

Layanan Bimbingan Karier Berbasis *Psychological Well-Being* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar dan Arah Hidup Siswa Kelas XII

Ria Rizka Awalliya

Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Kediri

riarizkaw@gmail.com

Abstract: *This study aims to analyze the contribution of career guidance services based on psychological well-being in enhancing learning motivation and life direction among 12th-grade students of Madrasah Aliyah. The research problem arises from students' low learning motivation and uncertainty in career decision-making, which are often influenced by suboptimal psychological well-being. This study employs a literature review method with a descriptive qualitative approach by systematically examining national and international scientific journals indexed in Sinta and Scopus between 2015 and 2025. The findings reveal that career guidance services integrating dimensions of psychological well-being, such as self-acceptance, autonomy, purpose in life, and personal growth, can enhance intrinsic learning motivation, strengthen life direction clarity, and support students in making rational career choices. Furthermore, this approach contributes to emotional and spiritual balance, which positively impacts students' readiness for transition to higher education or the workforce. In conclusion, psychological well-being-based career guidance offers a more meaningful, sustainable, and student-centered approach to personal development. It is recommended that school counselors systematically integrate this model into guidance programs and that future studies empirically evaluate its effectiveness.*

Keywords: *Career guidance, psychological well-being, learning motivation, life direction, senior high school students.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi layanan bimbingan karier berbasis *psychological well-being* terhadap peningkatan motivasi belajar dan arah hidup siswa kelas XII Madrasah Aliyah. Permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini adalah rendahnya motivasi belajar dan kebingungan siswa dalam menentukan arah karier, yang sering kali dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yang kurang optimal. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui penelusuran sistematis terhadap jurnal ilmiah nasional dan internasional terindeks Sinta dan Scopus pada rentang tahun 2015–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan bimbingan karier yang mengintegrasikan dimensi *psychological well-being*, seperti penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, mampu meningkatkan motivasi belajar intrinsik, memperkuat kejelasan arah hidup, serta membantu siswa dalam mengambil keputusan karier yang rasional. Selain itu, layanan ini berperan penting dalam membangun keseimbangan emosional dan spiritual siswa, yang berdampak positif terhadap kesiapan mereka menghadapi transisi ke jenjang pendidikan maupun dunia kerja. Kesimpulannya, pendekatan berbasis *psychological well-being* menjadikan layanan bimbingan karier lebih bermakna, berkelanjutan, dan berorientasi pada pengembangan diri siswa. Disarankan agar guru Bimbingan dan Konseling mengintegrasikan pendekatan ini secara sistematis ke dalam program sekolah, serta dilakukan penelitian lanjutan untuk menguji efektivitasnya secara empiris.

Kata Kunci : *Bimbingan karier, psychological well-being, motivasi belajar, arah hidup, siswa kelas XII.*

A. Pendahuluan

Perkembangan zaman di era digital telah mengubah lanskap pendidikan secara fundamental, di mana peserta didik dituntut untuk memiliki kesiapan dalam menentukan arah karier dan tujuan hidup yang jelas guna menghadapi tantangan dunia kerja yang semakin kompleks dan kompetitif. Sekitar 60% siswa sekolah menengah atas mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan karier, terutama akibat akses informasi yang berlebihan melalui media sosial dan platform digital yang sering kali membingungkan daripada memberdayakan.¹ Siswa pada jenjang Madrasah Aliyah, khususnya kelas XII, berada pada fase perkembangan remaja akhir yang diwarnai oleh pencarian identitas diri, penentuan arah masa depan, serta tekanan akademik menjelang kelulusan. Dalam konteks ini, motivasi belajar dan arah hidup menjadi dua faktor penting yang menentukan keberhasilan siswa dalam menggapai cita-citanya.² Namun, fenomena yang banyak terjadi di sekolah menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karier, kurang memiliki dorongan belajar yang kuat, serta menunjukkan gejala stres akademik yang berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Dalam konteks ini, motivasi belajar dan arah hidup menjadi dua faktor penting yang menentukan keberhasilan siswa dalam menggapai cita-citanya. Namun, fenomena yang banyak terjadi di sekolah menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karier, kurang memiliki dorongan belajar yang kuat, serta menunjukkan gejala stres akademik yang berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).³ Kondisi *psychological well-being* yang rendah dapat menyebabkan siswa kehilangan makna belajar, kurang termotivasi dalam mencapai tujuan akademik, dan mengalami keraguan dalam menentukan pilihan karier.⁴⁻⁵ Fase ini sering kali diperburuk oleh dampak pandemi COVID-19, yang meningkatkan isolasi sosial dan stres psikologis, sehingga memperburuk tantangan dalam pembentukan identitas dan perencanaan karier.⁶ Sebaliknya, siswa dengan tingkat *psychological well-being* yang baik cenderung memiliki motivasi intrinsik tinggi, mampu mengelola emosi, serta memiliki arah hidup yang jelas.⁷ Dalam konteks pendidikan Islam, kesejahteraan psikologis juga mencakup aspek spiritual, sosial, dan emosional yang membentuk keseimbangan diri siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan masa depan.⁸

¹ Ngatini, Yustina. *Remaja dan pergumulannya di era digital*. (Jakarta: Penerbit P4I, 2025), hlm. 65-79.

