

PERBEDAAN ASPIRASI KARIR MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA DITINJAU DARI WELLNESS

DIFFERENCES OF CAREER ASPIRATIONS IN TERMS OF WELLNESS

Oleh : Arif Suhendarto, Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta
suhendarto.arif@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan mengetahui ada tidaknya perbedaan aspirasi karir ditinjau dari *wellness*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Subyek penelitian mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta dengan sampel 352 mahasiswa. Alat ukur menggunakan skala aspirasi karir dan inventori *Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL)*. Teknik analisis data adalah *Analysis One Way of Variance (ANOVA)*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan aspirasi karir ditinjau dari *wellness* dilihat dari nilai *ANOVA* sebesar ($F=30.694$) dengan taraf signifikansi ($0.000, p<0.05$). Hasil penelitian yaitu ada perbedaan aspirasi karir mahasiswa *wellness* tinggi aspirasi karir tinggi dengan *wellness* tinggi aspirasi karir sedang, *wellness* tinggi aspirasi karir sedang dengan *wellness* sedang aspirasi karir tinggi, *wellness* sedang aspirasi karir tinggi dengan *wellness* tinggi aspirasi karir tinggi, *wellness* sedang aspirasi karir tinggi dengan *wellness* sedang aspirasi karir sedang, *wellness* tinggi aspirasi karir tinggi dengan *wellness* sedang aspirasi karir sedang, dan tidak ada perbedaan aspirasi karir mahasiswa *wellness* tinggi aspirasi karir sedang dengan *wellness* sedang aspirasi karir sedang.

Kata kunci: *aspirasi karir, wellness, mahasiswa*

Abstract

This research was aim to know the differences of career aspirations in terms of wellness. The research used quantitative approach with 352 students of FIP UNY became the subject and used career aspirations also Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL) inventory for the methods. The data analysis technique was one way of variance (ANOVA). The result showed there were distinction of career aspirations in terms of wellness seen from anova value of ($F=30.694$) with significance level ($0.000, p<0.05$). There were differences student with high score of wellness and career aspirations and student with high score of wellness and medium score in career aspirations, students with high score in wellness and medium score in career aspirations and students with medium score in wellness and high score in career aspirations, students with medium score in wellness and high score in career aspirations and students with high score in wellness also career aspirations, students with medium score in wellness and high score in career aspirations and students with medium score in wellness also career aspirations, students with high score in wellness also career aspirations and students with medium score in wellness also career aspirations, there is no difference in students with high score in wellness and medium score in career aspirations and students with medium score in wellness also career aspirations.

Password: career aspirations, wellness, student

PENDAHULUAN

Mahasiswa pada umumnya berada pada rentang usia 18 atau 19 tahun sampai 24 atau 25 tahun. Rentang tersebut masih terbagi menjadi dua bagian yaitu periode pertama 18 atau 19 tahun sampai 20 atau 21 tahun, yaitu mahasiswa dari semester I sampai dengan semester IV dan periode kedua 21 atau 22 sampai 24 atau 25

tahun, yaitu mahasiswa dari semester V sampai dengan semester VIII (W.S. Winkel & M.M. Sri Hastuti, 2004: 157). Mahasiswa yang baru menamatkan sekolah menengah atas tersebut akan menghadapi banyak tantangan baru pada saat memasuki perguruan tinggi.

Menurut W.S. Winkel & M.M. Sri Hastuti (2004: 157) rentang umur periode pertama pada

umumnya tampak ciri-ciri meliputi: stabilitas dalam kepribadian meningkat, pandangan yang lebih realistis tentang diri sendiri dan lingkungan hidupnya, kemampuan untuk menghadapi segala macam permasalahan secara lebih matang, gejala-gejala dalam alam perasaan mulai berkurang. Sementara pada rentang periode kedua pada umumnya remaja memiliki ciri-ciri di antaranya yakni: usaha memantapkan diri dalam bidang keahlian yang telah dipilih dan dalam membina hubungan percintaan, memutar balikkan pikiran untuk mengatasi suatu masalah, seperti kesulitan ekonomi, kesulitan mendapat kepastian tentang bidang pekerjaan kelak, kesulitan membagi perhatian secara seimbang antara tuntutan akademik dan hubungan percintaan, ketegangan atau stress karena belum berhasil memecahkan berbagai persoalan mendesak secara memuaskan. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa pada umumnya telah memasuki masa untuk mempersiapkan diri dalam bidang karir. Selain itu permasalahan pribadi dan sosial individu yang bergejolak dapat mempengaruhi kesiapan karir individu.

