

PENGARUH KESENJANGAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN PROGRAM STUDI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA BK UNY

THE EFFECT OF DECISION MAKING DISCREPANCY STUDY PROGRAM ON PSYCHOLOGICAL WELLBEING

Oleh: Putri Waliyyan Estafetta, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, putriwaliyyan@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kesenjangan pengambilan keputusan program studi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penentuan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner dan instrumen yang digunakan yaitu skala kesenjangan pengambilan keputusan program studi dan skala kesejahteraan psikologis. Uji validitas melalui validasi ahli, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan koefisien 0,94 pada skala kesenjangan pengambilan keputusan program studi dan 0,91 pada skala kesejahteraan psikologis. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 146 mahasiswa. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kesenjangan pengambilan keputusan program studi berpengaruh negatif signifikan pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang ditunjukkan dari nilai signikansi (Sig.) ($F=45,654$; $p<0,05$). Berdasarkan koefisien determinasi sebesar 0,231 diketahui bahwa kesenjangan pengambilan keputusan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa sebesar 23% sedangkan 77% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: Kesenjangan pengambilan keputusan, kesejahteraan psikologis, bimbingan dan konseling.

Abstract

This research aims to axamine the effect of the decision-making discrepancy study program on student's psychological wellbeing of Guidance and Counseling of Yogyakarta State University This research uses a quantitative approach to the type of correlation causation. Sampling technique research using proportionate stratified random sampling technique. Data collection techniques using questionnaires and instruments used are decision-making discrepancy study program and psychological well-being scales. The validity test through expert validation, while the reliability test using alpha cronbach technique with a coefficient of 0.94 on a decision-making discrepancy study program scale and 0.91 on psychological wellbeing. The subjects of this study are students of Guidance and Counseling of Yogyakarta State University consist of 146 students.The research showed that dicision-making discrepancy study program negative significantly influence on student's psychological well-being which indicated from significant value (Sig.) ($F=45,654$; $p<0.05$). Based on the determination coefficient of 0.231 is known that dicision-making discrepancy affecting student's psychological wellbeing by 23%, while 77% are influenced by other factors

Keyword: decision making discrepancy, psychological wellbeing, guidance and counseling.

PENDAHULUAN

Dewasa ini sering muncul berbagai permasalahan dalam perkuliahan, khususnya pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta. Permasalahan tersebut terjadi setelah mengambil keputusan tentang studi lanjut, salah satunya yaitu tentang kesenjangan dalam pengambilan keputusan program studi. Kesenjangan sendiri mengandung arti perbedaan yang dirasakan antara harapan pribadi dengan kenyataan (Locke, 1969; Oliver, 1981) sedangkan pengambilan keputusan program studi mengandung arti proses memilih atau menentukan berbagai kemungkinan diantara situasi-situasi yang tidak pasti, pembuatan keputusan terjadi didalam situasi yang meminta seseorang harus membuat prediksi ke depan, memilih salah satu diantara dua pilihan atau lebih, membuat estimasi atau perkiraan mengenai frekuensi perkiraan yang akan terjadi tentang program studi (Suharman, 2005:194). Jadi kesenjangan pengambilan keputusan program studi adalah perbedaan yang dirasakan antara harapan pribadi dengan kenyataan dalam suatu pembuatan keputusan yang terjadi didalam situasi yang meminta seseorang harus membuat prediksi ke depan tentang program studi.

Dalam kesenjangan pengambilan keputusan program studi, mahasiswa di hadapkan dengan sesuai dan tidak sesuaiya pilihan tentang program studinya, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling. Dari hasil wawancara yang dilakukan tanggal 31

Maret 2017 pada beberapa mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FIP UNY yang masih aktif diperoleh informasi bahwa ada beberapa masalah yang menekan pikiran dan mengganggu psikologis mahasiswa, misalnya stress, depresi dan putus asa. Beberapa mahasiswa merasa ragu dengan program studi yang dipilihnya ini karena program studi yang dipilihnya ini tidak sesuai dengan minat dan bakatnya. Mahasiswa tersebut juga mengaku tidak ingin menjadi guru, padahal lulusan dari program studi BK dipersiapkan menjadi profesional dalam bidang bimbingan dan konseling dan diharapkan dapat bekerja sebagai guru Bimbingan dan Konseling/Konselor pada *setting* pendidikan dasar, maupun menengah, serta pengembang pelatihan bidang akademik, pribadi, sosial dan karir pada setting pendidikan non-formal. Beberapa hal diatas yang menjadi penyebab mahasiswa merasa berat dalam menjalani perkuliahan. Hasil wawancara tersebut ditemukan juga beberapa alasan mahasiswa memilih program studi BK. Mereka memilih program studi BK karena kemauan orang tua, terpaksa memilih karena tidak mendapatkan pilihan perguruan tinggi negeri lain, dan ada juga yang memilih karena pengaruh teman terdekat.

