing a vocational interest instrument for junior high school students.," *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, vol. II, no. 29, pp. 154-166, 2025.
- [30] M. L. Savickas, "Career construction theory and practice," *Career development and counseling: Putting theory and research to work*, vol. I, no. 2, pp. 144-180, 2013.