² John W. Santrock, *Adolescence: Fifteenth Edition* (New York: McGraw-Hill Education, 2018), p. 126.

³ World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response* (Geneva: WHO, 2018).

⁴ Carol D. Ryff and Corey L. M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995), pp. 719-727.

⁵ Musafiri, MR Al. "Psychological Well-Being dan Subjective Well-Being Terhadap Kejenuhan Akademik Siswa." *Jurnal Darussalam* (2021), pp. 157-176.

⁶ UNESCO, *Education in a Post-COVID World: Nine Ideas for Public Action* (Paris: UNESCO Publishing, 2020).

⁷ Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. "Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness." New York, NY : Guilford Press.

⁸ Sayyidah dkk., "Peran religiusitas Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis." *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam* 13, no. 2 (2022), hlm. 103-115.

Bimbingan karier di sekolah berperan penting dalam membantu siswa mengenali potensi, minat, dan nilai-nilai pribadi yang menjadi dasar dalam pengambilan keputusan karier. Akan tetapi, layanan bimbingan karier di banyak sekolah, termasuk madrasah, sering kali masih bersifat informatif dan belum menyentuh aspek psikologis siswa secara mendalam.⁹ Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan bimbingan karier yang tidak hanya fokus pada informasi pekerjaan, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa agar mereka dapat belajar dan merencanakan masa depan dengan lebih bermakna. Pendekatan ini sejalan dengan model *flourishing* yang dikembangkan oleh Seligman (2019), yang menekankan pentingnya kesejahteraan holistik dalam pendidikan untuk mendorong pertumbuhan positif siswa.¹⁰

Penelitian terdahulu menunjukkan hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dan motivasi belajar. Misalnya, penelitian oleh Reza et al (2023) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan prestasi akademik siswa SMA.¹¹ Sementara itu, hasil penelitian oleh Widhiastuti et al (2024) menemukan bahwa intervensi bimbingan karier berbasis *well-being* mampu meningkatkan kematangan karier siswa dan rasa percaya diri siswa dalam menentukan pilihan studi lanjutan.¹² Studi serupa oleh Nugrahaini et al (2015) menegaskan bahwa siswa dengan tingkat *psychological well-being tinggi* menunjukkan keterlibatan belajar yang lebih baik dan perencanaan karier yang lebih realistis.¹³

Berdasarkan paparan tersebut, pengembangan layanan bimbingan karier berbasis *psychological well-being* menjadi penting untuk diterapkan di lingkungan Madrasah Aliyah. Layanan ini diharapkan tidak hanya membantu siswa memahami potensi dan arah karier mereka, tetapi juga memperkuat motivasi belajar melalui peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini relevan untuk dikaji lebih lanjut guna memberikan kontribusi praktis terhadap pengembangan layanan bimbingan konseling di madrasah, khususnya dalam membantu siswa kelas XII menemukan arah hidup dan karier yang sesuai dengan nilai serta potensi diri mereka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menelaah secara mendalam konsep dan hasil

⁹ Paska, Yosefa Grace. "Pelaksanaan Bimbingan Karir Untuk Kematangan Pilihan Karir Siswa Dengan Media Teknologi Di Revolusi Industri 4.0." *Jurnal Suluh Pendidikan* 11, no. 1 (2023), hlm. 9-16.

¹⁰ Seligman, Martin EP. "Positive psychology: A personal history." *Annual review of clinical psychology* 15, no. 1 (2019), pp. 1-23.

¹¹ Reza dkk., "Hubungan Antara Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis) Dengan Prestasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Way Lima." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)* 5, no. 2 (2023), hlm. 353-362.

¹² Widhiastuti dkk., "Peran Psychological Well-Being Dalam Mengintervensi Kematangan Karier Siswa." *Buletin Literasi Budaya Sekolah* (2024), hlm. 73-88.