Hasil observasi tanggal 30 Maret 2017 pada kegiatan perkuliahan mahasiswa yang masih aktif juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa lebih memilih duduk dibelakang daripada di depan dan acuh dengan penjelasan dari dosen dengan sibuk bermain *gadget*, adapula yang tertidur, hanya sedikit mahasiswa yang duduk didepan

memerhatikan penjelasan dari dosen. Hal tersebut menunjukkan bahwa semangat mahasiswa kurang dalam mengikuti perkuliahan.

Sebagai sample daya tampung penerimaan untuk program studi BK UNY pada tahun 2015 yang diperoleh dari Sub. Bagian Informasi Akademik UNY adalah 80 mahasiswa. Ketentuan tersebut diterima melalui jalur SNMPTN, SBMPTN, dan Seleksi Mandiri. Pada jalur SNMPTN program studi BK UNY memiliki daya tampung sebesar 50% dari 80 mahasiswa dengan ketentuan pilihan perguruan tinggi negeri pertama dan pilihan program studi pertama; sedangkan pada jalur SBMPTN memiliki daya tampung sebesar 30% dari 80 mahasiswa dengan ketentuan pilihan perguruan tinggi dan pilihan program studi pertama, kedua, dan ketiga; selanjutnya pada jalur Seleksi Mandiri memiliki daya tampung sebesar 20% dari 80 mahasiswa yang diterima dengan ketentuan pilihan program studi yang pertama.

Pilihan pertama dalam memilih program studi bukan menjadi tolak ukur bahwa mahasiswa memilih disesuaikan dengan minat dan bakatnya. Hal itu bisa terjadi dari beberapa alasan calon mahasiswa memilih program studi BK dilihat dari hasil wawancara sebelumnya. Sejalan dengan pendapat dari Gunawan (2001: 199) bahwa berbagai alasan yang sering ditemukan sehingga mempengaruhi siswa dalam mengambil keputusan untuk studi lanjut ke perguruan tinggi secara tepat diantaranya: a) kecenderungan orangtua memasukkan anaknya ke perguruan tinggi almamater mereka, b) pengaruh sahabat, guru atau pembimbing yang pernah belajar di perguruan tinggi tersebut, c)

perguruan tinggi yang terdekat dengan rumah orangtua siswa dengan resiko memilih jurusan apa saja, asalkan siswa dapat melanjutkan studinya seperti teman-teman yang lain, d) mengisi waktu senggang sehingga lebih senang pergi kuliah.

Menurut penelitian yang pernah dilakukan oleh Steffany Hindarto (2014) di SMA "X", terdapat 30% dari 140 siswa ingin melanjutkan perkuliahan ke jurusan tertentu karena mengikuti orang tua atau kakak mereka, sehingga saat ditanya mengenai jurusan apa yang mereka inginkan dan apa alasannya, hampir 72% siswa SMA "X" kelas XI tidak memiliki alasan yang jelas. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang memilih perguruan tinggi hanya berdasarkan ikut-ikutan tanpa dilandasi oleh pengetahuan dan pertimbangan yang matang.

Penelitian sebelumnya terkait dengan pengambilan keputusan studi lanjut juga telah dilakukan oleh Hayadin (2005: 5), dan dari penelitian tersebut diperoleh fakta bahwa masih banyak siswa setingkat SMA (SMA, MA, SMK) di Jakarta yang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan terkait studi lanjut ke perguruan tinggi. Dalam penelitian tersebut dinyatakan sebanyak 52,3% siswa belum memiliki pilihan perguruan tinggi.

