



Pengaruh Kematangan Emosional Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa SMA

The Influence of Emotional Maturity on Career Decision Making Among High School Students

Desire Maria Gracela Kwaelaga¹, Dhiu Margaretha², Stefanus Lio³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Alamat: Jl. Sant Juan, Penfui Timur, Kupang Tengah, Kab. Kupang
Email: desirejuan2004@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kematangan emosional terhadap pengambilan keputusan karier siswa kelas X SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 36 siswa yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa angket kematangan emosional dan angket pengambilan keputusan karier yang telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosional berpengaruh signifikan terhadap pengambilan keputusan karier siswa ($F = 21,824$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 39%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosional siswa, semakin baik kemampuan mereka dalam mengambil keputusan karier. Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam pengembangan program bimbingan karier yang berorientasi pada penguatan aspek emosional siswa.

Kata Kunci: Kematangan Emosional, Pengambilan Keputusan Karier, Siswa

Abstract: This study aims to analyze the effect of emotional maturity on career decision-making among 10th grade students at Santo Arnoldus Janssen High School in Kupang. This study uses a quantitative approach with a correlational descriptive design. The research sample consisted of 36 students selected through simple random sampling. The research instruments were emotional maturity and career decision-making questionnaires that had met the validity and reliability requirements. The data were analyzed using simple linear regression. The results showed that emotional maturity had a significant effect on students' career decision-making ($F = 21.824$; $p < 0.05$) with a contribution of 39%. These findings indicate that the higher the level of students' emotional maturity, the better their

ability to make career decisions. The results of this study have important implications for guidance and counseling services in schools, particularly in the development of career guidance programs that focus on strengthening students' emotional aspects.

Keywords: *Emotional Maturity, Career Decision Making, Students*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial karena ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan, salah satunya adalah kemampuan individu dalam mengambil keputusan penting terkait masa depannya. Erikson (Izzani et al., 2024) menyatakan bahwa remaja berada pada tahap pencarian identitas, yaitu proses individu dalam menentukan siapa dirinya dan arah hidup yang akan ditempuh. Salah satu bentuk konkret dari proses tersebut adalah pengambilan keputusan karier.

Santrock (2012), menjelaskan bahwa pengambilan keputusan karier merupakan tugas perkembangan yang menonjol pada masa remaja, karena pada fase ini individu mulai dihadapkan pada berbagai pilihan pendidikan dan pekerjaan. Conger (Suban, 2016) berpendapat bahwa pengambilan keputusan karier adalah usaha menemukan dan melakukan pilihan di antara berbagai kemungkinan yang timbul dalam proses pemilihan karier. Lebih lanjut, Parson (Darmasaputro & Gunawan 2018) menegaskan bahwa pengambilan keputusan karier adalah proses di mana seseorang mengenali dirinya, mencari tahu cakupan pekerjaan yang akan diambil, dan memiliki kemampuan untuk mengintegrasikan kedua hal tersebut dalam pilihan karier yang akan diambil. Pengambilan keputusan karier dipahami sebagai proses seleksi dan penetapan pilihan dari berbagai alternatif yang tersedia dengan mempertimbangkan potensi diri dan peluang yang ada Sukardi (Pribadi et al., 2021). Oleh karena itu, kemampuan mengambil keputusan karier secara tepat menjadi aspek penting dalam perkembangan remaja.

Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa banyak siswa SMA masih mengalami kebingungan dan keraguan dalam menentukan pilihan karier. Data survei Rencanamu tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 92% siswa SMA di Indonesia merasa bingung dan tidak yakin dalam menentukan pilihan jurusan setelah lulus. Temuan tersebut sejalan dengan hasil observasi awal di SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang yang menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas X masih ragu dalam menentukan pilihan karier, khususnya terkait pemilihan mata pelajaran dan jurusan pada jenjang berikutnya.

Salah satu faktor internal yang diduga memengaruhi kemampuan pengambilan keputusan karier adalah kematangan emosional. Hurlock (2017) mendefinisikan kematangan emosional sebagai kondisi emosi yang stabil, mampu mengendalikan perasaan, serta dapat mempertimbangkan berbagai aspek secara rasional sebelum bertindak. Individu dengan kematangan emosional yang baik cenderung mampu berpikir objektif, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan, serta bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Sejalan dengan itu, Chaplin (Endrastuty & Setiwati 2019) menambahkan bahwa kematangan emosional (*emotional maturity*) adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya secara baik, dalam hal ini orang yang telah

matang emosinya tidak akan cepat terpengaruh oleh rangsangan atau stimulus yang datang dari dalam maupun dari luar dirinya.

Kematangan emosi yang dimiliki oleh siswa akan menjadikan siswa tersebut bersikap lebih bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi terutama dalam mengambil keputusan karier yang baik untuk dirinya. Seseorang yang telah matang emosinya akan lebih tenang dan tidak tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu serta menunjukkan perilaku yang baik dan sopan. Ketika seseorang telah matang emosinya ia akan dapat bertanggung jawab terhadap segala sesuatu yang ia lakukan, termasuk bertanggung jawab terhadap pengambilan keputusan kariernya [8].