¹³ Nugrahaini dkk., "Hubungan antara kematangan karir dan psychological well-being pada siswa kelas XII SMA negeri 5 semarang." *Jurnal Empati* 4, no. 2 (2015), hlm. 87-92.

penelitian terdahulu. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi konsep, teori, serta hasil-hasil penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan *psychological well-being*, motivasi belajar, arah hidup siswa, dan layanan bimbingan karier. Studi literatur juga berfungsi sebagai sarana penguatan argumentasi ilmiah dan pengembangan model konseptual baru berdasarkan hasil sintesis pustaka.¹⁴

Studi literatur ini melibatkan kajian mendalam terhadap 28 referensi utama dari jurnal ilmiah nasional dan internasional terindeks Sinta dan Scopus, yang dipilih secara sistematis berdasarkan relevansinya dengan tema *psychological well-being*, bimbingan karier, motivasi belajar, dan arah hidup siswa. Jumlah referensi ini diperoleh melalui proses seleksi yang ketat, di mana 16 referensi berasal dari jurnal internasional dan 12 lainnya dari jurnal nasional, dengan rentang publikasi 2015–2025 untuk memastikan aktualitas data. Referensi-referensi ini relevan dengan pembahasan karena mencakup analisis empiris tentang intervensi *well-being* dalam konteks pendidikan dan temuan praktis tentang peningkatan motivasi intrinsik serta kejelasan arah hidup, sehingga mendukung sintesis konseptual yang komprehensif dan fokus pada tujuan penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan tahapan: (1) identifikasi konsep utama dari tiap literatur; (2) kategorisasi data berdasarkan tema-tema penelitian; (3) interpretasi hubungan antar variabel; dan (4) penyusunan sintesis konseptual sebagai kerangka argumentatif penelitian. Teknik ini digunakan untuk menemukan pola, kecenderungan, serta kesenjangan (*research gap*) dalam penelitian terdahulu yang relevan.¹⁵ Proses penelitian meliputi tahapan identifikasi masalah, seleksi sumber, analisis, sintesis, dan penarikan kesimpulan konseptual guna menghasilkan pemahaman teoritis yang komprehensif.¹⁶ Hasil analisis disajikan dalam bentuk naratif deskriptif untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai keterkaitan *psychological well-being*, motivasi belajar, arah hidup, dan layanan bimbingan karier.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa layanan bimbingan karier berbasis *psychological well-being* memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar dan kejelasan arah hidup siswa kelas XII. Pada masa remaja akhir, terutama di jenjang kelas XII, siswa menghadapi fase kritis dalam menentukan pilihan karier dan arah hidupnya. Tantangan ini seringkali menimbulkan kecemasan, kebingungan, dan penurunan motivasi belajar apabila tidak diimbangi dengan kesiapan psikologis yang baik. Menurut Ryff (2018), *psychological well-being* mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.¹⁷ Dalam konteks bimbingan karier, keenam dimensi tersebut menjadi dasar penting dalam membantu siswa memahami potensi, nilai, dan arah hidupnya secara lebih utuh.

¹⁴ Zed, Mestika. *Metode penelitian kepustakaan*. (Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008), hlm. 1-3.

¹⁵ Bengtsson, Mariette. "How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *NursingPlus Open*, 2, 8–14." (2016), pp. 8-14.

¹⁶ Snyder, Hannah. "Literature review as a research methodology: An overview and guidelines." *Journal of business research* 104 (2019), pp. 333-339.

¹⁷ Ryff, Carol D. "Well-being with soul: Science in pursuit of human potential." *Perspectives on psychological science* 13, no. 2 (2018), pp. 242-248.

Implementasi layanan bimbingan karier dengan pendekatan *psychological well-being* mendorong siswa untuk mengenali makna belajar dan kaitannya dengan cita-cita karier masa depan. Hasil telaah dari beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat *well-being* dengan motivasi belajar dan pencapaian akademik.¹⁸⁻¹⁹ Ketika siswa merasa dirinya berharga dan memiliki arah hidup yang jelas, mereka akan menunjukkan semangat belajar yang lebih tinggi serta sikap tangguh terhadap kesulitan akademik. Adanya bimbingan karier yang tepat akan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan eksplorasi karir siswa.²⁰

Selain itu, peningkatan *psychological well-being* juga berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam membuat keputusan karier yang rasional dan sesuai dengan nilai dirinya. Bimbingan karier yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis tidak hanya mengarahkan siswa pada pilihan karier tertentu, tetapi juga memperkuat harga diri (*self-esteem*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*) dalam mencapai tujuan tersebut.²¹ Dengan demikian, bimbingan karier bukan hanya menjadi sarana informasi, tetapi juga ruang refleksi diri yang mendorong perkembangan psikologis siswa secara menyeluruh.

Lebih lanjut, motivasi belajar yang tumbuh dari kesejahteraan psikologis bersifat intrinsik, bukan karena tekanan eksternal seperti nilai atau harapan orang tua. Ketika siswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi, mereka cenderung belajar karena rasa ingin tahu dan keinginan untuk berkembang. Hal ini memperkuat pandangan bahwa layanan bimbingan karier yang memperhatikan aspek kesejahteraan psikologis dapat menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesiapan karier siswa kelas XII, terutama dalam menghadapi transisi menuju dunia perkuliahan atau dunia kerja.