Dalam kenyataannya masih ditemukan mahasiswa yang belum memaksimalkan diri dalam bidang keahlian yang dipilihnya, yang dimaksudkan yaitu jurusan yang dijalani diperkuliahan. Hal tersebut terbukti dengan masih adanya mahasiswa yang memiliki nilai belum tuntas serta ditambahkan dengan masih ditemukannya mahasiswa yang sering absen dalam kegiatan perkuliahan tanpa ada alasan yang jelas. Mahasiswa tersebut biasanya menitipkan absen kepada temannya tanpa mengikuti kegiatan perkuliahan. Selain itu, menurut hasil penuturan dosen prodi Bimbingan dan Konseling

Universitas Negeri Yogyakarta, masih ditemukan adanya mahasiswa yang belum memiliki arahan terhadap bidang pekerjaan kelak setelah lulus kuliah. Mahasiswa dalam kegiatan kuliah maupun diskusi belum menunjukkan adanya partisipasi, seperti dalam bertanya maupun menyampaikan pendapat.

Permasalahan lain ditunjukkan dengan adanya data tentang ketidaksesuaian jurusan dalam perkuliahan. Hal ini menimbulkan adanya ketidakefektifan mahasiswa yang mengalami salah jurusan. Sehingga mahasiswa tersebut mengikuti kegiatan perkuliahan dengan seadanya tanpa berusaha dengan maksimal, karena menganggap kurang sesuai dengan dirinya. Menurut *Educational Psychologist* dari *Integrity Development Flexibility (IDF)* Irene Guntur (2014), sebanyak 87 persen mahasiswa di Indonesia salah jurusan. Permasalahan tersebut berdampak dengan banyaknya pengangguran yang disebabkan ketidaksesuaian bakat dan minat yang dimiliki dengan jurusan yang diambil ketika kuliah. Mahasiswa yang sudah salah dalam pemilihan jurusan ketika kuliah cenderung pasif dalam merencanakan karir di masa mendatang, belum memiliki target pekerjaan setelah lulus kuliah.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 156), dalam masa usia reproduksi, pada umumnya individu mencapai kepuasan jika sejak remaja organ-organ dipelihara secara baik. Demikian pula usia pemantapan, sejak remaja harus dipersiapkan berbagai kemampuan, sikap, ketrampilan yang diperlukan. Sejak masa remaja mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai kemungkinan timbul masalah yang berhubungan dengan perkawinan, jabatan, dan keuangan. Serta

perlu mempersiapkan diri bahwa banyak hal yang memungkinkan ketegangan emosi dan perlu adanya penyesuaian diri. Termasuk ketika memasuki masa kuliah, mahasiswa tentunya dipersiapkan dalam penentuan karir di masa mendatang. Apabila dalam masa ini mahasiswa tidak dapat menyesuaikan terhadap tugas perkembangannya, maka yang terjadi individu tersebut mengalami kesulitan dalam menjalankan aktifitas di bangku perkuliahan dan cenderung malas dengan kegiatan kuliah.

Menurut Neuenschwander dan Kracke (dalam Brown dan Prinstein, 2011: 97) perkembangan karir adalah upaya seumur hidup yang dimulai pada masa kanak-kanak dan biasanya berakhir di usia tua setelah pensiun dari pekerjaan yang dibayar. Meskipun pengembangan karir adalah proyek biografi waktu hidup dengan tuntutan yang relevan dalam setiap tahap kehidupan, masa remaja adalah masa dengan tantangan tersendiri bagi individu. Tujuan karir telah dikembangkan dan pilihan pertama mengenai lintasan pendidikan telah dibuat, menyalurkan pilihan karir masa depan dan jalur dengan banyak konsekuensi pribadi, sosial, dan ekonomi. Pilihan ini telah dipersiapkan dengan baik melalui pemahaman seseorang terhadap kemampuan sendiri, ketertarikan diri, dan peluang karir yang tersedia. Individu dalam menentukan karir memiliki cara yang berbeda-beda. Karakteristik pribadi, lingkungan sosial, dan ekonomi menjadi pengaruh remaja dalam mempersiapkan karir kerja masa depan mereka.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fara Sofah Intani dan Endang R. Surjaningrum (2010: 120), menyatakan bahwa kenyataan di lapangan ditemukan adanya mahasiswa yang

kurang cermat dalam melakukan pemilihan jurusan. Walaupun dalam tahap sebelumnya mahasiswa sudah mengetahui minat dan bakat yang dimiliki, namun dalam perjalanannya jurusan yang diambil kurang sesuai dengan minat yang dimiliki. Hal tersebut dapat disebabkan karena kurangnya pemahaman terhadap *passing grade* dalam pemilihan jurusan, selain itu kurangnya informasi terhadap jurusan yang ada, serta pilihan yang diambil hanya berdasarkan anjuran orang tua, saudara, teman, dan lain sebagainya. Permasalahan tersebut akan berdampak terhadap aktifitas yang dilakukan individu di waktu kuliah. Individu tidak memaksimalkan waktu kuliah untuk mencari ilmu dan wawasan guna persiapan karir di masa mendatang.

