

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DITINJAU DARI COPING STRATEGY
MAHASISWA SALAH JURUSAN**

Andi Ardiansyah Nurdin

(andiardiansyahn@gmail.com)

Ahmad

(ahmadrazak71@yahoo.co.id)

Kurniati Zainuddin

(kurniatizainuddin@gmail.com)

*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
Jl. AP Pettarani Makassar, 90222*

Abstrak

Mahasiswa salah jurusan adalah mahasiswa yang menjalani perkuliahan tidak sesuai dengan minatnya. Mahasiswa salah jurusan mengalami konflik psikologis, akademik dan relasional. Konflik yang dialami dapat menyebabkan stres dan memengaruhi *psychological well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari *coping strategy* mahasiswa salah jurusan. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 115 mahasiswa yang terdiri dari 14 Jurusan di Universitas Hasanuddin, Makassar. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mann whitney test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari *coping strategy* mahasiswa salah jurusan ($p\text{-value } 0,438 > 0,05$). Penelitian ini bermanfaat bagi calon mahasiswa yang akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi untuk memikirkan secara matang mengenai jurusan yang akan dipilih.

Kata kunci: *Psychological well-being, coping strategy, mahasiswa, salah jurusan*

Minat siswa sekolah menengah atas dan sederajat untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi meningkat setiap tahunnya. Data yang dikutip dari ristekdikti.go.id menunjukkan bahwa jumlah pendaftar SNMPTN 2016 sebanyak 750.208 siswa, lebih tinggi 17,40% dibanding pendaftar pada tahun 2015. Sedangkan pada jalur SBMPTN pada tahun 2015 yang dikutip dari harianjogja.com (Jibi,

2016) tercatat sebanyak 693.185 peserta mendaftar dan pada tahun 2016 mencapai 721.314. Keputusan siswa melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, menjadi calon mahasiswa dan memfokuskan diri mempelajari ilmu yang lebih spesifik atau lebih dikenal sebagai jurusan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Siswa yang sudah mengetahui minatnya akan lebih mudah dalam memilih jurusan. Berbeda dengan

siswa yang belum memiliki gambaran jelas mengenai karir yang akan digeluti di masa depan, keputusan memilih jurusan kuliah cenderung mudah dipengaruhi oleh *significant other*, seperti orangtua dan teman sebaya, serta favorit suatu jurusan. Selain itu, beberapa siswa mencari informasi terlebih dahulu mengenai jurusan yang akan dipilih sebelum membuat keputusan.

Data awal yang dikumpulkan peneliti dengan melakukan survei untuk mengetahui alasan mahasiswa memilih jurusan yang ditempuh saat ini. Peneliti melibatkan 350 mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 di Universitas Hasanuddin yang tersebar di 14 Fakultas. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 234 (66,85)% mahasiswa memilih jurusan yang ditempuh saat ini tidak berdasarkan minat, dan 116 (33,15)% mahasiswa memilih jurusan berdasarkan minat.

Melakukan aktivitas berdasarkan minat, termasuk belajar sangatlah penting. Demikian halnya dengan kesesuaian jurusan dapat memengaruhi kesuksesan mahasiswa saat menjalani perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Allen dan Robbins (2010) menyatakan bahwa kesesuaian minat mahasiswa dalam memilih jurusan memiliki pengaruh langsung terhadap penyelesaian studi tepat waktu. Tracey dan Robbin (2006) juga menambahkan bahwa minat yang sesuai dengan jurusan dapat memengaruhi pencapaian *GPA* (indeks prestasi) mahasiswa.

Minat dapat dipandang sebagai sesuatu yang penting sehubungan dengan penyesuaian diri dan kebahagiaan, menjadi tenaga pendorong yang kuat, berpengaruh

terhadap sikap otonomi, berkontribusi terhadap pencapaian prestasi, serta dapat menimbulkan kepuasan (Harackiewicz & Hulleman, 2010; Hurlock 2012). Lucas, Sheldon dan Lyubomirsky (Harackiewicz & Hulleman, 2010) mengemukakan bahwa penelitian dalam bidang psikologi positif dan psikologi kesehatan menyatakan kebahagiaan dan kepuasan hidup merupakan komponen penting *well-being*.

