

**HUBUNGAN REGULASI DIRI (*SELF REGULATION*) DALAM
BELAJAR DENGAN PERENCANAAN KARIR PADA SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG TAHUN AJARAN
2016/2017**

(SKRIPSI)

Oleh :

ANNISA ANGGRAYANI N



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UIVERSITAS LAMPUNG**

2017

ABSTRAK

HUBUNGAN REGULASI DIRI (*SELF REGULATION*) DENGAN PERENCANAAN KARIR PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh :

ANNISA ANGGRAYANI NURJANAH

Masalah penelitian ini adalah kesulitan siswa dalam merencanakan karir. Tujuan penelitian ini untuk melihat apakah terdapat hubungan regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karir pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi penelitian 280 dan sampel sebanyak 70 siswa yang di ambil dengan teknik *rondom sampling* . Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dan skala perencanaan karir model skala *likert*. Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karir siswa, yang diperoleh nilai r_{hitung} (0,558) > r_{tabel} (0,235) dengan koefisien determinasi sebesar 31,1 % regulasi diri mempengaruhi perencanaan karir dan 68,9 % dipengaruhi oleh variabel-variabel lainnya yang tidak diteliti.

Kata kunci : Perencanaan Karir, Regulasi Diri, Siswa SMA

**HUBUNGAN REGULASI DIRI (*SELF REGULATION*) DENGAN
PERENCANAAN KARIER PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1
SEPUTIH AGUNG TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh

Annisa Anggrayani Nurjanah

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan
pada**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

2017

Judul Skripsi : **HUBUNGAN REGULASI DIRI (*SELF REGULATION*) DENGAN PERENCANAAN KARIER PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG TAHUN AJARAN 2016/2017**

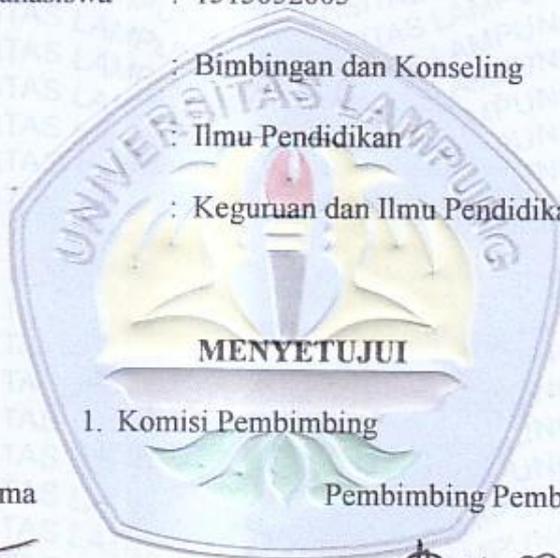
Nama Mahasiswa : *Annisa Anggrayani N*

Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052005

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing Utama

Dra. Syarifuddin Dahlan M.Pd.
NIP 19591110198603 1 005

Pembimbing Pembantu

Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 19790714 200312 2 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

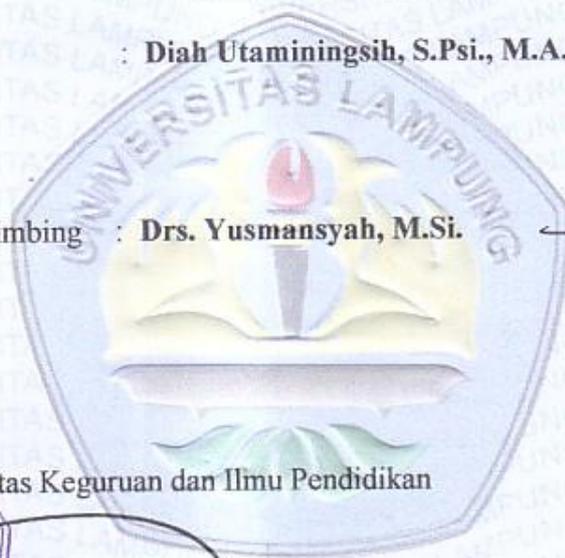
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd.**

Sekretaris : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**

Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Yusmansyah, M.Si.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 2 November 2017

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Anggrayani Nurjanah
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052005
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“HUBUNGAN REGULASI DIRI (*SELF REGULATION*) DENGAN PERENCANAAN KARIER PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SEPUTIH AGUNG TAHUN AJARAN 2016/2017”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, November 2017

Yang menyatakan,

Annisa Anggrayani N
NPM 1313052005

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir di Poncowati, Lampung Tengah tanggal 21 Maret 1995, merupakan putri pertama dari dua saudara, buah hati dari pasangan bapak Kliwon dan ibu Iis Sudaryani.

Penulis memulai pendidikan formal di Sekolah Dasar (SD) Negeri 4 Poncowati, Lampung Tengah diselesaikan tahun 2007, melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Way Pengubuan diselesaikan tahun 2009 dan melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Seputih Agung yang diselesaikan tahun 2013. Pada tahun 2013 penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Lampung pada fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Ilmu Pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Pada tahun 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) di Semarang, Yogyakarta dan Bali. Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada bulan Juni hingga September di kelurahan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2016 serta melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1 Gunung Sugih pada tahun 2016.

MOTTO

*“No Action Nothing Happen
Take Action Miracle Happen”*

*(tidak bertindak tidak akan terjadi apapun, ketika bertindak
suatu keajaiban terjadi)
(Golden Word)*

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka
apabila engkau telah selesai (dari urusan itu) tetaplah
bekerja keras (untuk urusan lain) “
(Q.S Al-Insyroh : 5-7)*

PERSEMBAHAN

Dengan rasa bersyukur kepada Allah SWT atas kemudahan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

Abi, Bunda, Bapak, Adikku, Keluarga besar Bpk. Sudarto (kakek), dan sahabat-sahabatku tercinta

Terimakasih atas kasih sayang dan cintanya yang telah banyak memberikan dukungan, semangat, motivasi, nasehat dan pengorbanan yang luar biasa untuk keberhasilan ku

Para Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dan teman-teman serta keluarga besar FORMABIKA yang selalu memberikan arahan yang terbaik dan semangat untuk ku serta Almamaterku tercinta

SANAWACANA

Alhamdulillah hirabbil 'alamin, puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan Perencanaan Karir pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017” ini dapat diselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini diucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum, dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung,
2. Dr. Riswanti Rini., M.Si Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Bapak Drs. Yusmansyah., M. Si. Ketua Jurusan Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Dosen Pembahas skripsi yang telah memberikan motivasi, masukan dan bimbingan demi terselesaikannya skripsi ini
4. Bapak Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan banyak masukan, bimbingan dan semangat agar skripsi ini terselesaikan dengan baik.