Agak dan Odiwuor (2011: 320) mengungkapkan bahwa mengembangkan identitas karir adalah tugas perkembangan yang pokok. Aspirasi mengacu pada individu yang diungkapkan melalui tujuan karir yang diinginkan dan juga termasuk komponen motivasi yang mempengaruhi pemilihan karir tersebut. Aspirasi karir remaja telah dipandang sebagai faktor penentu yang berpengaruh dalam pilihan karir jangka pendek dan jangka panjang. Motivasi karir juga dianggap penting dalam memprediksi tingkat pencapaian karir individu. Teori tradisional perkembangan karir juga menyebutkan bahwa aspirasi karir berkembang secara bertahap dari masa kanak-kanak hingga dewasa.

Menurut Nailil Faridah (2014: 58) menjelaskan bahwa apabila individu memiliki aspirasi karir yang tinggi, maka semakin tinggi pula harapan dan cita-citanya terhadap suatu karir dan cenderung berusaha untuk memaksimalkan

potensi yang dimiliki dalam suatu pilihan karir. Sebaliknya, apabila individu memiliki tingkat aspirasi karir yang rendah maka akan semakin rendah pula usaha untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki. Semakin tinggi aspirasi karir individu semakin tinggi pula usaha untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki dalam suatu pilihan karir.

Selain itu, menurut hasil wawancara yang dilakukan kepada tiga mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang memperoleh program bantuan dari pemerintah menyatakan bahwa masih terdapat sesama penerima program bantuan yang belum menyelesaikan tugas perkuliahan dengan tepat waktu. Terdapat pula mahasiswa yang justru melakukan perbuatan yang melanggar aturan seperti mahasiswa merokok di lingkungan kampus. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa belum memiliki sikap dalam perencanaan karir, mahasiswa tidak berusaha memaksimalkan kesempatan yang telah diberikan.

Dalam menentukan karir terdapat banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya faktor kesehatan individu. Kesehatan yang dimaksud bukanlah sehat yang menunjukkan bahwa individu tersebut sedang tidak sakit ataupun sehat yang terlihat dari fisik individu, melainkan sehat yang dipandang pula secara psikisnya sesuai dengan konsep *wellness*, sehingga ketika individu mengambil suatu keputusan karir, sudah dengan keputusan yang matang. Konsep ini yang sering disebut dengan konsep *wellness* yang dikenal dalam bidang kesehatan dan psikologi. Konsep *wellness* tersebut telah ditemukan berhubungan dengan beberapa bidang kehidupan, termasuk karir (Booth, 2005: 122). Namun, banyak

penelitian hanya menguji tentang *wellness* pada hasil pengukuran bukan sebagai pengaruh pada pengembangan karir.

Kesehatan holistik (*wellness*) paling sering dipahami sebagai keterkaitan pikiran, tubuh, dan jiwa, yang ditujukan untuk menggambarkan kesehatan individu. Konsep *wellness* seringkali dikenal dalam bidang kesehatan dan psikologi. *Wellness* adalah pendekatan secara holistik untuk kesehatan yang meliputi sehat mental, sosial, budaya dan spiritual. Kesehatan mental individu tidak dapat didelegasikan kepada orang lain, sehingga tiap individu berhak untuk bertanggungjawab atas kesehatan mentalnya sendiri (Miller, 2005: 90).

Menurut konsep *wellness* tercakup lima tugas hidup (*life task*) diantaranya yakni spiritual, pengarahan diri (*self-direction*), kerja dan waktu luang, persahabatan, dan cinta. Kelima tugas hidup tersebut diuraikan lebih rinci dalam 17 komponen yang digambarkan dalam sebuah model roda *wellness* atau disebut dengan istilah "*The Whell of Wellness*" yang dikembangkan oleh Witmer, Sweeney, dan Myers pada tahun 1998 dalam (Rohmatus Naini, 2015: 7). Ketujuhbelas komponen tersebut diantaranya yakni 1) pemecahan masalah dan kreativitas (*problem solving and creativity*), 2) rasa kontrol (*sense of control*), 3) kesadaran emosi dan coping (*emotional awareness and coping*), 4) rasa humor (*sense of humor*), 5) pekerjaan (*work*), 6) waktu luang (*leisure*), 7) manajemen stress (*stress management*), 8) rasa berharga (*sense of worth*), 9) keyakinan realistik (*realistic beliefs*), 10) pertemanan (*friendship*), 11) cinta (*love*), 12) spiritualitas (*spirituality*), 13) perawatan diri (*self care*), 14) identitas gender (*gender identity*), 15)

identitas budaya (*cultural identity*), 16) gizi (*nutrition*), dan 17) olahraga (*exercise*).