Salah jurusan dalam konteks penelitian ini dipahami sebagai konteks dimana mahasiswa yang memilih jurusan tidak berdasarkan minat dan tetap melanjutkan perkuliahan, walaupun merasa tidak cocok dengan dirinya. Data menunjukkan bahwa jumlahnya cukup banyak, dan dapat menimbulkan dampak yang merugikan. Irene Guntur, M.Psi., Psi., CGA, *Educational Psychologist* dari *Integrity Development Flexibility* (IDF) yang dikutip dari *okezone.com* (Harahap, 2015) mengemukakan bahwa sebanyak 87% mahasiswa di Indonesia salah jurusan. Gordon (Freedman, 2013) menyatakan bahwa 20 sampai 50 persen dari siswa yang masuk perguruan tinggi ragu ragu dengan pilihan mereka dan 75 persen mahasiswa yang telah menjalani perkuliahan mengubah jurusan atau major mereka setidaknya sekali sebelum lulus.

Dariyo (2004) mengemukakan bahwa tidak sedikit orang tua memaksakan kehendak pribadi dalam pemilihan jurusan anaknya, yang belum tentu anak memiliki kemampuan, bakat dan minat yang sesuai dengan jurusan yang

dipilihkan orang tua, sehingga banyak anak gagal menyelesaikan studi dan harus di (*drop out*) bahkan pindah jurusan karena merasa tidak cocok dengan pilihan hidupnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Intani dan Surjaningrum (2010) dengan 3 sampel mahasiswa salah jurusan yang berada di semester 5 dan 7 menyatakan bahwa, mahasiswa salah jurusan mengalami konflik psikologis, akademik dan relasional. Konflik psikologis, seperti tertekan, putus asa, depresi, tidak nyaman, sakit hati, marah, capek, jengkel, pusing, kecewa dan menyesal. Konflik sosial, seperti pelabelan negatif, diacuhkan teman jurusan, tidak dekat dengan teman jurusan, minder, diremehkan, konflik dengan dosen dan konflik dengan orangtua. Konflik akademik, seperti IPK rendah, mengulang mata kuliah, perpanjangan masa kuliah, bolos kuliah, tidak memiliki motivasi, malas belajar, sulit memahami mata kuliah dan tidak berkembang.

Kondisi yang dirasakan mahasiswa salah jurusan juga didapatkan dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 4 Desember 2015 dengan tiga subjek yang berasal dari jurusan berbeda, yaitu Fisioterapi, Sastra Arab dan Farmasi. Kesimpulan hasil wawancara yang didapatkan menggambarkan keadaan bahwa mahasiswa salah jurusan mengalami ketidakbahagiaan, apatis terhadap lingkungan sosial, tidak memiliki motivasi, stres akademik dan masalah psikologis.

Konflik yang dialami mahasiswa salah jurusan dapat memicu kondisi stres ketika menjalani perkuliahan, dapat memengaruhi pencapaian

prestasi hingga *psychological well-being*. Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well-being* adalah realisasi dan pencapaian penuh potensi individu, dimana individu dapat menerima masa lalunya dengan segala kelebihan dan kekurangannya, menunjukkan sikap mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta mampu mengembangkan pribadinya.

Elias, Ping dan Abdullah (2011) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara stres mahasiswa dan pencapaian prestasi. Clement, Hezomi, Allahverdipour, Jafarabadi, dan Safaian (2016) dalam temuan penelitiannya menyatakan bahwa stres yang dirasakan mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan terhadap *psychological well-being*.