5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi. M.A, Psi. selaku Pembimbing Pembantu yang telah memberikan banyak masukan, bimbingan dan semangat agar skripsi ini terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Unila (bapak Drs. Muswardi Rosra, M.Pd, bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., bapak Drs.Syaifudin Latief., M.Pd.,(Alm), bapak Moch Johan Pratama., S.Psi., M.Psi., Psi., ibu Ratna Widiastuti., S.Psi., M.A., Psi., ibu Ranny Rahmayanthi., S.Pd., M.A., ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., dan ibu Yohana Oktariana, M.Pd.) terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Kepala SMA Negeri 1 Seputih Agung Bapak Drs. H. Siswanto, M.Pd.
8. Bapak dan Ibu Guru SMA Negeri 1 Seputih Agung.
9. Kedua orang tuaku yang tak henti-hentinya mencintaiku, memberikan do'a tulus, dukungan baik moril maupun materil dan memotivasi setiap langkahku untuk mencapai kesuksesan
10. Adikku Dhimas Thoriqul Amin dan Indriyani yang selalu menghibur dan memberikan semangat.
11. Keluarga ku dan keluarga besar Sudar tercinta yang selalu menyayangi, menghibur dan menantikan kesuksesanku.
12. Seorang teman laki-laki spesial yang selalu memberikan semangat, motivasi, pencerahan, ide, nasehat, doa dan yang selalu menemaniku untuk kemajuan skripsi ini. Terimakasih UAM untuk semua bantuan, motivasi dan ketulusan setiap harinya.

13. Sahabat-sahabat baik ku yang sudah seperti saudari-saudariku Ella Kurniawati, Leni Ambarwati, Dwi Agustina Damayanti, Wahyuningsih, Catur Yuli Untari, Riska Apriyanti, Umi Latifah, Wulan Sumiar dan Eka Safitri, Eka Prasetya Budi Asih.
14. Keluarga BK 2013 dan keluarga FORMABIKA yang sama-sama berjuang untuk mencapai cita-cita. Terimakasih atas semua warna yang indah selama masa perkuliahan.
15. Keluarga KKN PPL kelurahan Gunung Sugih Sandi, Anita, Imas, Dina, Diah, Yuke, Yola, Ayuk dama, Farisa (keluarga ION) terimakasih atas canda, tawa, keseruannya dan berbagai pengalaman selama KKN PPL yang tak terlupakan.
16. Semua yang telah mengisi dan mewarnai hidupku, terimakasih atas kasih sayang, kebaikan dan dukungan yang tulus selama ini. Berkat kalian semua perjalanan ku selama kuliah terasa lebih mudah namun berarti, terimakasih.
17. Almamater tercinta, Universitas Lampung

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Amiin.

Bandar Lampung, 2017

Annisa Anggrayani Nurjanah

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|------------|
| DAFTAR ISI | i |
| DAFTAR TABEL | ii |
| DAFTAR GAMBAR | iii |
| | |
| I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang dan Masalah | 1 |
| 1. Latar Belakang | 1 |
| 2. Identifikasi Masalah | 8 |
| 3. Pembatasan Masalah..... | 8 |
| 4. Rumusan Masalah..... | 9 |
| B. Tujuan dan Manfaat Penelitian | 9 |
| 1. Tujuan Penelitian | 9 |
| 2. Manfaat Penelitian | 10 |
| 3. Ruang Lingkup Penelitian | 10 |
| C. Kerangka Pemikiran..... | 11 |
| D. Hipotesis | 17 |
| | |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Regulasi Diri (<i>Self Regulation</i>)..... | 18 |
| 1. Definisi Regulasi Diri (<i>Self Regulation</i>)..... | 18 |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri | 19 |
| 3. Fase-fase Regulasi Diri | 21 |
| 4. Aspek-aspek Regulasi Diri | 24 |
| 5. Strategi Regulasi Diri (<i>Self Regulation</i>) dalam belajar..... | 27 |
| | |
| B. Karir dan Perencanaan Karir | 33 |
| 1. Pengertian Karir..... | 33 |
| 2. Teori Tentang Karir | 34 |
| 3. Perencanaan Karir..... | 43 |
| 4. Aspek- aspek dalam perencanaan karir | 47 |
| 5. Langkah-langkah Perencanaan Karir | 49 |
| | |
| C. Bimbingan karir | 50 |
| D. Hubungan Regulasi Diri dengan Perencanaan Karir | 53 |
| | |
| III. METODE PENELITIAN | |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 57 |
| B. Metode Penelitian | 58 |

| | |
|----------------------------------|----|
| C. Variabel Penelitian | 59 |
| 1. Identifikasi Variabel | 59 |
| 2. Definisi Oprasional..... | 59 |
| D. Subjek Penelitian | 62 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 62 |
| F. Populasi | 71 |
| G. Sampel..... | 72 |
| H. Hasil Uji Coba intrumen | 73 |
| 1. Uji Ahli | 73 |
| 2. Uji Validitas | 72 |
| 3. Uji Reliabilitas | 75 |
| I. Teknik Analisis Data..... | 77 |

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|------------------------------------|----|
| A. Pelaksanaan Penelitian | 82 |
| 1. Persiapan Penelitian | 82 |
| 2. Pelaksanaan Penelitian | 82 |
| B. Hasil Penelitian | 83 |
| 1. Deskripsi Data Penelitian | 83 |
| 2. Deskripsi Data | 83 |
| 3. Hasil Uji Asumsi | 84 |
| 4. Uji Hipotesis | 86 |
| C. Pembahasan | 91 |

V. KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|-----|
| A. Kesimpulan | 100 |
| B. Saran | 101 |

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| 1.1 Kerangka Pikir | 16 |
| 4.1 Korelasi indikator regulasi diri (X) dengan perencanaan karier (Y) | 90 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| 3.1 Skor Nilai Pilihan Jawaban..... | 63 |
| 3.2 Blueprint Kisi-kisi Pengembangan Instrument Skala Regulasi Diri | 64 |
| 3.3 Kisi-Kisi Instrument Skala Regulasi Diri setelah Uji Coba | 66 |
| 3.4 Blueprint Kisi-kisi Pengembangan Instrument Skala Perencanaan Karier | 68 |
| 3.5 Kisi-kisi Instrumen Skala Perencanaan Karier | 69 |
| 3.6 Kriteria Reliabilitas | 76 |
| 3.7 Hasil Perhitungan Relibilitas Skala Regulasi Diri..... | 76 |
| 3.8 Hasil Perhitungan Reliabilitas Skala Perencanaan Karier | 77 |
| 4.1 Deskripsi Sampel Penelitian | 83 |
| 4.2 Data Deskripsi Regulasi Diri | 84 |
| 4.3 Data Deskripsi Perencanaan Karier | 84 |
| 4.4 Hasil Uji Normalitas | 85 |
| 4.5 Hasil Uji Linearitas | 86 |
| 4.6 Hasil Uji Hipotesis..... | 87 |
| 4.7 Hasil Analisis Korelasi antara Regulasi Diri dengan Perencanaan Karier | 88 |
| 4.8 Hasil Analisis Korelasi Indikator Regulasi Diri terhadap Perencanaan Karier | 90 |

I. PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG DAN MASALAH

1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak. Hal yang dialami sebelumnya akan mempengaruhi hal-hal pada masa depannya atau ketika beralih dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, maka sudah sebaiknya individu mulai berpikir lebih rasional dan dewasa serta meninggalkan sesuatu dari masa kanak-kanak ke masa remaja, dengan beralihnya fase perkembangan ini, maka terjadi pula perubahan pada beberapa hal seperti perubahan fisik, emosi, sosial, minat, moral dan kepribadian. Menurut Hurlock (Rola, 2006 : 1) remaja tidak memiliki status yang jelas karena dirinya bukan lagi seorang anak-anak dan belum menjadi seorang dewasa. Agar nantinya remaja dapat menjadi individu yang berhasil dalam perkembangannya maka remaja harus mampu melaksanakan tugas perkembangannya. Menurut Prayitno, dkk (2002:11) dikemukakan sembilan tugas-tugas perkembangan siswa sekolah menengah umum atau kejuruan, madrasah aliyah dan sederajatnya yang salah satunya berbunyi “mencapai kematangan dalam pilihan karir”

Tugas perkembangan tersebut menuntut agar setiap individu memiliki kemampuan kognitif, efektif dan psikomotor, namun banyak hal yang membuat seorang remaja tidak memiliki ketiga komponen pendidikan tersebut secara penuh. Remaja yang sering kali mengalami masalah dalam perkembangannya yaitu siswa-siswa yang sedang duduk dibangku sekolah menengah atas (SMA). Masalah yang sering dialami oleh siswa SMA ini yaitu masalah perkembangan karirnya. Tugas-tugas perkembangan bagi siswa disekolah sebagai calon tenaga kerja ialah memilih lapangan pekerjaan sesuai dengan potensi-potensi yang dimiliki. Potensi yang dimaksud adalah pengetahuan, keterampilan berpikir, kemampuan kerja dan bersikap terhadap pekerjaan. Perlu disadari bahwa jika kita ingin memperoleh karir yang baik dan sesuai dengan harapan maka kita perlu membuat suatu perencanaan karir yang matang dan tepat. Menurut Hurlock (Nofrita : 2001) bahwa remaja yang lebih tua, berusaha mendekati masalah karir dengan sikap yang lebih praktis dan realistis dibandingkan dengan ketika ia masih kanak-kanak.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang telah dilakukan khususnya pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung, peneliti mendapatkan informasi dari guru BK yang bertanggung jawab terhadap *need assessment* kelas XI yang mengatakan bahwa setiap tahun siswa kelas XI seringkali mengalami kesulitan dalam merencanakan karir baik dalam memilih perguruan tinggi dan jurusan yang sesuai dengan keinginan dan kemampuan yang dimiliki siswa. Selain itu terdapat siswa yang kurang memahami potensi yang dimilikinya, terdapat siswa

yang memilih jurusan atau karir karena orangtuanya dan terpengaruh dengan teman-temannya, terdapat siswa yang belum bisa mengidentifikasi karirnya dan banyaknya siswa yang kurang memiliki informasi karir baik untuk informasi dari studi lanjut maupun dari peluang kerja serta banyaknya siswa yang belum dapat mengatur dirinya untuk mencapai suatu tujuan dalam proses belajar yang nantinya berorientasi dalam perencanaan karir.

Ditinjau dari permasalahan tersebut maka seringkali dijumpai di berbagai perguruan tinggi bahwa banyak mahasiswa yang mengatakan salah jurusan sehingga dampaknya mereka menjalani perkuliahannya tidak sepenuh hati sehingga hasilnya pun kurang memuaskan alhasil saat menjadi mahasiswa pun mereka belum dapat sepenuhnya mengelola dirinya dengan tepat.

Permasalahan tersebut tentu berkaitan erat dengan perencanaan karir siswa. Dalam perencanaan karir yang baik setelah lulus SMA/MA maka siswa dapat memilih alternatif pilihan karir yang akan dipilihnya. Melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi merupakan salah satu bentuk pertimbangan dari tujuan perencanaan karir yang akan dipilih siswa. Pada lingkungan masyarakat, banyak masyarakat berpendapat bahwa melanjutkan ke perguruan tinggi merupakan idaman bagi setiap individu. Jika di lihat dari perkembangan zaman saat ini SDM yang berkualitaslah yang dicari untuk pekerjaan yang layak untuk memenuhi kebutuhan kehidupan. Adanya keinginan siswa untuk dapat melanjutkan ke perguruan tinggi tersebut maka diharapkan siswa dapat

merencanakan karir dalam memilih jurusan di perguruan tinggi. Nantinya jika siswa mampu membuat suatu perencanaan karir yang matang maka akan berpengaruh terwujudnya karir dimasa sekarang ataupun mendatang yang sukses. Salah satu faktor dalam diri individu yang sering menjadi penunjang utama dalam keberhasilan karir adalah regulasi diri individu dalam belajar (*self regulation learning*).

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. Regulasi diri ini merupakan faktor internal dalam individu. Regulasi diri (*self regulation*) adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009: 133). Individu memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu merumuskan tujuan dan mengejanya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri. Zimmerman dan Schunk (Schunk, 2012: 35) mengatakan bahwa regulasi diri (*self regulation*) merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan – tindakan kepada pencapaian tujuan. Kemudian Schunk (2012: 35) juga mengatakan bahwa peneliti – peneliti dari tradisi teoritis yang berbeda mengasumsikan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan–tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memantau. Strategi – strategi dan tindakan – tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memastikan tercapainya

keberhasilan. Selain itu, Alwisol (2009: 285) menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Menurut Bandura (Alwisol, 2009: 285), akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan tersebut hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Seseorang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk berpikir, mengontrol, mengarahkan perasaan dan perilaku sehingga dapat memanipulasi lingkungan serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Seseorang dikatakan mampu merencanakan karir dengan baik apabila dirinya mampu merefleksikan diri, dimana individu tersebut dapat melakukan penilaian diri terhadap performa dan reaksi diri dengan baik pula, yang mana hal tersebut merupakan fase - fase *self-regulation*. Menurut Zimmerman (Pajares dan Urda, 2006: 57), perputaran *self-regulation* mencakup tiga fase umum, yaitu fase perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi. Dalam fase