Beberapa penelitian terdahulu juga menemukan bahwa kematangan emosional berpengaruh terhadap pengambilan keputusan karier. Penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2025) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kematangan emosi terhadap pengambilan keputusan karier yaitu sebesar 32,7%. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Randu (2025) memperlihatkan bahwa kematangan emosional memberikan pengaruh terhadap pengambilan keputusan karier sebesar 4,8%.

Meskipun beberapa penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa kematangan emosional berpengaruh terhadap pengambilan keputusan karier, hasil yang diperoleh masih menunjukkan ketidakkonsistenan besaran pengaruh. Penelitian Agustin (2025) menemukan bahwa kematangan emosional memberikan pengaruh sebesar 32,7% terhadap pengambilan keputusan karier. Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pengaruh kematangan emosional terhadap pengambilan keputusan karier hanya sebesar 4,8%. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh kematangan emosional terhadap pengambilan keputusan karier siswa belum sepenuhnya kuat dan konsisten, sehingga masih diperlukan penelitian lanjutan untuk mengkaji kembali pengaruh kedua variabel tersebut, khususnya pada siswa SMA dengan karakteristik yang berbeda.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh kematangan emosional terhadap pengambilan keputusan karier siswa SMA.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang tahun pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 145 siswa. Sampel penelitian sebanyak 36 siswa ditentukan menggunakan teknik simple random sampling.

Instrumen penelitian berupa angket kematangan emosional dan angket pengambilan keputusan karier yang disusun dalam skala Likert dengan lima alternatif jawaban. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan sebelum pengumpulan data. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa angket kematangan emosional ($\alpha = 0,896$) dan angket pengambilan keputusan karier ($\alpha = 0,903$) berada pada kategori reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 22 untuk mengetahui pengaruh kematangan emosional terhadap pengambilan keputusan karier.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kematangan emosional berpengaruh signifikan terhadap pengambilan keputusan karier siswa. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,391 menunjukkan bahwa kematangan emosional memberikan

kontribusi sebesar 39% terhadap variasi pengambilan keputusan karier, sedangkan 61% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 1. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.625 ^a	.391	.373	4.94915

a. Predictors: (Constant), Kematangan_Emosional

Tabel di atas menunjukkan besarnya pengaruh variabel kematangan emosional terhadap pengambilan Keputusan karier. Besarnya pengaruh tersebut ditunjukkan dengan nilai R Square (R²) pada tabel *Model Summary*. Nilasi R² pada tabel di atas adalah 0,391. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh kematangan emosional terhadap pengambilan keputusan karier yaitu sebesar 39%, sedangkan 61% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	534.560	1	534.560	21.824	.000 ^b
	Residual	832.799	34	24.494		
	Total	1367.359	35			

a. Dependent Variable: Y_Pengambilan_Keputusan_Karier

b. Predictors: (Constant), Kematangan_Emosional

Hasil uji regresi menunjukkan nilai F = 21,824 dengan signifikansi $p < 0,05$, yang berarti bahwa kematangan emosional merupakan prediktor yang signifikan terhadap pengambilan keputusan karier siswa. Koefisien regresi bernilai positif, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kematangan emosional diikuti oleh peningkatan kemampuan pengambilan keputusan karier.

Tabel 3. Koefisien Regresi Sederhana

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	99.236	6.371		15.576	.000
	Kematangan_Emosional	.255	.055	.625	4.672	.000

a. Dependent Variable: Y_Pengambilan_Keputusan_Karier

Dari persamaan tersebut dapat dijelaskan bahwa konstanta sebesar 99,236 yang mengandung arti bahwa nilai konsistensi variabel kematangan emosional sebesar 99,236 dan koefisien regresi X sebesar 0,255 yang menyatakan bahwa setiap penambahan 2,5%

nilai kematangan emosional maka pengambilan keputusan karier akan bertambah sebesar 0,255. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh variabel X (Kematangan Emosional) terhadap variabel Y (Pengambilan Keputusan Karier). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosional memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan karier siswa SMA. Siswa dengan tingkat kematangan emosional yang lebih tinggi cenderung mampu mengelola emosi secara stabil, mempertimbangkan berbagai alternatif secara rasional, serta bertanggung jawab atas pilihan karier yang diambil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kematangan emosional berpengaruh signifikan terhadap pengambilan keputusan karier. Perbedaan besaran kontribusi yang ditemukan dalam berbagai penelitian dapat dipengaruhi oleh faktor konteks sekolah, dukungan sosial, dan karakteristik individu siswa. Dengan demikian, kematangan emosional tidak bekerja secara tunggal, melainkan berinteraksi dengan faktor internal dan eksternal lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2025) menunjukkan hasil yang serupa pula, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi terhadap pengambilan keputusan karier. Kematangan emosi yang mempengaruhi pengambilan keputusan karier dalam penelitian ini memiliki kontribusi sebesar 32,7%, sedangkan 67,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock, (2017) bahwa kematangan emosi adalah suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu obyek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertindak laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain. Individu yang telah matang emosinya cenderung mengambil keputusan karir yang tepat bagi dirinya karena ia mampu berpikir secara matang dan objektif terhadap berbagai pilihan yang ada. Ia telah siap untuk menerima konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil dan siap bertanggung jawab terhadap pilihannya tersebut.