Respon mahasiswa salah jurusan terhadap situasi dan konflik yang dialami berbeda setiap individu. Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2015 kepada subjek berinisial ANJ mahasiswi jurusan Hukum Universitas Hasanuddin, mengemukakan bahwa dirinya mahasiswa salah jurusan. Subjek merasa stres menjalani awal perkuliahan dan seiring berjalannya waktu, subjek menerima kenyataan dan beranggapan bahwa ini takdir dan jalan yang diberikan oleh Allah SWT.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai upaya konstan kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai berat atau melebihi sumber daya individu.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan *coping strategy* terdiri atas *problem focused-coping* dan *emotional focused-coping*.

Hasil penelitian mengenai *coping strategy* mahasiswa salah jurusan yang dilakukan oleh Intani dan Surjaningrum (2010) menunjukkan bahwa mahasiswa salah jurusan menggunakan dua tipe *coping strategy*, yaitu *problem focused-coping* dan *emotional focused-coping*. Connor-Smith dan Flachsbar; Penley, Tomaka, dan Wiebe, (Straub, 2014) mengemukakan *problem focused-coping* dihubungkan dengan hasil kesehatan yang lebih baik daripada *emotional focused-coping*.

Coping strategy yang dilakukan individu dapat memengaruhi kesehatan mental dan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Carnicer dan Calderon (2012) untuk mengetahui hubungan antara *coping strategy* dan *psychological well-being* melibatkan 98 mahasiswa sebagai partisipan menunjukkan bahwa *coping strategy* dan *psychological well-being* memiliki hubungan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *psychological well-being* mahasiswa salah jurusan ditinjau dari *coping strategy*. Fenomena salah jurusan diharapkan tidak terjadi lagi dan penting untuk mendapatkan perhatian lebih bagi para orangtua, tenaga pendidik dan siswa sebagai calon mahasiswa.

Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well-being* adalah realisasi dan pencapaian penuh potensi individu, dimana

individu dapat menerima masa lalunya dengan segala kelebihan dan kekurangannya, menunjukkan sikap mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta mampu mengembangkan pribadinya.

Ryff (Rosalinda, Latipun & Nurhamida, 2013) mengemukakan beberapa aspek *psychological well-being*, yaitu:

- a. Penerimaan diri, individu yang dapat menerima dirinya memiliki karakteristik, seperti memiliki sikap positif, mengakui dan menerima bahwa terdapat berbagai aspek dalam kehidupan, dan berpikir positif atas apa yang telah terjadi di masa lalu.
- b. Hubungan positif dengan orang lain, individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki karakteristik seperti hangat, kepercayaan terhadap orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang lain, memiliki empati, dan memahami aspek memberi dan menerima dalam suatu hubungan.
- c. Otonomi, individu yang independen memiliki karakteristik seperti tidak tergantung pada lingkungan, mampu bertahan di bawah tekanan, mampu mengatur perilaku sendiri, dan dapat mengevaluasi diri.
- d. Penguasaan lingkungan, individu yang dapat menguasai lingkungannya memiliki karakteristik seperti mampu mengendalikan peristiwa eksternal, dapat secara efektif memanfaatkan peluang, dan

mampu mengontrol dan mengelola lingkungan secara kompeten.

- e. Tujuan hidup, individu yang memiliki tujuan hidup memiliki karakteristik seperti perasaan bermakna dalam hidup, berpegang teguh pada keyakinan yang memberi makna pada hidupnya, dan memiliki tujuan akhir.
- f. Pertumbuhan pribadi, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi memiliki karakteristik antara lain mampu melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka atas pengalaman baru, menyadari potensi yang dimilikinya, dan mampu memahami perkembangan diri dan perilaku.

Matsumoto (2009) menyatakan bahwa *coping* adalah proses pengelolaan ketika individu berada dalam keadaan sulit, yang mencakup strategi pengembangan dalam menangani stres secara internal dan eksternal serta mengeluarkan usaha dengan cara yang paling berguna.