Keputusan untuk memilih program studi bukanlah perkara yang mudah untuk siswa kelas XII sekolah menengah yang akan melanjutkan ke perguruan tinggi. Pada umumnya, calon mahasiswa masih bingung dalam menentukan studi lanjut yang sesuai dengan keadaan diri mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan

oleh Hanim Mujidatul (2013: 184) ada dua faktor yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan yang efektif. Pertama, pemahaman diri seperti bakat, minat, serta kelebihan dan kekurangan yang dimiliki kurang sehingga dalam menentukan studi lanjut siswa yang bersangkutan cenderung ikut-ikutan teman atau mengikuti keinginan orang tua. Kedua, pengetahuan yang kurang relevan tentang perguruan tinggi dan program studi yang ada. Berbagai permasalahan di atas menjadi penyebab beberapa mahasiswa mengalami kesenjangan dalam pengambilan keputusannya tentang prodi BK, sejalan menurut Katz (1963) menyatakan bahwa manusia dihadapkan pada masalah pengambilan keputusan entah tidak tahu informasi apa yang mereka butuhkan, tidak memiliki informasi apa yang mereka inginkan, atau tidak dapat menggunakan informasi apa yang mereka miliki. Jadi, tekanan untuk membuat keputusan menciptakan ketidaksesuaian/kesenjangan antara individu yang sekarang mengetahui pengetahuan (kebijaksanaan) dan keadaan yang diminta dari mereka. Dalam kesenjangan diri (*actual-ideal self discrepancy*) yang dikemukakan oleh Tory Higgins (1987, 1989) menjelaskan bahwa ada konsekuensi yang timbul ketika individu membandingkan satu keadaan diri dengan keadaan diri lain dan menemukan bahwa ada perbedaan antara keduanya.

Kesalahan yang terjadi dalam proses pengambilan keputusan studi lanjut ini dapat menghambat penyelesaian masalah dan tercapainya tujuan, serta memicu munculnya permasalahan baru. Hal ini tentu saja akan

mengakibatkan masalah dikemudian hari, karena apabila mahasiswa dipaksakan untuk mengambil jurusan yang tidak sesuai maka kemungkinan mereka akan mengalami dampak negatif seperti stress, putus asa, tidak memiliki motivasi untuk belajar, kehilangan gairah sekolah bahkan tidak jarang justru berakhir dengan drop out dari perguruan tinggi tersebut (Mu'tadin, 2002).

Germeijs & Verschueven (2007) juga menyatakan bahwa salah memilih jurusan akan berdampak terhadap kehidupan individu dimasa mendatang, salah satunya yaitu problem psikologis. Sejalan dengan Germeijs dkk, Susilowati (dalam Intani & Surjaningrum, 2010) menyebutkan bahwa masalah yang mungkin muncul pada siswa yang "salah jurusan" antara lain masalah psikologis, akademis, dan relasional, seperti menjaga jarak dengan teman atau menarik diri dari pergaulan. Salah jurusan juga menimbulkan rasa kecewa dan menyesal. Hal ini menjadi sangat penting mengingat bahwa memilih jurusan adalah langkah pertama dalam dunia karir yang memiliki dampak jangka panjang.

Dengan mengambil keputusan program studi yang sesuai dengan minat dan bakatnya maka mahasiswa akan merasa puas dengan studi lanjutnya karena sesuai dengan apa yang diinginkan, sehingga dalam mengikuti kegiatan akademik menjadi bersemangat, senang, rileks, enjoy, dan dapat menyiapkan diri untuk tujuan menuju jenjang karir yang diinginkan. Hal ini sependapat penelitian dari Creed, Prideux & Patton (2005) yang menemukan bahwa keraguan akan karir siswa berhubungan dengan karir yang tidak baik, kurang kesejahteraan dan hasil

sosialnya daripada siswa yang memiliki keraguan yang rendah dalam karir. Sehingga, apabila mahasiswa dapat menyiapkan karir yang diinginkannya, maka mahasiswa tersebut merasa hidupnya berjalan dengan baik (*flourishing*).

Flourishing adalah kombinasi dari perasaan baik (*good feeling*) dan berfungsi secara efektif. *Flourishing* sinonim dari level kesejahteraan mental yang tinggi dan melambangkan kesehatan mental (Huppert, 2009; Keyes, 2002; Ryff dan Singer, 1998).Maka dalam tingkat kebahagiaan yang tinggi itu adalah kesejahteraan psikologis.