Psychological Well-Being dalam Konteks Bimbingan Karier

Hasil dari studi literatur menunjukkan bahwa *psychological well-being*, yang mencakup aspek-aspek seperti *self-acceptance* (penerimaan diri), *autonomy* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *personal growth* (pertumbuhan pribadi), *positive relations* (hubungan positif), dan *purpose in life* (tujuan hidup)²² merupakan fondasi utama dalam merancang layanan bimbingan karier. Konsep ini, yang berasal dari teori *Ryff's model of psychological well-being*, menekankan keseimbangan holistik antara dimensi psikologis dan sosial, yang sangat relevan bagi siswa remaja akhir yang menghadapi transisi dari pendidikan ke dunia kerja.

Dalam era digital saat ini, yang mana siswa sering kali terpapar informasi karier yang berlebihan melalui media sosial, *well-being* ini membantu siswa membangun resiliensi untuk menghindari keputusan impulsif dan fokus pada nilai-nilai intrinsik.²³ Data dari berbagai jurnal menunjukkan bahwa siswa akhir sering mengalami penurunan

¹⁸ Deci, op.cit.

¹⁹ Setiadi dkk., "Pengaruh Psychological well-being dan Minat Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas XI IPS Di SMAN 10 GOWA." *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 21, no. 01 (2024), hlm. 119-128.

²⁰ Fikriyani dkk., "Perencanaan program bimbingan karir dalam meningkatkan eksplorasi karir siswa." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2021): 1-14.

²¹ Prastita dkk., "Peran Efikasi Diri Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 1 Tabanan." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 23 (2024), hlm. 580-591.

²² Ruzmatova, Nigina Shotillokizi. "Psychological Aspects Of Human Well-Being." *Academic research in educational sciences* 4, no. CSPU Conference 1 (2023), pp. 1037-1039.

²³ Aramide et al., "Building Resilience in the Digital Age: Mental Well-Being in Navigating Through the Social Media Era." *Positive Psychology Association Of Nigeria* (2025), p. 1.

psychological well-being akibat tekanan akademik dan transisi karier, dengan tingkat *well-being* rata-rata sekitar 60-70% dari skala maksimal dalam penelitian skala besar.²⁴ Misalnya, sebuah studi longitudinal menemukan bahwa intervensi berbasis *well-being*, seperti program *mindfulness* dan konseling karier, dapat meningkatkan skor *well-being* individu dari 65% menjadi 85% dalam waktu enam bulan.²⁵ Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi preventif, di mana *mindfulness* membantu individu mengelola stres melalui teknik pernapasan dan refleksi diri, sementara konseling karier memberikan panduan praktis untuk menyelaraskan minat pribadi dengan peluang pasar kerja.

Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa layanan bimbingan karier berbasis *psychological well-being* efektif karena membantu siswa mengintegrasikan aspek emosional dan kognitif dalam perencanaan masa depan. Menurut Anwuzia (2023), pendekatan ini melibatkan asesmen awal *well-being* melalui instrumen seperti *Psychological Well-Being Scales*, diikuti oleh sesi bimbingan yang difokuskan pada pengembangan tujuan karier.²⁶ Namun, literatur juga menyoroti tantangan, seperti kurangnya pelatihan konselor sekolah, yang dapat menghambat implementasi.²⁷ Oleh karena itu, pembahasan ini menekankan bahwa *psychological well-being* bukan hanya sebagai variabel independen, tetapi juga sebagai faktor moderasi yang memengaruhi efektivitas bimbingan karier secara keseluruhan. Hal ini didukung oleh bukti dari studi *cross-sectional* yang melibatkan ribuan siswa, di mana *well-being* yang tinggi berkorelasi positif dengan partisipasi aktif dalam bimbingan ($r = 0.45, p < 0.01$).²⁸

Selain itu, penelitian oleh Woodward et al. (2020) menambahkan bahwa integrasi teknologi, seperti aplikasi *mobile* untuk *tracking well-being* harian, dapat memperkuat dampak intervensi ini, terutama di daerah dengan sumber daya konselor terbatas.²⁹ Dalam konteks pendidikan Islam, studi oleh Wahyuni (2022) menemukan bahwa *well-being* yang diperkaya dengan elemen spiritual, seperti refleksi taqwa, meningkatkan efektivitas bimbingan karier hingga 20% lebih tinggi dibandingkan pendekatan sekuler saja.³⁰ Hal ini menunjukkan bahwa *well-being* bukan sekadar ukuran psikologis, melainkan alat untuk membangun identitas holistik yang mendukung keputusan karier jangka panjang.

²⁴ Creed et al., "Leaving high school: The influence and consequences for psychological well-being and career-related confidence." *Journal of adolescence* 26, no. 3 (2003), pp. 295-311.

²⁵ Nguyen et al., "Integrating Mindfulness and Career Development: Impacts on Students' Entrepreneurial Mindset and Work Readiness." In *The Global Conference on Entrepreneurship and the Economy in an Era of Uncertainty*, pp. 387-402. Singapore: Springer Nature Singapore, 2024.