Lazarus (Straub, 2014) mengategorikan *coping strategy* terdiri atas *problem focused-coping* dan *emotional focused-coping*

- a. Penggunaan *problem focused coping* dilakukan ketika berhubungan langsung dengan situasi stress, dengan cara mengurangi tuntutan atau dengan meningkatkan kapasitas individu untuk menangani situasi yang penuh stressor.
- b. Penggunaan *emotional focused coping*, dilakukan ketika individu mencoba untuk mengatur atau meregulasi reaksi emosional terhadap peristiwa yang penuh

dengan situasi stres. Individu cenderung menggunakan *emotional focused coping* ketika individu merasa tidak memiliki kemampuan, sumber daya atau keterampilan untuk mengubah situasi stres.

Carver, Scheier dan Weintraub (1989) mengemukakan dimensi-dimensi untuk tiap tipe *coping strategy* sebagai berikut:

a. Dimensi *Problem-Focused Coping* meliputi:

1. *Active coping* (koping aktif) adalah individu melakukan tindakan secara langsung terhadap masalah.
2. *Planning* (merencanakan) adalah tindakan yang dilakukan individu dalam menghasilkan strategi tindakan.
3. *Suppression of competing activities* (penekanan pada aktivitas bersaing) adalah upaya individu untuk menghindari aktivitas yang dapat mengganggu untuk tetap fokus permasalahan.
4. *Restraint coping* (koping menahan) adalah upaya individu dalam menahan diri hingga tiba waktu atau kesempatan yang tepat melakukan tindakan.
5. *Seeking social support for instrumental reason* (mencari dukungan sosial untuk alasan instrumental) adalah upaya individu untuk mencari bantuan kepada orang lain.

b. Dimensi *Emotion-Focused Coping* meliputi:

1. *Seeking social support for emotional reason* (mencari dukungan sosial untuk alasan emosional) adalah upaya yang dilakukan individu dalam mencari

dukungan moral, pengertian dan simpati kepada orang lain.

2. *Positive reinterpretation* (menginterpretasikan kembali secara positif dan tumbuh) adalah tindakan yang dilakukan individu dalam menginterpretasikan situasi stres dengan cara atau sudut pandang yang lebih positif.
3. *Acceptance* (penerimaan) adalah upaya yang dilakukan individu untuk menerima atas apa yang sedang dialami walaupun penuh tekanan.
4. *Turning to religion* (Kembali pada agama) adalah upaya yang dilakukan individu dalam menghadapi masalah dengan cara kembali pada agama yang dapat memberikan ketenangan emosional.
5. *Denial* (Pengingkaran) adalah upaya penolakan yang dilakukan individu untuk percaya pada masalah yang sedang dialami.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan *psychological well-being* mahasiswa salah jurusan ditinjau dari *coping strategy* tipe *problem focused-coping* dan tipe *emotional focused-coping*.

METODE

Variabel bebas dalam penelitian adalah *coping strategy*, yakni upaya yang dilakukan individu untuk mereduksi dan mengendalikan situasi stres, menantang, dan penuh konflik yang terdiri dari *problem focused-coping* dan *emotional focused-coping*.

Varibel terikat dalam penelitian ini adalah *psychological well-being* yakni pencapaian penuh potensi

individu dan suatu keadaan dapat menerima kelemahan dan kelebihan, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi positif, pribadi mandiri, mengendalikan lingkungan dan bertumbuh secara personal.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2013, Universitas Hasanuddin, Makassar, yang memilih jurusan tidak sesuai dengan minatnya dan selama menjalani perkuliahan individu merasa tidak cocok dengan jurusannya. Penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *accidental sampling*, yang melibatkan subjek berjumlah 115 mahasiswa aktif yang tersebar pada 14 Fakultas, di Universitas Hasanuddin, Makassar, Propinsi Sulawesi Selatan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala yang digunakan, yakni:

- a. *Cope Inventory*, yang terdiri dari 40 aitem. Setelah dilakukan ujicoba, terdapat 14 aitem yang gugur. Aitem yang diterima sebanyak 26 aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi total diatas 0,25. Angka reliabilitas *cronbach's alpha* untuk instrumen *cope inventory* adalah 0,861.
- b. *Ryff's Scale Of Psychological well-being (RPWB)*, yang terdiri dari 86 aitem. Setelah dilakukan ujicoba, terdapat 41 aitem yang gugur. Aitem yang diterima sebanyak 45 aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi total diatas 0,25. Angka reliabilitas *cronbach's alpha* untuk instrumen *psychological well-being scale* adalah 0,838.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa salah jurusan di Universitas Hasanuddin, Makassar yang terdiri dari 14 Fakultas. Berikut adalah gambaran deskripsi subjek penelitian berdasarkan fakultas.