Hal ini sependapat dengan Ryff bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya tanda-tanda depresi (Ryff, 1995).Pemilihan studi lanjut sesuai dengan kemampuan dirinya akan merasa puas dengan pilihannya, seperti bersemangat dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, senang, rileks dan tentunya semakin yakin menentukan cita-cita karir yang diinginkannya.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kajian ilmu psikologi positif mengenai bagaimana penilaian manusia mengenai kelebihan dan kekurangan dalam dirinya serta pengembangan potensi optimal yang dimiliki (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis dapat terbentuk dari 6 dimensi, yaitu: penerimaan diri (*self-acceptance*) yang menjelaskan kemampuan individu untuk dapat menerima dirinya secara apa adanya, hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*) yang menjelaskan kemampuan untuk menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan

orang lain, kemandirian (*autonomy*) yang menjelaskan kemampuan individu untuk dapat mengatur tingkah lakunya, penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*) yang menjelaskan kemampuan individu untuk dapat memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi dirinya, tujuan hidup(*purpose in life*) yang menjelaskan kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup, dan pengembangan pribadi (*personal growth*) yang menjelaskan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Berfungsinya keenam dimensi diatas dalam diri individu menunjukkan bahwa ia sejahtera secara psikologis, sehingga ia akan lebih mampu untuk menghadapi segala permasalahan dalam hidupnya serta mengambil makna dari peristiwa yang terjadi. Pada mahasiswa, kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Evans & Greenway (2010) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada mahasiswa agar dapat menguatkan keterkaitan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab & pencapaian potensinya.

Dari informasi beberapa mahasiswa diatas bahwa adanya keraguan karena adanya ketidaksesuaian setelah mengambil keputusan program studi yang menekan pikiran dan mengganggu psikologis mahasiswa. Beberapa mahasiswa mengatakan belum mengetahui potensi dirinya dan masih ragu dengan program studi yang diambil, sehingga merasa berat dalam menjalani perkuliahan. Ditinjau dari dimensi

tujuan hidup (*purpose in life*), fenomena tersebut masih menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menentukan tujuan hidup yang efektif bagi dirinya cenderung kurang.

Berdasarkan uraian diatas, terdapat asumsi bahwa kesenjangan pengambilan keputusan program studi memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta, maka dipandangan perlu untuk melakukan penelitian yang menguji adanya pengaruh kesenjangan pengambilan keputusan program studi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini juga dilakukan untuk evaluasi peningkatan kualitas mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta sebagai calon tenaga pendidik dan tenaga kependidikan.

Impelementasi penelitian ini untuk praktisi bimbingan dan konseling di sekolah menengah agar lebih memahami bakat dan minat peserta didik yang akan mengambil keputusan studi lanjutnya. Peserta didik yang memahami minat dan bakatnya, peserta didik dapat dengan percaya diri tanpa ragu dalam membuat keputusan studi lanjutnya dan tercapainya kesejahteraan psikologis peserta didik tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian

korelasi sebab-akibat. Menurut Sugiyono (2007: 8) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian kuantitatif ini secara spesifik akan meneliti pengaruh, maka penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Sugiyono (2007: 153) mengatakan analisis regresi merupakan analisis yang digunakan untuk memprediksi bagaimana perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dinaikkan atau diturunkan nilainya (dimanipulasi).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta program studi Bimbingan dan Konseling. Waktu penelitian untuk pengumpulan data dilaksanakan pada 16 Oktober sampai 27 Oktober 2017.

Populasi-Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling tahun angkatan 2014-2016 yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan dengan jumlah populasi yaitu 250 mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian sampel karena objek peneliti seluruhnya diambil dari populasi. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*. Sugiyono (2010: 82) menjelaskan bahwa teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata

secara proporsional. Dengan jumlah populasi sebanyak 146 maka digunakan N 250 dengan tingkat kesalahan 5% dihasilkan jumlah sampel sebanyak 146 mahasiswa.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala kesenjangan pengambilan keputusan program studi dan skala kesejahteraan psikologis. Skala disajikan dalam pernyataan Favourable (pernyataan mendukung) dan unfavourable (pernyataan tidak mendukung). Setiap item pernyataan memiliki 5 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), agak sesuai (AS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada setiap pernyataan akan memiliki skor yang berbeda. Untuk pernyataan favourable jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 5, sesuai (S) memiliki skor 4, agak sesuai (AS) memiliki skor 3, tidak sesuai (TS) memiliki skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 1. Sedangkan pada pernyataan unfavourable jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 1, sesuai (S) memiliki skor 2, agak sesuai (AS) memiliki skor 3 tidak sesuai (TS) memiliki skor 4, dan sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 5.