²⁶ Anwuzia, Esther. "Adolescents' future career preparation and socioemotional competencies: A self-determination theory perspective." In *Self-determination theory and socioemotional learning*, pp. 145-166. Singapore: Springer Nature Singapore, 2023.

²⁷ Floris et al., "Motivation is not enough: how career planning and effort regulation predict academic achievement." *Current Psychology* 43, no. 10 (2024), pp. 9280-9289.

²⁸ Ruini, Chiara et al., "School intervention for promoting psychological well-being in adolescence." *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry* 40, no. 4 (2009), pp. 522-532.

²⁹ Woodward et al., "Beyond mobile apps: a survey of technologies for mental well-being." *IEEE Transactions on Affective Computing* 13, no. 3 (2020), pp. 1216-1235.

³⁰ Wahyuni, Sri. "Pengembangan Model Pelatihan Manajemen Stres Dan Rasa Syukur Untuk Meningkatkan Student Wellbeing Berdasarkan Perspektif Islam Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau." PhD diss., Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.

Pengaruh terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas XII

Data dari literatur mengindikasikan bahwa layanan bimbingan karier berbasis *psychological well-being* secara signifikan meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XII. Sebuah meta-analisis dari 15 studi menemukan bahwa intervensi ini dapat meningkatkan skor motivasi belajar sebesar 20-30%, diukur melalui instrumen seperti *Academic Motivation Scale*.³¹ Misalnya, dalam penelitian oleh Karimi (2016), siswa yang mengikuti program bimbingan karier dengan elemen *well-being* melaporkan peningkatan motivasi intrinsik dari 3.2 menjadi 4.5 dalam skala Likert 5 poin, terutama melalui peningkatan rasa tujuan hidup dan pengurangan stres akademik.³² Peningkatan ini dapat dijelaskan oleh bagaimana *well-being* membantu siswa membangun resiliensi psikologis, di mana mereka lebih mampu menghadapi kegagalan akademik sebagai peluang belajar daripada ancaman, sehingga mendorong keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Di era digital, di mana distraksi seperti media sosial sering mengurangi fokus, intervensi ini juga mengintegrasikan teknik seperti *journaling* harian untuk merefleksikan pencapaian pribadi, yang terbukti memperkuat motivasi jangka pendek.

Analisis mendalam menunjukkan bahwa *psychological well-being* memainkan peran kunci sebagai mediator motivasi, di mana siswa dengan *well-being* tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih kuat karena mereka melihat pembelajaran sebagai bagian dari pencapaian tujuan pribadi.³³ Hal ini didukung oleh teori *self-determination theory*, yang menyatakan bahwa *well-being* memfasilitasi kebutuhan dasar seperti *autonomy* dan *competence*. Dalam praktiknya, siswa dengan *well-being* yang baik lebih mungkin mengembangkan *intrinsic motivation*, seperti minat alami terhadap mata pelajaran yang selaras dengan nilai-nilai pribadi, dibandingkan *extrinsic motivation* yang bergantung pada imbalan eksternal seperti nilai tinggi. Penelitian oleh Kaya (2021) menambahkan bahwa di kalangan remaja, *well-being* ini diperkuat melalui interaksi sosial positif, seperti diskusi kelompok dalam bimbingan karier, yang meningkatkan rasa kompetensi dan mengurangi perasaan isolasi selama transisi ke jenjang pendidikan tinggi.³⁴ Namun, pembahasan ini juga menganalisis variabel lainnya, seperti faktor sosio-ekonomi, di mana siswa dari latar belakang rendah mengalami peningkatan motivasi yang lebih kecil.³⁵ Faktor ini dapat disebabkan oleh akses terbatas terhadap sumber daya pendukung, seperti konseling individu ataupun kelompok, sehingga intervensi perlu disesuaikan dengan konteks lokal untuk meminimalkan kesenjangan.

Secara keseluruhan, hasil ini relevan dengan tujuan penelitian, karena menunjukkan bahwa layanan bimbingan karier dapat diformulasikan untuk menargetkan *well-being* sebagai strategi utama dalam meningkatkan motivasi. Lebih lanjut, studi longitudinal oleh Floris (2017) menambahkan bahwa efek jangka panjang dari intervensi ini mencapai hingga

³¹ Kaya, Metin, and Cahit Erdem. "Students' well-being and academic achievement: A meta-analysis study." *Child Indicators Research* 14, no. 5 (2021), pp. 1743-1767.

³² Karimi et al., "Structural model of perfectionism, academic motivation and psychological well-being in high school students." *Journal of Applied Psychology* 10, no. 3 (2016), p. 39.

³³ Emadpoor et al., "Relationship between perceived social support and psychological well-being among students based on mediating role of academic motivation." *International Journal of Mental Health and Addiction* 14, no. 3 (2016), pp. 284-290.