Fakultas	Jumlah
Ilmu Sosial dan Politik	5
Hukum	8
Kesehatan Masyarakat	7
MIPA	7
Farmasi	9
Peternakan	10
Kehutanan	6
Kelautan dan Perikanan	10
Ilmu Budaya	10
Kedokteran	10
Kedokteran Gigi	10
Pertanian	7
Ekonomi Dan Bisnis	9
Teknik	7
Jumlah	115

Adapun gambaran deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

Jenis Kelamin	Laki laki	Perempuan
	38	77
Total	115	

Berdasarkan analisis deskriptif pada variabel *coping strategy*, diketahui bahwa mahasiswa salah jurusan cenderung menggunakan tipe *emotional focused-coping*.

Jenis kelamin	<i>Problem focused-coping</i>	<i>Emotional focused-coping</i>
Laki laki	12	26

Perempuan	22	55
Jumlah	34	81

Mahasiswa salah jurusan dalam penelitian ini cenderung menggunakan *coping strategy* tipe *emotional focused-coping*. Penggunaan tipe *emotional focused-coping* dilakukan karena mahasiswa salah jurusan sudah tidak punya daya untuk mengubah masalah inti secara langsung, seperti pindah jurusan.

Lazarus (Straub, 2014) menyatakan bahwa pilihan untuk menggunakan *emotional-focused coping* dilakukan saat individu mencoba mengatur atau meregulasi reaksi emosional pada suatu peristiwa yang penuh dengan kondisi stres. Individu cenderung menggunakan *emotional focused coping* ketika merasa tidak memiliki kemampuan, sumber daya atau keterampilan untuk mengubah situasi stres secara langsung.

Mahasiswa salah jurusan yang sudah mengidentifikasi bahwa dirinya salah jurusan pada tahun pertama dan tahun kedua menggunakan *problem focused-coping* untuk menyelesaikan masalahnya, seperti memilih untuk mengikuti tes masuk perguruan tinggi lagi, dan pindah jurusan. Namun, jika individu gagal untuk pindah jurusan dan sudah berada disemester pertengahan, mahasiswa akan menggunakan *emotional focused-coping* untuk mereduksi stres dan mencoba untuk tetap menyelesaikan studinya. Dimatteo (Angraeni & Cahyanti, 2012) menyatakan bahwa individu cenderung menggunakan *problem focused-coping* terlebih dahulu dalam menyelesaikan masalah,

kemudian menggunakan *emotional focused-coping*.

Analisis deskriptif variabel *psychological well-being* mahasiswa salah jurusan tergolong sedang. Berikut gambaran kategorisasi *psychological well-being*.

<i>Psychological well-being</i>	Frekuensi	Kategori
	26	Tinggi
	89	Sedang
	-	Rendah

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa salah jurusan tergolong sedang. Hal ini disebabkan karena konflik yang dialami mahasiswa salah jurusan (Intani & Surajaningrum, 2010), yaitu konflik psikologis, konflik sosial dan konflik akademik dapat menyebabkan individu merasa stres. Wike (2015) dalam hasil penelitiannya menemukan bahwa bahwa stres yang dirasakan mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan terhadap *psychological well-being*.