Sebuah survei nasional menunjukkan semakin maraknya remaja yang mengadopsi gaya hidup budaya barat. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan penggunaan narkoba dikalangan pelajar dan mahasiswa diseluruh Indonesia sebesar 1.4 % selama tahun 2006 – 2009 (Bataviase, 2010), 30 % dari 2.5 juta kasus aborsi yang terjadi di Indonesia yang setiap tahun dilakukan oleh mahasiswa, 52 % dari 19000 ribu penderita HIV/AIDS yang tercatat hingga 2010 merupakan mahasiswa (Syarief S, Suara Merdeka, 2010). Permasalahan lain yang ditemukan yakni hasil sebuah survey bahwa terdapat 63% remaja di Indonesia pernah melakukan hubungan seks pranikah (BKKBN 2008 dalam Syarah Tri Arliani, 2013: 1). Selain itu, permasalahan yang terkait dengan kehidupan sosial misalnya terjadinya kekerasan baik kelompok maupun individu misalnya aksi kekerasan yang bersifat kelompok atau perkelahian antar geng, atau kekerasan bersifat individu misalnya perkelahian antar individu, pemerasan kekerasan hak milik, pelecehan seksual dan lain-lain. Permasalahan tersebut hanya sebagian dari permasalahan mahasiswa yang tercatat di media.

Mahasiswa umumnya sudah mulai memikirkan masa depan karir yang akan dipilihnya serta mempersiapkan secara fisik maupun psikis. Seringkali mahasiswa terpengaruh oleh lingkungan, maupun gaya hidup yang kurang baik. Seseorang yang memiliki *wellness* yang tinggi akan mampu menyeimbangkan potensi intelektual, emosional, moralitas, dan spiritual atau sehat secara fisik, psikis, spiritual, dan sosial

sehingga individu akan dapat berusaha serta memiliki pandangan terhadap karir di masa yang akan datang. Sementara aspirasi karir seseorang menjadi bagian dalam memaksimalkan potensi yang dimiliki demi mencapai pilihan karir yang diinginkan. Dapat dilihat pula mahasiswa yang tidak memaksimalkan perkuliahan karena pola gaya hidup yang tidak sehat menunjukkan *wellness* yang rendah.

Selain itu permasalahan kesehatan holistik/*wellness* memiliki permasalahan yang berkaitan dengan aspirasi karir. Hal tersebut digambarkan dalam pemberitaan media elektronik (Agus Agandi, 2014) tentang stress tidak kunjung mendapatkan pekerjaan akhirnya memutuskan untuk bunuh diri. Kasus tersebut terjadi pada seorang laki-laki berusia 23 tahun. Menurut penuturan warga sekitar, korban tidak memiliki pekerjaan yang jelas, serta aktifitasnya tidak terlalu banyak diketahui. Dari permasalahan tersebut menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara diri individu dengan tujuan karir yang akan dipilih. Karena beban psikologis yang dirasakan korban terlalu berat, maka ia memutuskan untuk bunuh diri. Sesuai dengan konsep dalam *wellness*, maka individu tersebut dikatakan tidak sehat/memiliki *wellness* yang rendah.

Rendahnya aspirasi karir dapat menyebabkan mahasiswa tidak memaksimalkan potensi maupun kesempatan di bangku perkuliahan. Pada kenyataannya, masih ada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang belum merasa sesuai dengan jurusan yang diambilnya sekarang, sehingga mahasiswa tersebut tidak memaksimalkan perkuliahan dan hanya mengikuti kuliah dengan biasa saja. Tanpa ada

usaha lebih untuk terus belajar sesuai dengan jurusan yang pilihnya demi karir di waktu yang akan datang. Kesalahan dalam pemilihan karir dapat mengakibatkan kerugian waktu, finansial, dan kegagalan belajar dapat terjadi, ini dikarenakan mereka tidak termotivasi untuk mencapai suatu pilihan karir yang diinginkan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki aspirasi karir yang tinggi akan selalu berusaha memanfaatkan waktu perkuliahan serta belajar hal-hal yang baru guna menambah wawasan dan pengalaman sesuai dengan karir yang diinginkan.

Sesuai hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 12 November 2015 dengan mahasiswa FIP UNY menyatakan bahwa belum merasa memaksimalkan dalam kegiatan perkuliahan. Beberapa mahasiswa menyatakan ada yang hanya mengikuti kegiatan perkuliahan dengan biasa, karena mereka merasa tidak sesuai dengan jurusan yang diinginkan. Hal tersebut dikarenakan mereka terlempar dari pilihan jurusan pertama yang mereka inginkan, maupun karena paksaan dari orang tua. Kesalahan dari pemilihan karir yang telah dilakukan menyebabkan mahasiswa tidak maksimal dengan pilihan jurusan yang diambilnya, bahkan tidak memiliki pandangan terhadap karir di masa yang akan datang. Sementara dari proses bimbingan kelompok yang diadakan dalam praktikum perkuliahan menunjukkan masih adanya mahasiswa yang belum memiliki motivasi untuk memperoleh pilihan karir yang diinginkan.