Pada skala kesenjangan pengambilan keputusan program studi terdapat 48 jumlah pernyataan dan pada skala kesejahteraan psikologis terdapat 86 jumlah pernyataan.

Teknik analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji prasyarat, dan uji analisis regresi.

Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas, linearitas dan analisis regresi. Uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogrof-Smirnov*. Normal atau tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($p > 0,05$) maka data terdistribusi tidak normal. Perhitungan pada uji normalitas ini dibantu menggunakan aplikasi statistika yaitu *SPSS for windows 21.0*

Untuk mengetahui linieritas hubungan digunakan analisis varian regresi sederhana dengan menguji signifikansi *deviation from linearity* pada tabel anova dalam hasil perhitungan program *SPSS for Windows 21.0*. Jika nilai sig. lebih besar dari 0,05 maka kedua variabel mempunyai hubungan yang linear, sebaliknya jika nilai p lebih kecil dari 0,05 maka hubungan antara kedua variabel tidak linear.

Analisis ini menurut Sugiyono (2010) digunakan oleh peneliti bila peneliti bermaksud meramalkan bagaimana keadaan variable dependen (kriterium), bila ada satu variable independen sebagai predictor dimanipulasi (dinaikturunkannya).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Kesenjangan Pengambilan Keputusan Program Studi

Tingkat kesenjangan pengambilan keputusan program studi pada penelitian ini diukur menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah skala dengan rentang skor 1 sampai 5. Jumlah total pernyataan sebanyak 48 item. Hasil perthitungan data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Kategori Kesenjangan Pengambilan Keputusan Program Studi

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Rendah	71	48,6%
2.	Sedang	73	50%
3.	Tinggi	2	1,4%
Total		146	100%



Gambar 1. Diagram Kesenjangan Pengambilan Keputusan Program Studi

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan sebanyak 2 mahasiswa (1,4%) memiliki kesenjangan pengambilan keputusan program studi yang tinggi, sebanyak 73 mahasiswa (50%) memiliki kesenjangan pengambilan keputusan program studi sedang, dan sebanyak 71 mahasiswa memiliki kesenjangan pengambilan keputusan program studi yang rendah.

2. Kesejahteraan Psikologis

Tingkat kesejahteraan psikologis pada penelitian ini diukur menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah skala dengan rentang skor 1 sampai 5. Jumlah total pernyataan sebanyak 86 item. Hasil perthitungan data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Kategori Kesejahteraan Psikologis

No.	Kategori	Jumlah	Prosentase
-----	----------	--------	------------

1.	Tinggi	32	21,9%
2.	Sedang	114	78,1%
3.	Rendah	0	0%
Total		146	100%



Gambar 2. Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan sebanyak 32 mahasiswa (21,9%) memiliki kesejahteraan psikologis tinggi dan 114 pengurus (78,1%) memiliki kesejahteraan psikologis sedang.

3. Analisis Regresi Sederhana

Analisis ini menurut Sugiyono (2010) digunakan oleh peneliti bila peneliti bermaksud meramalkan bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen (kriterium), bila ada satu variabel independen sebagai prediktor dimanipulasi (dinaik turunkan nilanya). Persamaan yang diperoleh dari regresi sederhana adalah $Y = a + b X$

y = adalah subjek nilai dalam variabel terikat yang diprediksikan

a = harga Y bila $X = 0$ (harga konstan)

b = angka arah koefisien regresi

X = subjek pada variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu.

Tabel 3. Koefisien Determinasi

Dari tabel diatas diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,231 yang berarti variable bebas kesenjangan pengambilan keputusan mempengaruhi sebesar 23% terhadap kesejahteraan psikologis 77% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 4.