Mahasiswa salah jurusan menjalani perkuliahan yang tidak sesuai dengan minatnya sehingga mahasiswa merasa tidak cocok dengan jurusannya. Keadaan tersebut dapat memengaruhi kebahagiaan dan *well-being* mahasiswa. Harackiewicz dan Hulleman (2010) menyatakan minat dapat dipandang sebagai sesuatu yang penting berkaitan dengan penyesuaian diri dan kebahagiaan individu. Kebahagiaan dalam kajian ilmu psikologi positif dan kesehatan merupakan salah satu komponen *well-being*.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *mann*

whitney test dengan bantuan SPSS 20.0 for windows. Hasil uji hipotesis adalah sebagai berikut:

Test Statistics ^a	
	PWB
Mann-Whitney U	1293.500
Wilcoxon W	1959.500
Z	-.775
Asymp. Sig. (2-tailed)	.438

a. Grouping Variable: coping

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa nilai *p-value* sebesar 0,438 dengan taraf sigfikansi 0,05 yang berarti bahwa $0,438 > 0,05$ maka data tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari coping strategy mahasiswa salah jurusan ditolak.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari coping strategy mahasiswa salah jurusan. Tidak adanya perbedaan *psychological well-being* dikarenakan konflik dan stres yang dirasakan mahasiswa salah jurusan direspon dengan menggunakan coping strategy, yaitu *problem focused-coping* dan *emotional focused-coping* memberikan pengaruh yang sama terhadap *psychological well-being*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pribadi (2010) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari coping strategy siswa program akselerasi.

Folkman dan Moskowitz (Brannon, Feist & Updegraff, 2013) menyatakan bahwa pendekatan *problem focused-coping* merupakan

pilihan terbaik dalam merespon suatu peristiwa, namun pendekatan *emotional focused-coping* juga dapat efektif dalam situasi tertentu. Straub (2014) mengemukakan bahwa respon individu melakukan *coping* terhadap stresor dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal, seperti keluarga, teman, pendidikan, pekerjaan, waktu, dan uang. Individu yang memiliki lebih banyak sumber daya yang tersedia biasanya melakukan coping stres lebih berhasil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, tidak terdapat perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari tipe *coping strategy* mahasiswa salah jurusan, sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Adapun saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti selanjutnya, jika tertarik ingin meneliti lebih lanjut mengenai mahasiswa salah jurusan, dalam mengidentifikasi mahasiswa salah jurusan lebih baiknya menggunakan alat ukur Tes Minat Bakat agar lebih objektif.
- b. Bagi para orang tua, dalam penentuan karir pendidikan anak sebaiknya orang tua tidak memaksakan kehendak pribadi serta memberikan kebebasan pada anak untuk memilih jurusan yang sesuai dengan minat, bakat dan cita cita. Orang tua seyogyanya, membimbing anak serta memberikan dukungan dalam penentuan karir pendidikan anak. Cara yang dapat dilakukan ialah dengan melakukan diskusi antara kemauan anak dan orang tua, sehingga keputusan yang akan

dibuat nantinya sesuai dengan harapan masing-masing.

- c. Bagi para siswa, temuan penelitian ini dapat menjadi informasi bagi siswa Sekolah Menengah Atas memberikan perhatian yang serius terhadap masa depan. Siswa harus memiliki gambaran jelas akan masa depannya sendiri. Selain itu, siswa juga harus mengetahui minat dan bakat apa yang dimiliki, sehingga dalam pemilihan jurusan nanti jika ingin melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi, siswa tidak akan terjebak dalam jurusan yang salah dan dapat berdampak merugikan bagi diri sendiri.
- d. Bagi tenaga pendidik, temuan penelitian ini dapat menjadi informasi bagi para guru, khususnya guru Bimbingan Konseling agar memberikan perhatian yang lebih bagi para murid. Guru konseling yang bertugas membantu siswa dalam membuat keputusan karir pendidikan, memberikan pengetahuan yang luas kepada siswa mengenai kehidupan kemahasiswaan serta jurusan yang tersedia di Perguruan Tinggi. Informasi yang banyak dapat menjadi pengetahuan bagi siswa sehingga bisa meminimalisir kesalahan jurusan saat kuliah nanti.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhter, M. S. (2015). Psychological well-being in student of gender difference. *International Journal of Indian Psychology*, 2(4): 153-161