Selain itu hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa FIP UNY yang lain, menyatakan bahwa mereka masih merasa bingung dengan pilihan jurusan yang diambilnya. Wawancara dengan mahasiswa semester 2,

mengungkapkan bahwa dia merasa belum mantap dengan jurusan yang dipilihnya sehingga dia mengikuti perkuliahan dengan biasa saja. Bahkan beberapa mahasiswa semester 6 masih mengungkapkan kebingungannya terhadap karirnya dimasa yang akan datang. Ada yang mengungkapkan untuk mengambil profesi yang lain setelah lulus kuliah, walaupun tidak memiliki kaitan dengan jurusan yang diambilnya. Sehingga dia menjalankan perkuliahan dengan santai dan memiliki pandangan yang penting lulus kuliah.

Aspirasi karir dan *wellness* dalam bidang Bimbingan dan Konseling mempunyai kontribusi terhadap layanan bimbingan pribadi-sosial dan karir. Layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial merupakan layanan yang diberikan untuk membantu siswa dalam memecahkan masalah pribadi-sosial meliputi hubungan dengan sesama teman, dosen, staf, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri, dan penyelesaian konflik. Sementara bimbingan karir merupakan upaya bantuan terhadap individu agar dapat mengenal dan memahami dirinya, mengenal dunia kerjanya, mengembangkan masa depan sesuai dengan individu. Lebih lanjut dengan layanan bimbingan karir individu mampu menentukan dan mengambil keputusan secara tepat dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya sehingga individu mampu mewujudkan dirinya secara bermakna (Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, 2011: 11).

Berdasarkan fenomena permasalahan mahasiswa dalam gaya hidup dan perencanaan karir, peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan aspirasi karir yang ditinjau dari *wellness* di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri

Yogyakarta. Harapan dari dilakukannya penelitian ini yaitu agar mahasiswa mampu memaksimalkan kegiatan perkuliahan yang dapat bermanfaat bagi perkembangan diri dan memilih gaya hidup yang sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Penelitian komparatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda-benda, tentang orang, tentang prosedur kerja, tentang ide-ide, kritik terhadap orang lain, kelompok, terhadap suatu ide atau prosedur kerja Suharsimi Arikunto (2006: 267).

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamatkan di Karangmalang Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan tanggal 2 sampai 14 Mei 2016. Subyek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester 2, 4, 6, dan 8 dengan jumlah sampel 352 mahasiswa, terdiri dari mahasiswa prodi AP, TP, KP, PLS, PLB, BK, PGPAUD, dan PGSD.

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat aspirasi karir dan karakteristik *wellness* yaitu menggunakan skala dengan 5 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala untuk mengungkap aspirasi karir berjumlah 46 butir pernyataan dan inventori *wellness evaluation of lifestyle (WEL)* berjumlah 112 butir pernyataan. Sebelum instrumen digunakan maka dilakukan uji validitas dengan menggunakan

expert judgement dan uji reliabilitas untuk mengetahui nilai *alpha cronbach* skala.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 212) menyatakan terdapat dua macam validitas yaitu validitas logis dan validitas empiris. Dikatakan validitas logis karena validitas ini diperoleh dengan suatu usaha hati-hati melalui cara-cara yang benar sehingga menurut logika akan dicapai suatu tingkat validitas yang dikehendaki. Validitas empiris atau validitas berdasarkan pengalaman merupakan validitas yang diperoleh dengan jalan mencobakan instrumen tersebut pada sasaran dalam penelitian.

Pengujian validasi logis, dapat digunakan pendapat para ahli atau sering disebut *expert judgement*, dengan cara ahli yang diminta menguji validitas instrumen berdasarkan aspek-aspek yang hendak diukur dengan berlandaskan teori yang digunakan oleh peneliti. Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui konstruk isi dalam instrumen serta relevansi terhadap aspek yang akan diukur.

Dalam penelitian ini uji coba instrumen dilakukan pada instrumen aspirasi karir, karena instrumen *wellness* telah dianggap valid dan reliabel yang telah digunakan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam skala yang mengungkapkan aspirasi karir. Pengujian alat pengumpulan data menggunakan rumus *product-moment* dari Pearson, seperti yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2006: 170). Reliabilitas item diuji dengan melihat koefisien alpha dengan melakukan *Reliability Analysis* dengan bantuan program *SPSS for Windows Seri 22.0*. Uji reliabilitas dilihat pada nilai *Alpha-Cronbach*

untuk reliabilitas keseluruhan item dalam satu variabel. Diketahui nilai reliabilitas pada variabel aspirasi karir 0.905, sehingga dapat dikatakan skala aspirasi karir memiliki tingkat reliabilitas yang kuat, karena nilai koefisien reliabilitas yang menunjukkan angka yang mendekati nilai 1.00.

Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan *Analysis One Way of Variance (ANOVA)* melalui program SPSS versi 22. Analisis varian satu jalur digunakan untuk menguji hipotesis komparatif rata-rata 1 sampel bila datanya interval atau rasio dan bila pada setiap sampel hanya terdiri atas satu kategori (Sugiyono, 2010: 164-165). Dalam penelitian ini, untuk mengetahui perbedaan aspirasi karir yang ditinjau dari kecenderungan tipe *wellness* yang dimiliki mahasiswa FIP UNY, peneliti menggunakan analisis *Analisis One Way of Variance (ANOVA)* dengan bantuan SPSS versi 22.00 for windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data variabel aspirasi karir diperoleh dalam bentuk skala melalui Skala Aspirasi Karir dengan 46 butir pernyataan dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 352 mahasiswa. Hasil analisis menghasilkan skor tertinggi pada variabel aspirasi karir yakni 225 dan skor terendahnya 150. Nilai rerata (*mean*) ideal sebesar 138 dan standar deviasi ideal sebesar 30.67. Kemudian distribusi kategori variabel aspirasi karir dapat dilihat pada Tabel berikut.

No.	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	Persentase	
1.	\geq 168.7	325	92.3 %	Tinggi
2.	107.3 – 168.7	27	7.7 %	Sedang
3.	\leq 107.3	-	-	Rendah

Tabel 1. Distribusi Kategori Variabel Aspirasi Karir

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa kecenderungan aspirasi karir mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta pada kategori tinggi sejumlah 325 mahasiswa (92.3%), kategori sedang sejumlah 27 mahasiswa (7.7%), dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki aspirasi karir yang rendah. Dengan demikian dari hasil yang diperoleh dari Tabel di atas dapat dikatakan bahwa kecenderungan tingkat aspirasi karir mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta pada kategori tinggi.

Data variabel *wellness* diperoleh dalam bentuk skala melalui *Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL)* atau *wellness* dalam gaya hidup dengan 106 butir pernyataan dan 6 pertanyaan tambahan terkait identitas subjek dengan jumlah subjek 352 mahasiswa. Kemudian distribusi kategori variabel *wellness* dapat dilihat pada Tabel berikut.

No.	Skor	Frekuensi		Kategori
		Frekuensi	Persentase	
1.	\geq 388.7	241	68.5 %	Tinggi
2.	247.3 – 388.7	111	31.5 %	Sedang
3.	\leq 247.3	-	-	Rendah

Tabel 2. Distribusi Kategori Variabel *Wellness*

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa kecenderungan tingkat *wellness*

mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan bahwa dari data yang diperoleh, terdapat 241 mahasiswa (68.5%) memiliki *wellness* yang tinggi dan 111 mahasiswa (31.5%) memiliki *wellness* yang sedang.

Berdasarkan data penelitian, selanjutnya dilakukan analisis tabulasi silang untuk mengetahui kategori mahasiswa dengan *wellness* pada aspirasi karir yang ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Tabulasi Silang *Wellness* dan Aspirasi Karir

Kategori_Wel * Kategori_Asp.Kar Crosstabulation

Count

		Kategori_Asp.Kar		Total
		Tinggi	Sedang	
Kategori_Wel	Tinggi	228	13	241
	Sedang	97	14	111
Total		325	27	352

Berdasarkan Tabel 3 di atas, maka dapat diketahui bahwa kategori subyek menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa dengan *wellness* tinggi pada aspirasi karir tinggi sejumlah 228 mahasiswa dan mahasiswa dengan *wellness* tinggi pada aspirasi karir sedang sejumlah 13 mahasiswa. Sementara itu mahasiswa dengan *wellness* sedang pada aspirasi karir tinggi sejumlah 97 mahasiswa dan mahasiswa dengan *wellness* sedang pada aspirasi karir sedang sejumlah 14 mahasiswa.

Penelitian ini, selain mengetahui tingkat aspirasi karir mahasiswa FIP UNY, juga dianalisa aspek-aspek dari aspirasi karir sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Analisis Aspek Aspirasi Karir

No	Aspek Aspirasi Karir	Sub-Aspek Aspirasi Karir	Jumlah
1.	Niat	Cita-cita	4688
		Hasrat	7177
		Ketetapan hati	3931
2.	Sikap	Harapan	6169
		Ambisi	7093
		Ide-ide	5651
3.	Perilaku	Perencanaan aktual	8198
		Strategi	6971
		Kerja keras	13295
		Dedikasi	3012

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui skor rata-rata variabel aspirasi karir berdasarkan nilai yang tertinggi yaitu kerja keras (13295), perencanaan aktual (8198), hasrat (7177), ambisi (7093), strategi (6971), harapan (6169), ide-ide (5651), cita-cita (4688), ketetapan hati (3931), dan dedikasi (3012). Sementara berdasarkan aspek dari aspirasi karir skor tertinggi ditunjukkan pada aspek perilaku (7869), sikap (6304), dan niat (5265).

Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Tabel Hasil Uji Normalitas Skala Aspirasi Karir dan *Wellness*

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Kaidah Normalitas	Ket
Aspirasi Karir	.932	$p > 0,05$	Normal
<i>Wellness</i>	.056	$p > 0,05$	Normal

Berdasarkan Tabel 5 dapat disimpulkan bahwa sebaran data antara variabel aspirasi karir dan *wellness* dikatakan normal, karena masing-masing variabel menunjukkan taraf signifikansi lebih dari (0,05)

2. Uji Homogenitas

Hasil Uji Homogenitas Skala Aspirasi Karir dan *Wellness*

Tabel 6. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

aspirasi_karir

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.092	1	350	.297

Berdasarkan uji homogenitas yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.297 ($\text{sig} > 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa varian dalam penelitian sama/homogen, sehingga sampel dapat mewakili populasi yang ada.

Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis terkait perbedaan aspirasi karir yang ditinjau dari karakteristik *wellness* yang ada yaitu kreatifitas, penyesuaian diri, sosial, esensial, dan fisik. Pelaksanaan analisis menggunakan *Analisis One Way of Variance* (ANOVA) dengan bantuan SPSS versi 22.00 for windows. Hasil analisis ANOVA sebagai berikut

Tabel 7. Hasil Uji ANOVA

ANOVA		
Aspirasi Karir - <i>Wellness</i>	F	Sig.
	30.694	.000

Berdasarkan Tabel 7 di atas dapat diketahui taraf signifikansi dari variabel aspirasi karir 0.000. Untuk menyatakan ada atau tidaknya perbedaan pada masing-masing karakteristik yang ada, dilihat dari nilai signifikasinya yakni $\text{sign} < 0.05$ (Imam Ghozali, 2006: 64). Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, sehingga taraf signifikansi lebih kecil dari 0.05 dan dinyatakan terdapat signifikan atau terdapat perbedaan antara aspirasi karir yang dimiliki oleh masing-masing mahasiswa.

Selanjutnya dari analisis data yang ada dilakukan uji *post hoc*, untuk mengetahui letak perbedaan pada kategori penelitian.

Tabel 8. Hasil Uji *Post Hoc*

No.	Kategori	Sig	Keterangan
1.	<i>Wellness</i> (Tinggi) Aspirasi Karir (Tinggi) dengan <i>Wellness</i> (Tinggi) Aspirasi Karir (Sedang)	0.000	Ada Beda
2.	<i>Wellness</i> (Tinggi) Aspirasi Karir (Sedang) dengan <i>Wellness</i> (Sedang) Aspirasi Karir (Tinggi)	0.000	Ada Beda
3.	<i>Wellness</i> (Sedang) Aspirasi Karir (Tinggi) dengan <i>Wellness</i> (Tinggi) Aspirasi Karir (Tinggi)	0.000	Ada Beda
4.	<i>Wellness</i> (Sedang) Aspirasi Karir (Tinggi) dengan <i>Wellness</i> (Sedang) Aspirasi Karir (Sedang)	0.000	Ada Beda
5.	<i>Wellness</i> (Tinggi) Aspirasi Karir (Tinggi) dengan <i>Wellness</i> (Sedang) Aspirasi Karir (Sedang)	0.000	Ada Beda
6.	<i>Wellness</i> (Tinggi) Aspirasi Karir (Sedang) dengan <i>Wellness</i> (Sedang) Aspirasi Karir (Sedang)	0.999	Tidak Ada Beda

Berdasarkan hasil uji *post hoc* di atas, diketahui perbedaan pada kategori yang ada dengan ketentuan nilai $\text{sig} \leq 0.05$ yang berarti ada perbedaan (Imam Ghozali, 2006: 76). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara mahasiswa *wellness* tinggi pada aspirasi karir tinggi dengan *wellness* tinggi pada aspirasi karir sedang yang memiliki taraf signifikansi 0.000, mahasiswa *wellness* tinggi pada aspirasi karir sedang dengan *wellness* sedang pada aspirasi karir tinggi yang memiliki taraf signifikansi 0.000, dan mahasiswa *wellness* sedang pada aspirasi karir tinggi