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	22242,940	1	22242,940	43,323	,000 ^b
Residual	73933,006	144	513,424		
Total	96175,945	145			

a. Dependent Variable: kesejahteraan psikologis
 b. Predictors: (Constant), kesenjangan pengambilan keputusan

Pada bagian ini menjelaskan apakah ada pengaruh yang nyata (signifikan) variabel kesenjangan pengambilan keputusan program studi terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Output tersebut terlihat bahwa F hitung= 43,323 dengan tingkat signifikansi / probabilitas 0,00<0,005, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi.

Tabel 5. Analisis Regresi

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	369,434	11,079		33,344	,000

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,481 ^a	,231	,226	22,659

a. Predictors: (Constant), Kesenjangan Pengambilan Keputusan Program Studi

b. Dependent Variable: kesejahteraan psikologis

Kesenjangan Pengambilan Keputusan Program Studi	-,630	,096	-,481	-,006582
---	-------	------	-------	----------

a. Dependent Variable: kesejahteraan psikologis

Persamaan regresi: $Y = a + bX$

Berdasarkan tabel Coefficients diperoleh

persamaan : $Y = 369,434 + -0,630X$

Koefisien b dinamakan koefisien arah regresi dan menyatakan perubahan rata-rata variabel Y untuk setiap perubahan variabel X sebesar satu satuan. Perubahan ini merupakan pertambahan bila b bertanda positif dan penurunan bila b bertanda negatif. Persamaan tersebut dapat diterjemahkan:

1. Konstanta sebesar 369,434 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai kesenjangan pengambilan keputusan program studi maka nilai komitmen organisasi sebesar 369,434.
2. Koefisien X sebesar -0,630 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai kesenjangan pengambilan keputusan program studi maka nilai kesejahteraan psikologis menurun 0,630.

3. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara kesenjangan pengambilan keputusan program Studi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa bimbingan dan konseling UNY,

namun sumbangan kesenjangan pengambilan keputusan program studi terhadap kesejahteraan psikologis tidak begitu besar. Hal tersebut sesuai dengan perhitungan bahwa sumbangan variabel kesenjangan pengambilan keputusan program studi terhadap kesejahteraan psikologis yaitu sebesar 23% yang berarti masih terdapat 77% faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kesenjangan pengambilan keputusan program studi mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa sejalan dengan pendapat dari Germeijs & Verschuen (2007) yang menyatakan bahwa salah memilih jurusan kan berdampak terhadap kehidupan individu dimasa mendatang, antara lain masalah psikologis, akademis, dan relasional. Lebih lanjut Creed, Prideux & Patton (2005) menjelaskan bahwa keraguan akan karir siswa yang tinggi berhubungan dengan karir yang tidak bagus, kurangnya kesejahteraan dan hasil sosialnya daripada siswa yang memiliki keraguan yang rendah.

Hasil penelitian yang mendukung adanya pengaruh antara kesenjangan pengambilan keputusan terhadap kesejahteraan psikologis dilakukan oleh Indah Setyo Pratiwi (2009) dengan judul “Hubungan Antara Pengambilan Keputusan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara pengambilan keputusan dengan prokrastinasi akademik yang berarti bahwa semakin sesuai dalam pengambilan keputusan

maka mahasiswa cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin tidak sesuai dalam pengambilan keputusan maka mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Adapun pengambilan keputusan memberikan pengaruh sebesar 18,3% terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu hasil penelitian Yulianti (2014) yang meneliti hubungan antara penentuan pemilihan program studi dengan kemandirian belajar mahasiswa angkatan 2012 program studi Bimbingan dan Konseling UKSW Salatiga juga menunjukkan adanya hubungan yang positif antara penentuan pemilihan program studi dengan kemandirian belajar mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi 0,582.

Hasil penelitian lain mengenai pengambilan keputusan dan kesejahteraan psikologis dilakukan oleh Arif Nurhayanto (2015) dengan judul “Pernikahan Mahasiswa Ditinjau dari Pengambilan Keputusan, *Psychological Well-Being*, dan Kualitas Pernikahan”. Hasil penelitian didapat bahwa keinginan menikah pada mahasiswa berasal dari dalam diri sendiri, faktor keluarga, komunitas, dan kesiapan menikah menjadi pertimbangan dalam pengambilan keputusan, terdapat perbedaan kondisi *psychological well-being* pada masing-masing responden dan responden mempunyai evaluasi yang cukup baik terhadap kondisi pernikahan yang telah dijalani.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY memiliki tingkat kesenjangan pengambilan keputusan program studi pada