perencanaan terdapat proses perencanaan strategi. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Pada proses perencanaan strategi ini seseorang akan mengarahkan keterampilannya untuk mendapatkan tujuan karir, dimana tujuan karir disini merupakan hasil dari perencanaan karir yang baik. Artinya, seseorang mampu merencanakan karirnya dengan baik.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wicaksono (2015) mengenai hubungan *self-Efficacy* dan *self regulation* dalam perencanaan karir mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang menunjukkan bahwa perencanaan karir dan *self-efficacy* mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang pada kategori baik dengan *mean* empiris 162,4022 dan 77,9777. Sedangkan, *self-regulation* pada kategori cukup baik dengan *mean* empiris 95,3966. Hasil analisis pertama diperoleh t hitung 11,319 dengan signifikansi $0,000 < 0,01$. Artinya, *Self-efficacy* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang. Besarnya sumbangan *self-efficacy* terhadap perencanaan karir sebesar 41,7% dengan *Adjusted R²* 0,417. Analisis kedua diperoleh t hitung 9,235 dengan signifikansi $0,000 < 0,01$. Artinya, *self-regulation* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan perencanaan karir. Besarnya sumbangan *self-*

regulaton terhadap perencanaan karir sebesar 32,1% dengan *Adjusted R*² 0,321. Analisis ketiga diperoleh *R* 0,678 dengan signifikansi $0,000 < 0,01$. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Self- efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karir. .Artinya, semakin baik *self-eficacy* dan *self-regulation* maka semakin baik pula kemampuan perencanaan karirnya. Besarnya sumbangan *self-eficacy* dan *self-regulation* sebesar 45,4% dengan *Adjusted R*² 0,454.

Penelitian tersebut merupakan penelitian awal yang belum bersifat kongklusif dalam memberikan pemecahan masalah secara tuntas namun setidaknya telah dapat mengemukakan alternatif untuk dapat dipertimbangkan oleh konselor sekolah pada *setting* sekolah sebagai salah satu bidang pembinaan yaitu bidang bimbingan karir.

Berdasarkan paparan di atas, idealnya perencanaan karir yang baik dengan didukung oleh aspek regulasi diri yang baik bagi setiap individu terutama dalam meregulasikan diri dalam bidang belajar atau yang sering disebut dengan *self regulation learning* sehingga berpengaruh terhadap masa depan yang akan dicapai oleh setiap individu. Namun dalam kenyataannya hal tersebut belum tentu setiap individu mampu memiliki regulasi diri yang baik serta perencanaan karir yang matang. Maka berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “Hubungan Regulasi Diri (*Self*

Regulation) dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017”

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang tidak bisa memahami potensi dirinya
2. Terdapat siswa yang tidak dapat merencanakan karir (bekerja atau melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi)
3. Terdapat siswa mengalami kesulitan memilih jurusan diperguruan tinggi
4. Terdapat siswa yang belum bisa mengidentifikasi rencana pilihan karirnya
5. Banyak siswa yang kurang memiliki informasi karir.
6. Terdapat siswa yang belum dapat mengatur dirinya untuk mencapai suatu tujuan dalam proses belajar yang nantinya berorientasi dalam perencanaan karir
7. Terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan untuk memilih karier bagi masa depannya

3. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan ini, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya mengkaji masalah siswa yang belum dapat merencanakan karirnya yang berhubungan dengan regulasi diri (*self regulation*) pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung tahun ajaran 2016/2017.

4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, masalahnya berkaitan dengan sebab-sebab ketidakmampuan siswa dalam meregulasikan diri atau mengelola dirinya dalam merencanakan karir untuk masa depannya. Adapun rumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan yang positif yang signifikan antara regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karir pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung tahun ajaran 2016/2017?”. Pertanyaan secara khusus pada penelitian ini yaitu :

- a. Apakah terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi untuk mengoptimalisasi fungsi personal pada regulasi diri dengan perencanaan karier ?
- b. Apakah terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi untuk mengoptimalisasi fungsi tingkah laku pada regulasi diri dengan perencanaan karier ?
- c. Apakah terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi untuk mengoptimalisasi fungsi lingkungan pada regulasi diri dengan perencanaan karier ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu sesuai dengan masalah dalam penelitian yang akan dilakukan, maka tujuan yang ingin dicapai untuk mengetahui hubungan

yang positif dan signifikan antara regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karir pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung

2. Manfaat Penelitian

- a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan bimbingan dan konseling yang dapat di sajikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang menguji masalah regulasi diri (*self regulation*) siswa dengan perencanaan karier.
- b. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dalam upaya mengetahui dan memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi regulasi diri siswa dengan perencanakan karir sehingga dapat memiliki bekal yang cukup dalam mengarahkan peserta didik untuk lebih memahami diri dan memiliki regulasi diri yang baik sehingga dapat merencanakan karirnya dengan baik dan sesuai dengan minat dan bakat yang dimilikinya.

3. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

- a. Ruang lingkup objek

Objek penelitian ini adalah seberapa besar hubungan antara regulasi diri dengan perencanaan karir pada siswa SMA

b. Ruang lingkup subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 1 Seputih Agung pelajaran 2016/2017.

c. Ruang lingkup tempat

Ruang lingkup tempat dalam penelitian ini adalah SMA N 1 Seputih Agung

d. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2016/2017

C. Kerangka Pemikiran

Persaingan di dunia kerja saat ini semakin ketat sehingga mengharuskan para calon tenaga kerja yang dimulai dari remaja yang berusia 11-25 tahun (siswa dan mahasiswa) mempersiapkan dirinya dengan baik untuk dapat berjuang dan dapat mengalahkan pesaing-pesaingnya dalam dunia kerja kelak. Salah satu persiapan yang perlu dilakukan oleh siswa SMA adalah merencanakan karir kedepan dengan sebaik-baiknya dengan salah satunya yaitu dengan melanjutkan studi lanjut diperguruan tinggi. Berbeda dengan siswa SMK yang diberikan keterampilan saat disekolah dengan tujuan ajar kelak saat lulus SMK siswa-siswa tersebut diharapkan siap terjun dalam dunia kerja dengan keterampilan yang dimilikinya.

Fenomena permasalahan yang biasa dihadapi oleh siswa ditingkat sekolah menengah atas (SMA) khususnya pada siswa kelas XI yang akan menginjak ke kelas XII yaitu mereka sering sekali mengalami kesulitan dalam merencanakan karirnya dalam hal melanjutkan studi lanjut di perguruan tinggi sebagai wujud perencanaan karir. Untuk melanjutkan studi pada tingkat selanjutnya maka banyak faktor yang mempengaruhi dalam pemilihan jurusan diperguruan tinggi sesuai salah satunya adalah regulasi diri (*self regulation*) atau pengelolaa diri setiap individu.