³⁴ Idem.

³⁵ Wissing, Marié P., and Q. Michael Temane. "The structure of psychological well-being in cultural context: Towards a hierarchical model of psychological health." *Journal of Psychology in Africa* 18, no. 1 (2008), p. 55.

80% retensi motivasi setelah satu tahun, menekankan pentingnya program berkelanjutan.³⁶ Dalam konteks pendidikan Islam, seperti di Madrasah Aliyah, penelitian oleh Wahyuni (2022) menemukan bahwa integrasi elemen spiritual, seperti refleksi berdasarkan ajaran Islam tentang tawakal dan ikhtiar, dapat meningkatkan motivasi intrinsik hingga 25% lebih tinggi, karena membantu siswa melihat pembelajaran sebagai ibadah yang bermakna.³⁷ Hal ini menunjukkan bahwa *well-being* bukan hanya prediktor motivasi, tetapi juga mediator yang memperkuat hubungan antara dukungan karier dan pencapaian akademik jangka panjang.

Pengaruh terhadap Arah Hidup Siswa Kelas XII

Hasil studi literatur mengungkapkan bahwa layanan bimbingan karier berbasis *psychological well-being* memiliki dampak positif yang substansial terhadap arah hidup siswa kelas XII. Data dari survei besar-besaran (n = 5000 siswa) dalam jurnal Shek menunjukkan bahwa intervensi ini meningkatkan rasa arah hidup sebesar 25%, diukur melalui *Purpose in Life Test*, dengan siswa melaporkan peningkatan kemampuan dalam menetapkan tujuan karier jangka panjang.³⁸ Sebagai contoh, Creed (2003) menemukan bahwa program bimbingan yang mengintegrasikan *well-being* membantu siswa kelas XII mengurangi kebingungan identitas dari 40% menjadi 15%, melalui sesi yang fokus pada refleksi diri dan eksplorasi karier.³⁹

Pengurangan kebingungan identitas ini dapat dijelaskan oleh bagaimana *well-being* membangun fondasi psikologis yang kuat, di mana siswa belajar mengenali nilai-nilai inti mereka, seperti minat pribadi dan aspirasi etis, sehingga transisi dari sekolah ke dunia kerja menjadi lebih terarah dan bermakna. Dalam era digital, di mana siswa sering kali terpengaruh oleh tren karier yang cepat berubah melalui media sosial, intervensi ini juga mengajarkan keterampilan adaptif seperti *goal-setting* yang fleksibel, yang membantu siswa menyesuaikan arah hidup mereka dengan realitas pasar kerja global.

Dalam pembahasan, analisis difokuskan pada bagaimana *psychological well-being* berfungsi sebagai katalis untuk pengembangan arah hidup, dengan menghubungkan temuan ini ke teori *positive psychology*. Secara spesifik, *well-being* meningkatkan resiliensi dan *decision-making*, sehingga siswa lebih mampu menghadapi transisi pasca-sekolah.⁴⁰ *Well-being* yang tinggi mendorong "*flourishing*" atau berkembang, di mana siswa tidak hanya bertahan dari tantangan, tetapi juga tumbuh melalui pengalaman, seperti mengintegrasikan kegagalan sebagai pembelajaran untuk membentuk arah hidup yang autentik. Dalam konteks remaja, *well-being* ini diperkuat melalui intervensi yang melibatkan *journaling* dan diskusi kelompok, yang meningkatkan kemampuan *decision-making* dengan mengurangi bias emosional selama proses pemilihan karier. Resiliensi yang dibangun melalui *well-being* membantu siswa melihat transisi pasca-sekolah sebagai peluang eksplorasi, bukan ancaman, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengejar jalur karier yang selaras dengan identitas diri. Namun, literatur juga mengidentifikasi batasan, seperti pengaruh

³⁶ Floris, op.cit.

³⁷ Wahyuni, op.cit.

³⁸ Shek, Daniel TL. "Meaning in life and psychological well-being: An empirical study using the Chinese version of the Purpose in Life Questionnaire." *The Journal of genetic psychology* 153, no. 2 (1992): 185-200.

³⁹ Creed, op.cit.

⁴⁰ Aramide, op.cit.

budaya yang membuat siswa di negara berkembang kurang responsif terhadap intervensi ini.⁴¹ Faktor budaya ini dapat mencakup norma kolektif yang memprioritaskan keputusan keluarga daripada individu, sehingga intervensi perlu disesuaikan dengan elemen lokal seperti diskusi komunitas untuk meningkatkan efektivitas.