- Allen, J. & Robbins, S. (2010). Effects of interest major congruence, motivation, and academic performance on timely degree attainment. *Journal of Counseling Psychology*, 57: 23-35.
- Anggraeni, T & Cahyanti, I. Y. (2012). Perbedaan psychological well-being pada penderitadiabetes tipe 2 usia dewasa madya ditinjau dari strategi coping. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2): 86-93
- Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2014). *Health psychology: an introduction to behavior and health* (8th ed). USA: Cengage Learning
- Carnicer, J. G & Calderon, C. (2012). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *Eur J Psychol Educ.* DOI 10.1007/s10212-012-0158-x
- Carver, C. S & Scheier, M. F. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2): 267-283
- Clement, M, Hezomi, H, Allahverdipour, H, Jafarabadi, M. A & Safaian, A. (2015). Stres and psychological well-being: an explanatory study of the iranian female adolescents. *Journal of Child & Adolescent Behavior*, 4(1): 1-5
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Elias, H, Ping, W.S, & Abdullah, M. C. (2011). Stres and academic achievement among undergraduate students in universiti putra malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29: 646 – 655
- Freedman, L. (2013). The Developmental Disconnect in Choosing a Major: Why Institutions Should Prohibit Choice until Second Year. (Article from <https://dus.psu.edu/mentor/2013/06/disconnect-choosing-major/>). Diakses tanggal 20 November 2015
- Harahap, R. F. (2014). *Duh, 87% Mahasiswa Indonesia Salah Jurusan!*. (Online). Diambil dari <http://news.okezone.com/read/2014/02/24/373/945961/duh-87-mahasiswa-indonesia-salah-jurusan>. Diakses tanggal 6 Januari 2016.
- Harackiewicz1, J. M & Hulleman, C. S. (2010). The importance of interest: The role of achievement goals and task values in promoting the development of interest. *Journal of Social and Personality Psychology Compass*, 4(1): 42–52
- Hurlock, E. B. (2012). *Perkembangan anak (jilid 1 edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.

- Intani, F.S & Surjaningrum, E.R. (2010). Coping strategy pada mahasiswa salah jurusan. *Jurnal INSAN*, 12(2): 119-126
- Jibi. (2016). *Inilah sejumlah fakta menarik sbmptn tahun ini*. Diambil dari <http://m.harianjogja.com/baca/2016/05/30/ujian-sbmptn-2016-inilah-sejumlah-fakta-menarik-sbmptn-tahun-ini-724197>. Diakses tanggal 16 Mei 2016
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Matsumoto, D. (2009). *The cambridge dictionary of psychology*. United States of America: Cambridge University Press
- Pribadi, A. (2012). *Psychological well-being ditinjau dari tipe coping stress pada siswa program akselerasi SMAN 3 Surakarta*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Sebelas Maret: Semarang
- Ristekdikti. (2016). *Hingga 14 Maret, Pendaftaran SNMPTN Tahun 2016 Diperpanjang*. Diambil dari <http://www.ristekdikti.go.id/hingga-14-maret-pendaftaran-snmptn-tahun-2016-diperpanjang/> Diakses tanggal 15 Mei 2016
- Ryff, 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.
- Rosalinda, L, Latipun & Nurhamida. Y. (2013). Who have higher psychological well-being? A comparison between early married and adulthood married women. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2(2): 24-34
- Sanderson, C. A. (2013). *Health psychology* (2nd ed). United States Of Amerika: John Wiley & Sons, Inc
- Straub, S. O. (2014). *Health psychology: A Biopsychosocial Approach* (4th ed). United States of America: Worth Publishers
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology* (9th ed). United States Of Amerika: McGraw-Hill
- Tracey, T. C. G & Robbins, S. B. (2006). The interest–major congruence and college success relation: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*, 69 (1): 64–89
- Wike, H. K. (2015). *Examining the relationship between physical activity, Psychological well-being, and stres in a college population*. (Thesis Master Faculty of the University of Tennessee). Diambil dari <http://scholar.utc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1319&context=theses>. Diakses tanggal 23 April 2016