Perencanaan karir merupakan proses berkelanjutan dimana seseorang menetapkan tujuan - tujuan karir dan mengidentifikasi cara-cara untuk mencapainya (Mondy, 2008: 243). Berdasarkan hasil penelitian Khairul Amry (2015) tentang hubungan *self-efficacy* dan *self regulation* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 di Universitas Negeri Semarang, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan perencanaan karir. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik *self-efficacy* yang dimiliki, maka individu dapat merencanakan karirnya dengan baik. Individu yang memiliki *self-eficacy* tinggi akan lebih siap untuk menentukan karir yang tepat untuk dirinya dengan melakukan perencanaan karir yang baik. Kemudian seseorang dikatakan mampu merencanakan karir dengan baik apabila dirinya mampu merefleksikan diri, dimana individu tersebut dapat melakukan penilaian diri terhadap performa dan reaksi diri dengan baik pula, yang mana hal tersebut merupakan fase - fase *self-regulation*.

Menurut Zimmerman (Pajares dan Urdan, 2006: 57), perputaran regulasi diri mencakup tiga fase umum, yaitu fase perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi. Pada Fase perencanaan terdapat proses perencanaan strategi.Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Pada proses perencanaan strategi ini seseorang akan mengarahkan keterampilannya untuk mendapatkan tujuan karir, dimana tujuan karir disini merupakan hasil dari perencanaan karir yang baik. Artinya,seseorang mampu merencanakan karirnya dengan baik. Taylor (2009: 133) memberikan pendapatnya bahwa dengan melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya karena mereka akan merumuskan tujuan dan mengejanya menggunakan keterampilan regulasi diri. Melalui kemampuan regulasi diri yang baik, individu akan mampu mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka untuk tetap fokus dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan walaupun dalam waktu yang bersamaan ada tugas-tugas lain yang harus dikerjakan.

Sejalan dengan itu, Zimmerman dan Schunk (Schunk, 2012:35) juga mengatakan bahwa pengaturan diri atau regulasi diri mengacu pada proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran–pikiran, perasaan – perasaan, dan tindakan–tindakan mereka kepada pencapaian tujuan. Schunk

(2012: 35) juga mengatakan bahwa peneliti-peneliti dari tradisi teroris yang berbeda mengasumsikan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan-tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan membuat strategi-strategi serta melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan.

Zimmerman (Ormrod, 2008: 30) mengatakan bahwa individu dikatakan mampu mengatur diri apabila pikiran dan tindakannya berada dibawah kontrol sendiri. Individu dikatakan mampu mengatur dirinya adalah individu yang memiliki aspek - aspek dari *self-regulation*, yaitu standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, *self-monitoring* (memantau dirinya), evaluasi diri, serta konsekuensi - konsekuensi yang ditetapkan sendiri.

Maksud dari aspek-aspek *self regulation* tersebut yaitu (1) membuat standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, artinya individu membuat standar diri untuk mengevaluasi perilaku dan membuat tujuan yang menjadi arah perilakunya.

Untuk memenuhi standar dan tujuan yang telah dibuat dapat memacu individu untuk meraih tujuan yang lebih besar lagi . kemudian (2) *self-monitoring*, yaitu mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu. Dengan memantau diri,individu akan mengetahui keberhasilan tentang seberapa baik kemajuan ke arah tujuan-tujuannya, dan akan melanjutkan usaha - usahanya (Ormrod,2008: 34). Hal ini akan membuat individu mampu membuat perencanaan karir yang baik. Selanjutnya (3) Evaluasi diri, yaitu penilaian terhadap perilaku diri individu

itu sendiri. Agar individu mengatur diri (*self-regulation*), ia harus bisa menilai perilakunya sendiri (Ormrod, 2008: 34). Hasil penilaian terhadap performa dan perilakunya, akan menentukan baik tidaknya perencanaan karir yang buat. Ketika hasil penilaiannya positif dan baik maka akan berdampak pada perencanaan karir yang baik, begitu pula sebaliknya. Terakhir (4) konsekuensi-konsekuensi yang ditetapkan sendiri, yaitu membuat konsekuensi baik penguatan positif atau hukuman bagi perilaku yang individu lakukan. Ketika individu mampu mencapai tujuan tertentu akan ia berikan penguatan, dan apabila tidak memenuhi standar maka ia akan memberi dirinya hukuman (Ormrod, 2008: 35). Dengan melakukan aspek ini, individu akan lebih mengatur dirinya dalam berperilaku, dan pada akhirnya mampu membuat perencanaan karir yang baik.

Dilihat dari bidang garapan bimbingan dan konseling perencanaan karir masuk dalam salah satu fungsi dari bidang garapan bimbingan karir. Bidang garapan karir merupakan salah satu bidang yang berperan dalam hal-hal yang berkaitan dengan karir siswa.

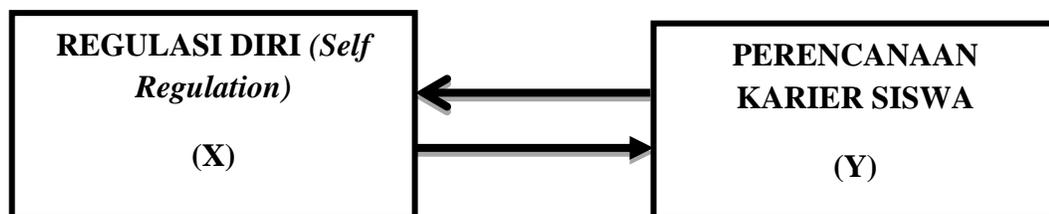
Menurut ABKIN (Dahlan, 2013 : 50) tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek karir antara lain :

1. Memiliki pemahaman diri (kemampuan, minat dan kepribadian) yang terkait dengan pekerjaan.
2. Memiliki pengetahuan mengenai dunia kerja dan informasi karir yang menunjang kematangan kompetensi karir,
3. Memiliki sikap positif terhadap dunia kerja,
4. Memahami relevansi kompetensi belajar (kemampuan menguasai pelajaran) dengan persyaratan dan keahlian atau keterampilan bidang

- pekerjaan yang menjadi cita-cita karir masa depan
5. Memiliki kemampuan untuk membentuk identitas karir dengan cara mengenali cirri-ciri pekerjaan,
 6. Memiliki kemampuan merencanakan masa depan yaitu dengan merancang kehidupan secara rasional untuk memperoleh peran-peran yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kondisi kehidupan social ekonomi.
 7. Dapat membentuk pola-pola karir yaitu kecenderungan arah karir
 8. Mengenal keterampilan, kemampuan dan minat
 9. Memiliki kemampuan atau kematangan untuk mengambil keputusan karir.