dengan *wellness* tinggi pada aspirasi karir tinggi yang memiliki taraf signifikansi 0.000. Berdasarkan data tersebut juga diketahui bahwa ada perbedaan antara mahasiswa yang memiliki *wellness* sedang pada aspirasi karir tinggi dengan *wellness* sedang pada aspirasi karir sedang yang memiliki taraf signifikansi 0.000, mahasiswa *wellness* tinggi pada aspirasi karir tinggi dengan *wellness* sedang pada aspirasi karir sedang yang memiliki taraf signifikansi 0.000, dan tidak ada perbedaan mahasiswa *wellness* tinggi pada aspirasi karir sedang dengan *wellness* sedang pada aspirasi karir sedang yang memiliki taraf signifikansi 0.999.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada perbedaan aspirasi karir mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta ditinjau dari *wellness*. Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan aspirasi karir mahasiswa *wellness* tinggi pada aspirasi karir tinggi dengan *wellness* tinggi pada aspirasi karir sedang, mahasiswa *wellness* tinggi pada aspirasi karir sedang dengan *wellness* sedang pada aspirasi karir tinggi, mahasiswa *wellness* sedang pada aspirasi karir tinggi dengan *wellness* tinggi pada aspirasi karir tinggi. Berdasarkan data tersebut juga diketahui bahwa ada perbedaan antara mahasiswa yang memiliki *wellness* sedang pada aspirasi karir tinggi dengan *wellness* sedang pada aspirasi karir sedang, mahasiswa *wellness* tinggi pada aspirasi karir tinggi dengan *wellness* sedang pada aspirasi karir sedang, dan tidak ada perbedaan aspirasi karir mahasiswa *wellness* tinggi pada aspirasi karir sedang dengan *wellness* sedang pada aspirasi karir sedang.

Saran

Untuk mengembangkan penelitian selanjutnya disarankan untuk mendalami konsep *wellness* yang kemudian dikembangkan dengan meneliti tiap komponen *wellness*, *wellness* ditinjau dari keberagaman budaya Indonesia, gaya hidup, gender, pengembangan inventori berdasarkan usia, dan hasil alat ukur *wellness* juga dapat digunakan sebagai intervensi dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling.

Bagi mahasiswa untuk mencari berbagai informasi terkait dunia kerja maupun karir mendatang, dengan mengikuti *job fair* yang ada di lingkungan kampus maupun di lembaga-lembaga lain. Hendaknya mahasiswa dapat meningkatkan aspirasi karirnya dengan optimalisasi dalam mengikuti kegiatan perkuliahan. Selain itu untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dapat dilakukan dengan mengikuti organisasi intra ataupun ekstra kampus. Sehingga mahasiswa mampu memaksimalkan potensi dan bakat yang dimiliki. Mahasiswa dapat meningkatkan kesehatan secara fisik dengan mengikuti kegiatan senam secara rutin, maupun kegiatan olahraga lainnya. Meningkatkan kesehatan secara psikis dengan mengikuti kegiatan kerohanian di lingkungan kampus maupun masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agak, John and Odiwuor, Wycliffe. (2011). *Career Aspirations and Career Development Barriers of Adolescents in Kisumu Municipality, Kenya. Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies (JETERAPS)* 2 (5): 320-324.
- Booth, Caroline Susanne. (2005). *The Relationship among Career Aspiration,*

- Multiple Role Planning Attitudes, and Wellness in African-American and Caucasian Undergraduate Women. *Dissertation*. Greensboro: the Faculty of the Graduate School at the University of North Carolina at Greensboro.
- Brown, B. Bradford & Prinstein, Mitchell J. (2011). *Encyclopedia of Adolescence. Volume 1*. USA: Academic Press.
- Fara Sofah Intani dan Endang R. Surjaningrum. (2010). *Coping Strategy* pada Mahasiswa Salah Jurusan. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Vol. 20. No. 2.
- Imam Ghozali. (2006). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Miller, James William. (2005). Wellness: The History and Development of a Concept. *Spektrum Freizeit*. Vol 1, 84-102.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nailil Faridah. (2014). Hubungan antara Aspirasi Karir dengan Kematangan Vokasional pada siswa di SMK Walisongo 1 Gempol Pasuruan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Rohmatus Naini. (2015). Wellness Ditinjau dari Religiusitas pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syamsu Yusuf, dkk. (2011). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Syarah Tri Arliani. (2013). Fenomena Hubungan Seksual Pranikah Pada Kalangan Mahasiswa Anak Kost Di Gegerkalong Bandung. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan-UPI.
- W.S. Winkel & M.M. Sri. Hastuti (2004). *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Cetakan ketujuh. Yogyakarta: Penerbit Media Abadi.
- <http://www.tribunnews.com/regional/2014/03/25/perilaku-menyimpang-abg-aceh-kian-memprihatinkan>. Diakses pada tanggal 03 Januari 2016 pukul 20.30 WIB.
- <http://news.okezone.com/87%.Mahasiswa.Indonesia.Salah.Jurusan.html>. Diakses pada tanggal 16 Desember 2015 pukul 19.00 WIB.
- [http://suaramerdeka.com/v1/index.php/read/cetak/2010/03/10/101654/Separo Pengidap-HIV-AIDS-Remaja](http://suaramerdeka.com/v1/index.php/read/cetak/2010/03/10/101654/Separo%20Pengidap-HIV-AIDS-Remaja). Diakses pada 18 Desember 2015 pukul 21.20 WIB