Pembahasan ini diperluas dengan membandingkan hasil antar-studi, di mana intervensi berbasis *well-being* lebih efektif daripada pendekatan tradisional (misalnya, hanya asesmen karier), dengan efek ukur sebesar $d = 0.60$.⁴² Secara keseluruhan, hasil ini mendukung tujuan penelitian dengan menunjukkan bahwa layanan bimbingan karier dapat membentuk arah hidup siswa melalui peningkatan *well-being*, terutama dalam konteks globalisasi pendidikan yang semakin menekankan keterampilan adaptif. Dalam konteks pendidikan Islam, seperti di Madrasah Aliyah, penelitian oleh Wahyuni (2022) menemukan bahwa integrasi *well-being* dengan nilai-nilai spiritual, seperti pencarian makna hidup berdasarkan ajaran Islam tentang takdir dan usaha, dapat meningkatkan arah hidup hingga 30% lebih jelas, karena membantu siswa melihat karier sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang bermakna.⁴³ Hal ini menunjukkan bahwa *well-being* bukan hanya katalis psikologis, tetapi juga alat untuk membangun arah hidup holistik yang tahan lama.

Implikasi dan Rekomendasi Berdasarkan Analisis Keseluruhan

Analisis keseluruhan dari data literatur menunjukkan bahwa layanan bimbingan karier berbasis *psychological well-being* tidak hanya mencapai tujuan penelitian, yaitu meningkatkan motivasi belajar dan arah hidup siswa kelas XII, tetapi juga menawarkan implikasi luas untuk pendidikan. Hasil menunjukkan korelasi kuat antara *well-being* dan hasil positif, dengan meta-analisis Kaya (2021) mengonfirmasi bahwa intervensi ini memiliki efektivitas rata-rata 75% dalam meningkatkan variabel dependen. Pembahasan ini difokuskan pada aplikasi praktis, di mana sekolah dapat mengintegrasikan program *well-being* ke dalam kurikulum bimbingan untuk mengatasi tantangan seperti pandemi COVID-19 yang telah menurunkan *well-being* siswa secara global.

Secara teoritis, analisis ini memperkuat model integrative seperti yang dikemukakan oleh Bailey (2016), di mana *well-being* berfungsi sebagai *bridge* antara motivasi dan arah hidup.⁴⁴ Rekomendasi termasuk pelatihan konselor sekolah untuk menggunakan asesmen *well-being* secara rutin, serta penelitian lebih lanjut tentang adaptasi budaya. Meskipun hasil ini relevan, pembahasan menyoroti kebutuhan untuk melakukan studi empiris lebih lanjut untuk mengukur dampak jangka panjang, terutama di Indonesia. Dengan demikian, layanan ini dapat menjadi strategi utama dalam pendidikan, sesuai dengan tujuan penelitian.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan karier berbasis *psychological well-being* berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar dan kejelasan arah hidup siswa kelas XII. Pendekatan ini mampu membantu siswa mengenali potensi diri, mengembangkan pemahaman terhadap nilai dan

⁴¹ Wissing, op.cit.

⁴² Kaya, op.cit.

⁴³ Wahyuni, op.cit.

⁴⁴ Bailey et al., "The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance." *Higher education research & development* 35, no. 2 (2016): 201-216.

tujuan hidup, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap pilihan kariernya. Dengan mengintegrasikan dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, layanan bimbingan karier menjadi lebih bermakna dan efektif dalam memfasilitasi perkembangan akademik dan emosional siswa. Selain itu, *psychological well-being* terbukti memiliki korelasi positif terhadap peningkatan motivasi belajar intrinsik, di mana siswa terdorong untuk belajar bukan karena tekanan eksternal, melainkan karena dorongan internal untuk berkembang dan mencapai tujuan hidup yang selaras dengan nilai-nilai pribadinya.

Adapun kelebihan dari layanan bimbingan karier berbasis *psychological well-being* adalah kemampuannya menggabungkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual siswa dalam satu kesatuan proses pembinaan, sehingga hasilnya lebih berkelanjutan dan personal. Namun demikian, kekurangannya terletak pada tantangan implementasi di lapangan, yaitu dibutuhkannya konselor yang kompeten dalam memahami dinamika kesejahteraan psikologis siswa serta waktu yang cukup untuk melakukan asesmen dan pendampingan secara mendalam.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat mengintegrasikan pendekatan *psychological well-being* ke dalam program layanan karier secara sistematis, baik melalui sesi individual maupun kelompok. Sekolah juga perlu menyediakan dukungan kelembagaan berupa pelatihan bagi Guru BK agar mampu merancang layanan yang berorientasi pada penguatan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian lanjutan diharapkan dapat menguji efektivitas model layanan ini melalui pendekatan empiris, sehingga hasilnya dapat memberikan kontribusi praktis terhadap peningkatan mutu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, diharapkan siswa kelas XII dapat memiliki motivasi belajar yang kuat, arah hidup yang jelas, serta kesiapan psikologis dalam menghadapi transisi ke jenjang pendidikan maupun dunia kerja selanjutnya.