Selain faktor kematangan emosional adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi pengambilan keputusan karier siswa, diantaranya budaya, dukungan sosial, *self concept*, dan kondisi psikologis individu (Kotler dalam Fatta, 2022). Sedangkan menurut George R Terry (dalam Syamsi, 2000) faktor yang memberikan pengaruh dalam pengambilan keputusan karier adalah fisik, emosional, rasional, praktikal, interpersonal, dan struktural. Selain itu, hasil penelitian Fadilla & Abdullah (2019) menunjukan bahwa faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karier dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor internal terdiri dari regulasi emosi, efikasi diri, persepsi terhadap harapan orang tua, minat, pemahaman karier, self-determination, genetic, task approach skill dan motivasi berprestasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari quality of school life, pola asuh otoriter, konformitas, bimbingan konseling karier, keluarga, lingkungan kampus, kelengkapan fasilitas, biaya Pendidikan, keringanan biaya, status akreditasi dan kurikulum

Penelitian ini menunjukkan bahwa perlu ada layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang dapat membantu siswa dalam pengembangan kematangan emosional. Beberapa penelitian terdahulu juga membuktikan bahwa layanan bimbingan konseling dapat meningkatkan kematangan emosional siswa. Penelitian Fiza et al. (2024) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing berpengaruh terhadap peningkatan kematangan emosional siswa. Selain itu, penelitian Yusra & Asni

(2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Journaling efektif untuk meningkatkan kematangan emosi siswa.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu mengintegrasikan pengembangan kematangan emosional dalam program bimbingan karier. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok, konseling individu, serta kegiatan pengembangan diri yang membantu siswa mengenali dan mengelola emosi secara adaptif.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kematangan emosional berpengaruh signifikan terhadap pengambilan keputusan karier siswa kelas X SMA Santo Arnoldus Janssen Kupang. Kematangan emosional memberikan kontribusi sebesar 39% terhadap kemampuan siswa dalam mengambil keputusan karier. Oleh karena itu, penguatan aspek kematangan emosional perlu menjadi perhatian dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah guna membantu siswa merencanakan karier secara lebih matang dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. A. Izzani, S. Octaria, and Linda, "Perkembangan Masa Remaja," *Jispendiorial J. Ilmu Sos. Pendidik. dan Humanioara*, vol. 3, no. 2, pp. 259-273, 2024.
- [2] J. W. Santrock, *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*, Edisi keti. Jakarta: Erlangga, 2012.
- [3] J. V. Suban, "Hubungan antara emosi dan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas X dan XI SMA Kristen 2 Binsus Tomohon," *Fak. Psikologi, Univ. Kristen Satya Wacana*, 2016.
- [4] A. Darmasaputro and W. Gunawan, "Hubungan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karier dan Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa SMA," *J. Psikol.*, vol. 14, no. 1, pp. 1-11, 2018.
- [5] A. S. Pribadi, E. Erlangga, and M. Y. Wangge, "Konsep Diri Akademik dengan Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa SMP," *Philanthr. J. Psychol.*, vol. 5, no. 1, p. 157, 2021, doi: 10.26623/philanthropy.v5i1.2629.
- [6] E. B. Hurlock, "Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan," Edisi Keli., Jakarta: Erlangga, 2017.
- [7] J. F. Endrastuty and D. Setiwati, "Studi Tentang Kematangan Emosi Siswa Pada Kasus Tawuran Di SMK Negeri 1 Trowulan," *J. BK Unesa*, vol. 9, no. 3, pp. 31-37, 2019.
- [8] Sumiati, "Hubungan Keputusan Karier Dengan Kematangan Emosi Peserta Didik Kelas IX SMPN 1 Garut," *J. Fokus*, vol. 14, no. 1, p. 16, 2021.
- [9] N. Agustin, "Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja Akhir (Studi Regresi di Kampung Teras Bojong Desa Teras Kecamatan Carenang Kabupaten Serang)," Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2025.
- [10] A. P. Randu, "Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Tulung Selapan," Universitas PGRI Palembang, 2025.

- [11] M. Y. Al Fatta, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kematangan Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Remaja Desa Sei Kandis," Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- [12] I. Syamsi, "Pengambilan Keputusan dan Sistem Informasi," Sinar Grafika Offset, 2000.
- [13] P. F. Fadilla and S. M. Abdullah, "Faktor Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa SMA," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 8, no. 2, 2019.
- [14] N. Fiza, T. Umari, and Donal, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing terhadap Peningkatan Kematangan Emosional pada Siswa SMAS YKPP Dumai," *Insight J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 13, no. 2, 2024.
- [15] Y. A. Yusra and Asni, "Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Journaling untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Siswa Fatherless di SMAN Jakarta," *JIIP (Jurnal Ilm. Ilmu Pendidikan)*, vol. 8, no. 7, pp. 8636-8641, 2025.