Dengan adanya bidang garapan bimbingan dan konseling di bidang bimbingan karir, sudah menjadi kewajiban guru bimbingan dan konseling dalam membimbing peserta didik dalam mengarahkan pilihan karir dan perkembangan karirnya khususnya dalam pengelolaan diri atau regulasi diri dalam perencanaan karir yang akan mempengaruhi masa depan peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka muncul kerangka pikir untuk melihat apakah terdapat hubungan regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karir pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung. Untuk lebih memperjelas maka kerangka pikir dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1.1 . Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Sesuai dengan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

Ho : Tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karier pada siswa kelas XI Negeri 1 Seputih Agung tahun ajaran 2016/2017.

Ha : Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karier ada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung tahun ajaran 2016/2017.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Diri (*Self Regulation*)

1. Definisi Regulasi Diri (*self regulation*)

Banyak pengertian yang dikemukakan oleh para ahli mengenai regulasi diri (*Self Regulation*). Menurut Taylor (2009 :133) mengemukakan pendapatnya mengenai regulasi diri (*self-regulation*) atau pengaturan diri merupakan cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri. Individu yang memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik pribadinya dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu membuat tujuan dan mencapainya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri.

Zimmerman dan Schunk (Schunk, 2012: 35) mengatakan bahwa regulasi diri (*self regulation*) merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan untuk pencapaian tujuan. Schunk (2012: 35) juga mengatakan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan-tindakan yang diarahkan pada tujuan, memantau strategi-strategi dan tindakan-tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memastikan tercapainya keberhasilan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self-regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura (Alwisol, 2009: 285) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam *self-regulation* adalah hasil pengaruh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut:

➤ Faktor eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, yaitu:

a. Standar

Faktor standar memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh - pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, seseorang kemudian mengembangkan standar yang dipakai untuk menilai prestasi diri.

b. Penguatan (*Reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, penguatan perlu dilakukan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

➤ Faktor internal

a. Observasi Diri (*Self observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya.

b. Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental process*).

Judgmental process adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi

c. Reaksi Diri Afektif (*Self response*).

Setelah melakukan pengamatan dan *judgment* itu, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadaiahi atau menghukum diri sendiri. Namun, bisa jadi tidak muncul reaksi afektif ini, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

4. Fase-fase regulasi diri (*self regulation*)

Berdasarkan perspetif sosial – kognitif yang dikemukakan Zimmerman (Pajares dan Urda, 2006 : 57), bahwa *self-regulation* digambarkan sebagai pemikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul dar dalam diri seseorang, yang terencana dan selalu berubah perputarannya berdasarkan performa umpan balik yang berpengaruh pada pencapaian tujuan yang diargetkan diri sendiri.

Perputaran regulasi diri (*self-regulation*) mencakup tiga fase umum, yaitu fase perencanaan, pelaksanaan dan proses evaluasi. Fase perencanaan akan mempengaruhi performa dalam proses fase kontrol performa atau fase pelaksanaan, yang secara bergantian akan mempengaruhi fase reaksi diri.

Perputaran regulasi diri (*self-regulation*) dikatakan sempurna apabila proses refleksi diri mampu mempengaruhi proses perencanaan selama seseorang berusaha memperoleh pengetahuan berikutnya. Fase-fase dalam *self regulation* sebagai berikut :

a. Fase Perencanaan (*Forethought*)

Terdapat dua kategori yang saling berkaitan erat dalam fase perencanaan, yaitu:

1) Analisis tugas (*task analysis*). Analisis tugas meliputi penentuan

tujuan dan perencanaan strategi. Tujuan dapat diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang individu. Bentuk kedua dari analisis tugas adalah perencanaan strategi. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Strategi yang dipilih secara tepat dapat meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kognitif, mengontrol afeksi dan mengarahkan kegiatan motorik. Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus karena adanya perubahan-perubahan baik dalam diri individu sendiri ataupun dari kondisi lingkungan.

- 2) Keyakinan motivasi diri (*Self-motivation beliefs*). Analisis tugas dan perencanaan strategi menjadi dasar bagi *self motivation beliefs* yang meliputi *self-efficacy*, *outcome expectation*, minat intrinsik atau penilaian (*valuing*), dan orientasi tujuan. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk memiliki performa yang optimal untuk mencapai tujuannya. Sementara *outcome expectation* merujuk pada harapan individu tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang telah diukannya.

b. Fase Performa (*Performance / Volitional control*)

- 1) Kontrol diri (*Self-control*). Proses *self-control* seperti intruksi

diri, perbandingan, pemfokusan perhatian, dan strategi tugas, membantu individu berkonsentrasi pada tugas yang dihadapi dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

- 2) Observasi diri (*Self-observation*). Proses ini mengacu pada penelusuran individu terhadap aspek -aspek spesifik dari performa yang ditampilkan, kondisi sekelilingnya, dan akibat yang dihasilkannya. Penetapan tujuan yang dilakukan pada fase perencanaan mempermudah *self-observation*, karena tujuannya terfokus pada proses yang spesifik dan terhadap kejadian di sekelilingnya.

c. Fase Refleksi Diri (*Self-Reflektion*)

- 1) Penilaian diri (*Self-judgement*).

Penilaian diri meliputi evaluasi diri terhadap performa yang ditampilkan individu dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. Penilaian diri mengarah pada upaya untuk membandingkan informasi yang diperolehnya melalui meonitor diri dengan standar dan tujuan yang ditetapkan pada fase perencanaan.

2) Reaksi diri (*Self-reaction*)

Proses yang kedua yang terjadi pada fase ini adalah reaksi diri yang terus menerus akan mempengaruhi fase perencanaan dan seringkali berdampak pada performa yang ditampilkan di masa mendatang terhadap tujuan yang ditetapkan.