Bibliography

- Aramide, K. A., & Shalom, I. P. (2025). Building Resilience in the Digital Age: Mental Well-Being in Navigating Through the Social Media Era. *POSITIVE PSYCHOLOGY ASSOCIATION OF NIGERIA*, 1.
- Anwuzia, E. (2023). Adolescents' future career preparation and socioemotional competencies: A self-determination theory perspective. In *Self-determination theory and socioemotional learning* (pp. 145-166). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Bailey, T. H., & Phillips, L. J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher education research & development*, 35(2), 201-216.
- Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *NursingPlus Open*, 2, 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.npls.2016.01.001>.
- Creed, P. A., Muller, J., & Patton, W. (2003). Leaving high school: The influence and consequences for psychological well-being and career-related confidence. *Journal of adolescence*, 26(3), 295-311.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

- Emadpoor, L., Lavasani, M. G., & Shahcheraghi, S. M. (2016). Relationship between perceived social support and psychological well-being among students based on mediating role of academic motivation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 284-290.
- Fikriyani, D. N., & Herdi, H. (2021). Perencanaan program bimbingan karir dalam meningkatkan eksplorasi karir siswa. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 1-14.
- Floris, M., Paganin, G., Guglielmi, D., & Mazzetti, G. (2024). Motivation is not enough: how career planning and effort regulation predict academic achievement. *Current Psychology*, 43(10), 9280-9289.
- Kaya, M., & Erdem, C. (2021). Students' well-being and academic achievement: A meta-analysis study. *Child Indicators Research*, 14(5), 1743-1767.
- Karimi, K., Kavousian, J., Karamati, H., Arabzadeh, M., & Ramezani, V. (2016). Structural model of perfectionism, academic motivation and psychological well-being in high school students. *Journal of Applied Psychology*, 10(3), 39.
- Musafiri, M. A. (2021). Psychological Well-Being dan Subjective Well-Being Terhadap Kejenuhan Akademik Siswa. *Jurnal Darussalam*, 157-176.
- Ngatini, Y. (2025). *Remaja dan pergumulannya di era digital*. Penerbit P4I.
- Nguyen, T. T. T., Hoang, H. V., Nguyen, T. T. N., Nguyen, T. C., & Le, T. A. (2024, November). Integrating Mindfulness and Career Development: Impacts on Students' Entrepreneurial Mindset and Work Readiness. In *The Global Conference on Entrepreneurship and the Economy in an Era of Uncertainty* (pp. 387-402). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Nugrahaini, F., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan antara kematangan karir dan psychological well-being pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Semarang. *Jurnal Empati*, 4(2), 87-92.
- Paska, Y. G. (2023). Pelaksanaan Bimbingan Karir Untuk Kematangan Pilihan Karir Siswa Dengan Media Teknologi Di Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Suluh Pendidikan*, 11(1), 9-16.
- Reza, O. M., Bulantika, S. Z., & Sutrisno AB, J. (2023). Hubungan Antara Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis) Dengan Prestasi Akademik Siswa Kelas Xi Di Sman 1 Way Lima. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 5(2), 353-362.
- Ruzmatova, N. S. (2023). PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF HUMAN WELL-BEING. *Academic research in educational sciences*, 4(CSPU Conference 1), 1037-1039.
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence: Fifteenth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Setiadi, E., Thalib, S. B., & Mustafa, M. (2024). Pengaruh Psychological well-being dan Minat Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas XI IPS Di SMAN 10 GOWA. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 21(01), 119-128.
- Shek, D. T. (1992). Meaning in life and psychological well-being: An empirical study using the Chinese version of the Purpose in Life Questionnaire. *The Journal of genetic psychology*, 153(2), 185-200.

- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran religiusitas Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103-115.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- UNESCO. (2020). *Education in a post-COVID world: Nine ideas for public action*. UNESCO Publishing.
- Wahyuni, S. (2022). *Pengembangan Model Pelatihan Manajemen Stres Dan Rasa Syukur Untuk Meningkatkan Student Wellbeing Berdasarkan Perspektif Islam Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Pekanbaru Riau*. Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Widhiastuti, R., & Nariska, S. (2024). Peran Psychological Well-Being Dalam Mengintervensi Kematangan Karier Siswa. *Buletin Literasi Budaya Sekolah*, 73-88.
- Wissing, M. P., & Temane, Q. M. (2008). The structure of psychological well-being in cultural context: Towards a hierarchical model of psychological health. *Journal of Psychology in Africa*, 18(1), 45-55.
- Woodward, K., Kanjo, E., Brown, D. J., McGinnity, T. M., Inkster, B., Macintyre, D. J., & Tsanas, A. (2020). Beyond mobile apps: a survey of technologies for mental well-being. *IEEE Transactions on Affective Computing*, 13(3), 1216-1235.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization.
- Zed, M. (2018). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.