kategori sedang. Kesenjangan pengambilan keputusan dalam kategori sedang ini menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY memiliki masalah keraguan akan keputusan yang diambilnya sehingga terjadilah kesenjangan terhadap pengambilan keputusannya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ryff & Keyes dalam jurnal ilmiahnya yang berjudul *“The Structure Of Psychological Well-Being”* (1995) juga mengatakan bahwa manusia memiliki dua fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, yang pertama adalah tentang bagaimana individu membedakan hal positif dan negatif akan memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan, yang kedua adalah menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama kesejahteraan. Kesenjangan sendiri memiliki arti perbedaan yang dirasakan antara harapa dengan kenyataan (Locke; 1969 & Oliver; 1981).

Kesenjangan tersebut diperoleh selama mahasiswa tersebut mengikuti kegiatan perkuliahan, hal ini bisa terjadi karena mahasiswa tersebut merasakan adanya ketidaksesuaian dengan harapan karirnya kedepan. Penyebab hal tersebut didapat karena saat memutuskan memilih program studi bimbingan dan konseling ini, sebagian besar mahasiswa memilih program studi ini tidak sesuai dengan minat dan bakatnya sendiri melainkan keputusan dari orang tua dan mungkin dipengaruhi oleh teman dekatnya. Pernyataan ini diperkuat dengan penelitian dari Hanim Mujidatul (2013) yang menyatakan bahwa ada

dua faktor yang menyebabkan siswa mengalami kesulitan mengambil keputusan yang efektif. Pertama, pemahaman diri seperti bakat, minat, serta kelebihan dan kekurangan yang dimiliki kurang sehingga dalam menentukan studi lanjut siswa yang bersangkutan cenderung ikut-ikutan teman atau mengikuti keinginan orang tua. Kedua, pengetahuan yang kurang relevan tentang perguruan tinggi dan program studi yang ada. Hal tersebut didukung juga dengan pernyataan dari Kartz (1963) yang menyatakan bahwa tekanan untuk membuat keputusan menciptakan ketidaksesuaian/kesenjangan antara individu yang sekarang mengetahui pengetahuan (kebijaksanaan) dengan keadaan yang diminta dari mereka.

Hasil penelitian diatas merupakan faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesenjangan dengan keputusannya tentang program studi sehingga mahasiswa tersebut memiliki ketidaksesuaian dengan harapan karirnya kedepan dan pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Hal itu sejalan dengan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yaitu tujuan hidup yang menjelaskan bahwa individu memiliki nilai tinggi dalam dimensi ini akan memiliki tujuan kedepannya serta bermakna dalam hidup (Ryff & Keyes, 1995).

Kesenjangan pengambilan keputusan dapat memicu terjadinya ketidakpuasan, hal ini diperkuat dengan teori dari Edward E. Lawler (1973) yang menjelaskan bahwa teori kesenjangan adalah hasil dari aktual yang diterima seseorang dan beberapa tingkat hasil

yang diharapkan lainnya, perbandingan dimana tingkat hasil aktual lebih rendah dari tingkat hasil yang diharapkan akan menghasilkan ketidakpuasan. Ketidakpuasan dalam hidup akan menyebabkan kesejahteraan psikologisnya terganggu. Hal ini sependapat dengan Huppert (2009) bahwa kesejahteraan psikologis lebih menyangkut tentang kehidupan yang berjalan baik, dan merupakan kombinasi dari perasaan yang baik serta berfungsi secara efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pramudita Triaswari (2014) dengan judul penelitian “Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Ditinjau dari Stres” . Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara stres dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa ($r = 0,639$; $p < 0,001$), semakin tinggi stres maka semakin rendah kesejahteraan psikologis, begitu pula sebaliknya yaitu semakin rendah stres semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kesenjangan pengambilan keputusan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kesenjangan pengambilan keputusan maka akan berpengaruh menurunnya

kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kontribusi yang diberikan kesenjangan pengambilan keputusan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 23% sedangkan 77% dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran

Dari hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran – saran, antara lain :

1. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta adalah berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNY memiliki kesenjangan pengambilan keputusan, maka disarankan mahasiswa dapat memikirkan dan memilih alternatif pilihan karir kedepan dengan mengkonsultasikan kepada orang tua, dosen atau bisa dikonsultasikan di Layanan UPT LBK yang tersedia di UNY.
2. Bagi Calon Mahasiswa
Bagi calon mahasiswa, khususnya siswa SMA kelas XII diharapkan dengan penelitian ini siswa berhati-hati dalam mengambil keputusan memilih program studi yang diinginkannya sesuai dengan minat dan bakatnya sehingga siswa tidak merasakan kesenjangan dalam hidup dan mampu menentukan tujuan hidup kedepan sesuai dengan keinginannya.
3. Bagi Bidang Bimbingan dan Konseling
Bagi bidang bimbingan dan konseling penelitian ini diharapkan sebagai bahan

informasi untuk menjawab masalah-masalah dalam kesenjangan pengambilan keputusan dan kesejahteraan psikologis yang dialami siswa atau mahasiswa, serta dapat diaplikasikan dalam layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan pribadi atau bimbingan

4. Bagi Pihak Jurusan PPB/BK

Bagi pihak jurusan PPB/BK dengan penelitian ini diharapkan untuk menyeleksi kembali calon mahasiswa yang diterima di program studi ini, dengan benar-benar memilih program studi BK ini sebagai pilihan pertama dan utama yang sesuai dengan minat dan bakatnya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji kembali mengenai kesenjangan pengambilan keputusan, sebaiknya menggali lebih dalam lagi aspek-aspek kesenjangan pengambilan keputusan. Selain itu peneliti juga dapat memperhatikan perbedaan kesenjangan pengambilan keputusan dilihat dari jenis kelamin atau variabel lainnya agar penelitian selanjutnya dapat dibahas lebih dalam.

DAFTAR PUSTAKA

Creed, P., Patton, W., & Prideaux, L. (2006). Causal relationship between career indecision and career decision-making self-efficacy. *Journal of Career Development*, 33, 47-65

Evans, D., & Greenway, C. (2010). *Exploring The Psychological Well-Being of Student in Higher Education*. Retrieved April 19, 2017, from: <http://escalate.ac.uk/downloads/7772.pdf>

Germaijs, V., & Verschueven, K. (2006). High school students' career decision-making process: development and validation of the study choice task inventory. *Journal of Career Assessment*. 14. 449-471.

Gunawan, Yusuf. (2001). *Pengantar Bimbingan dan Konseling Buku Panduan Mahasiswa*. Jakarta: Prenhallindo

Hanim Mujidatul Iffah. (2013). Layanan Informasi Karir Melalui Media Permainan Monopoli Untuk Meningkatkan Kemantapan Pengambilan Keputusan Studi Lanjut Siswa Kelas XI IPA-2 SMAN 1 Menganti. *Jurnal*. Unesa.

Hayadin. (2005). *Pengambilan Keputusan untuk Profesi pada Siswa Jenjang Pendidikan Menengah (Survei pada SMA, MA, dan SMK di DKI Jakarta)*. Diambil pada tanggal 30 Maret 2017, dari <http://dokumen.tips/documents/pengambilan-keputusan-untuk-profesi-pada-siswa.html>

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164. doi: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008

Intani, F. S., & Surjaningrum, E.R. (2016). Coping Strategi pada Mahasiswa Salah Jurusan. *INSAN*; 119-126.

Lawler, E. E. (1973). *Motivation in Work Organization*. Wadsworth: Belmont California

Markum, Enoch.M. (2007). *Pendidikan Tinggi Dalam Perspektif Sejarah dan Perkembangannya Di Indonesia*, UI-Press, Jakarta

Mu'tadin, Z. (2002). *Kemandirian sebagai kebutuhan psikologis para remaja*. Diambil pada tanggal 31 Maret 2017, dari <http://www.e-psikologi.com/remaja/250602.html>.

Yudrik, Jahja. (2011). *Psikologi Perkembangan Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana Pranedamedia Group

Ryff, C. D., & Keyes C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69, No. 4, 719-727

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharman. (2005). *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi

Steffany Hindarto. (2014). *Studi Deskriptif Mengenai Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Pada Siswa Kelas XI SMA "X" di Kota Cirebon*. Skripsi. Universitas Kristen Maranatha.