5. Aspek-aspek Regulasi Diri (*Self Regulation*)

❖ Taylor (2009: 134) mengatakan bahwa untuk memahami regulasi diri, ada lima aspek yang perlu diperhatikan:

a. Konsep Diri yang Bekerja

Konsep diri yang bekerja disini maksudnya adalah konsep diri individu yang sedang ditonjolkan relevan atau sejalan dengan situasi tertentu. Konsep diri yang bekerja ini penting karena ia didasarkan pada konsep diri keseluruhan namun memandu perilaku sosial kita dalam situasi spesifik, dan pada gilirannya dimodifikasi oleh apa-apa yang terjadi dalam situasi tersebut.

b. Kompleksitas Diri

Beberapa orang memandang diri mereka dengan satu atau dua cara yang mendominasi, sedangkan yang lainnya melihat diri mereka berdasarkan berbagai macam kualitas. Jadi, seseorang bisa memandang dirinya hanya dalam satu peran saja, namun yang lainnya bisa saja memandang dirinya dalam berbagai macam peran.

c. Kecakapan Diri dan Kontrol Personal

Pengalaman diawal dengan keberhasilan dan kesuksesan akan menyebabkan orang mengembangkan konsep yang cukup stabil tentang kecakapan dirinya dalam domain kehidupan yang berbeda-beda (Bandura dalam Taylor,2009:136). Secara umum,perasaan bisa melakukan sesuatu akan membuat orang mampu menyusun rencana, mengatasi kemunduruan,dan melakukan proses regulasi diri dengan baik.

d. Aktivasi dan Penghindaran Behavioral

Regulasi diri melibatkan keputusan fundamental tentang aktivitas apa yang akan dilakukan dan apa yang mesti dihindari.

e. Kesadaran Diri

Seseorang juga mulai memikirkan dirinya bukan sebagai aktor dilingkungan, namun sebagai objek perhatian orang lain. Secara umum, kesadaran diri menyebabkan orang mengevaluasi perilakunya berdasarkan standar dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standar.

❖ **Aspek – Aspek Regulasi Diri (*Self-Regulation*) Menurut Zimmerman**

Zimmerman (Ormrod, 2008: 30) mengungkapkan bahwa jika pemikiran dan tindakan kita berada dibawah kontrol kita, bukan dikontrol orang lain dan kondisi disekitar kita, kita dikatakan individu yang mengatur diri. Individu yang memiliki kemampuan *self-regulation* yaitu individu yang memiliki aspek dari *self-regulation*, yaitu:

a. Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri

Sebagaimana manusia yang mengatur diri, kita cenderung memiliki standar- standar yang umum bagi perilaku kita, standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa kita dalam situasi–situasi spesifik. Kita juga membuat tujuan – tujuan tertentu yang kita anggap bernilai dan yang menjadi arah dan sasaran perilaku kita. Memenuhi standar - standar dan tujuan tujuan kita memberi kita kepuasan (*self-satisfaction*), meningkatkan *self-efficacy* kita, memacu untuk meraih yang lebih besar lagi (Ormrod (2008: 30).

b. Memonitor Diri (*Self-monitoring*)

Memonitor diri adalah mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu. Agar membuat kemajuan kearah tujuan – tujuan yang penting, kita harus sadar tentang seberapa baik yang sedang kita lakukan. Dan ketika kita melihat diri kita sendiri membuat kemajuan ke arah tujuan–tujuan kita, maka kita mungkin melanjutkan usaha- usaha kita (Schunk & Zimmerman, dalam Ormrod, 2008:34). Sejalan dengan itu, Mace *et.al* (Schunk, 2012: 547) mengatakan bahwa pemantauan diri (*self-monitoring*) mengacu pada penekanan perhatian pada beberapa aspek perilaku seseorang dan sering dipadukan dengan pencatatan frekuensi atau intensitasnya.

c. Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Evaluasi diri terdiri dari penilaian diri atas kinerja terkini dengan membandingkan tujuan seseorang dan reaksi diri pada penilaian tersebut dengan mempertimbangkan kinerja yang tercatat, yang tidak diterima, dan sebagainya. Evaluasi diri yang positif membuat siswa merasa yakin untuk belajar dan memotivasi mereka untuk terus bekerja dengan rajin karena mereka percaya mereka mampu membuat kemajuan lebih jauh (Schunk, 2012: 561).

- d. Konsekuensi yang Ditetapkan Sendiri atas Kesuksesan atau Kegagalan
- Konsekuensi disini artinya adalah individu bisa memberikan penguatan ataupun hukuman atas perilaku yang mereka lakukan. Individu bisa memberikan penguatan pada diri mereka ketika berhasil menyelesaikan tujuan – tujuan mereka. Dan mereka juga bisa membuat konsekuensi hukuman pada diri mereka sendiri, ketika mereka melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri.

6. Strategi Regulasi Diri (*Self Regulation*) dalam Belajar

Zimmerman (Puspitasari : 2013) menekankan untuk dianggap dapat meregulasikan diri, proses belajar siswa harus menggunakan strategi-strategi khusus untuk mencapai tujuan akademis. Strategi tersebut mengarah pada

tindakan dan proses yang diarahkan pada perolehan informasi atau keterampilan yang melibatkan pengorganisasian (*agency*), tujuan (*purpose*) dan persepsi instrumental seseorang. *Agency* adalah kemampuan individu untuk memulai dan mengarahkan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. *Purpose* adalah tujuan yang diharapkan untuk tercapai dari pelaksanaan setiap tindakan yang dapat membantu meraih tujuan.

Regulasi diri (*self regulation*) dalam belajar merupakan strategi yang harus dimiliki oleh siswa dalam melakukan kegiatan belajar, sehingga diperoleh hasil belajar sesuai dengan keinginan dan cita-citanya. Zimmerman dan Martinez-pons (1990: 7) mengidentifikasi strategi-strategi dalam regulasi diri (*self regulation*) dalam belajar yang diperoleh dari teori kognitif sosial, didalamnya melibatkan unsur-unsur metakognitif, lingkungan dan motivasi. Setiap strategi tersebut bertujuan meningkatkan regulasi diri siswa pada fungsi *personal*, *behavioral*, dan *environmental*.

a. Strategi untuk optimalisasi fungsi personal (*personal function*), meliputi

1. *Organizing and transforming* (pengorganisasian dan transformasi).

Siswa menelaah kembali materi-materi pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran. Misalnya, siswa mempelajari materi pembelajaran dari awal sampai akhir.

2. *Goal setting and planning* (penetapan tujuan dan perencanaan)

Siswa menetapkan tujuan belajar serta merencanakan urutan, waktu, dan penyelesaian aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan tujuan. Misalnya siswa menentukan jadwal belajar.

3. *Rehearsing and Memorizing* (melatih dan menghafal). Siswa berusaha Untuk berlatih dan menghafalkan materi. Contohnya siswa mengerjakan soal-soal latihan dan siswa membaca ulang materi pelajaran agar dapat menghafalkannya.

a. Strategi untuk optimalisasi fungsi tingkah laku (*behavioral function*), meliputi :

1. *Self-evaluating* (evaluasi diri). Siswa melakukan evaluasi terhadap kualitas atau kemajuan dari pekerjaannya. Contohnya siswa meneliti ulang tugas-tugas untuk memastikan sudah dikerjakan dengan baik atau belum, siswa mengevaluasi hasil ujian agar dapat menilai kemampuan belajarnya.

2. *Self-consequencing* (konsekuensi diri). Siswa membayangkan *reward* atau *punishment* yang didapat jika memperoleh kesuksesan atau kegagalan. Contohnya siswa merasa malu apabila mendapatkan hasil ujian buruk, siswa menganggap keberhasilan sebagai motivasi untuk dapat mempertahankan keberhasilannya.

b. Strategi untuk optimalisasi fungsi lingkungan (*environmental function*), meliputi :

1. *Seeking information* (pencarian informasi). Siswa berusaha untuk mencari informasi lebih lengkap dari sumber-sumber nonsosial. Contohnya siswa berusaha melengkap materi pelajaran dari sumber lain atau *literature* perpustakaan.
2. *Keeping records and self monitoring* (pembuatan catatan dan mengamati diri). Siswa berusaha untuk mencatat berbagai kejadian atau hasil yang diperoleh dalam proses belajar. Contohnya siswa mencatat hal-hal penting untuk dipelajari, siswa mencatat hal-hal yang tidak dipahami untuk dipelajari ulang.
3. *Enviromental structuring* (penyusunan lingkungan). Siswa berusaha untuk memilih atau mengatur lingkungan fisik sehingga proses belajar menjadi lebih mudah. Contohnya siswa mematikan televisi saat belajar untuk membantu konsentrasi.
4. *Seeking social assistance* (pencarian bantuan sosial). Siswa berusaha mencari bantuan dari teman sebaya, guru, orang dewasa lainnya yang dianggap bisa membantu. Contohnya siswa bertanya kepada guru saat kesulitan mengerjakan tugas atau memahami pelajaran
5. *Reviewing Records* (melihat kembali catatan). Siswa berusaha melihat kembali catatan untuk menghadapi ujian. Contohnya siswa membaca ulang catatan dan melihat referensi tugas sebelumnya.

Menurut Wolters, et. al (Fasikhah dan Siti 2013: 144) strategi regulasi diri (*self regulation*) dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu :

1. Strategi regulasi kognitif

Strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi lebih rumit. Strategi kognitif meliputi : *rehearsal*, elaborasi dan metakognisi.

2. Strategi regulasi motivasional

Strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan emosi yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan untuk meraih kesuksesan dalam belajar. Strategi motivasional meliputi : (1) konsekuensi diri, (2) kelola lingkungan (*environmental structuring*), (3) *mastery self-talk*, (4) meningkatkan motivasi ekstrinsik (*extrinsic self-talk*), (5) orientasi kemampuan (*relative ability self-talk*), (6) motivasi intrinsik, dan (7) relevansi pribadi (*relevance enhancement*).

3. Strategi regulasi *behavioral* akademik

Aspek regulasi diri yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri. Strategi regulasi *behavioral* yang

dapat dilakukan oleh individu dalam belajar meliputi : mengatur usaha (*effort regulation*), mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environment*) serta mencari bantuan (*help-seeking*)

Zumbrunn, et. al. (Wicaksono : 2015) menyatakan bahwa ada 8 strategi pembentukan regulasi diri (*self regulation*) dalam belajar siswa, yaitu :

1. *Goal Setting*

Tujuan dianggap sebagai standar yang mengatur tindakan individu. Tujuan jangka pendek sering digunakan untuk mencapai aspirasi jangka panjang, sebagai contoh jika seorang siswa menetapkan tujuan jangka panjang untuk mengerjakan ujian dengan baik, maka dia menetapkan tujuan seperti menetapkan waktu belajar dan menggunakan strategi khusus untuk keberhasilan ujiannya.

2. *Planning*

Planning mirip dengan *goal setting*, *planning* dapat membantu siswa mengatur diri sebelum terlibat dalam tugas-tugas belajar.

3. *Self-Motivation*

Motivasi diri siswa *self-regulated learner* terjadi ketika mereka menggunakan satu atau lebih strategi untuk pencapaian tujuannya. Siswa yang termotivasi akan membuat kemajuan menuju tujuannya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan ada 8 strategi dalam *self regulated learning* meliputi *rehearsing and memorizing, goal setting and planning, self-evaluating, self-consquenting, seeking information, keeping records and self monitoring, seeking social assistance.*

B. Karir dan Perencanaan Karir

1. Pengertian Karir

Karir adalah sebuah kata dari bahasa Belanda, *carrier* adalah perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan seseorang. Karir umumnya sering diartikan sebagai ide untuk terus bergerak keatas dalam garis pekerjaan yang dipilih seseorang. Bergerak ke atas artinya memperoleh upah atau gaji yang lebih besar, tanggung jawab yang semakin berat, status, prestise, dan kekuasaan.

Banyak para ahli yang mengemukakan pendapatnya mengenai karir, seperti pendapat tentang karir menurut Schein (Sukardi, 1984 : 15) yaitu sebagai suatu pandangan yang telah membudaya mengenai tingkat kemajuan yang terbatas pada tingginya gaji atau upah adalah inti dari pengertian karir. Kemudian menurut David Tiederman (Sukardi,1984 :15) karir diartikan sebagai suatu rangkaian pekerjaan-pekerjaan,jabatan-jabatan dan kedudukan yang dipegang oleh seseorang sepanjang hidupnya. Pendapat tersebut sama seperti yang dikemukakan oleh Super (Sukardi, 1984 : 17) yang mengartikan karir merupakan suatu rangkaian dari suatu

pekerjaan, jabatan atau posisi yang dilakukan seumur hidup dan nampaknya sangat bermanfaat untuk kehidupannya.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa karir merupakan rangkaian aktivitas kerja yang terus berkelanjutan dan melibatkan pilihan dari berbagai macam kesempatan yang terjadi akibat interaksi individu dengan organisasi dan lingkungan sosialnya serta untuk mencapai taraf kehidupan yang baik.

2. Teori tentang Karir

Beberapa para tokoh ahli memberikan pemaparan pendapatnya dan membuat teori mengenai karir. Teori karir yang di kemukakan oleh para ahli tersebut antara lain :

a. Teori karir menurut Anne Roe

Anne Roe (Sukardi, 1984:55) mengemukakan bahwa pola perkembangan arah pilihan jabatan terutama sangat ditentukan oleh kesan pertama yaitu pada masa bayi dan masa awal kanak-kanak, berupa kesa-kesan atas peraaan puas dan tidak puas, selajutnya akan terus berkembang menjadi suatu kekuatan yang berupa energy psikis. Pengaruh kekuatan psikis ini mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap arah pilihan karir seseorang.

Teori pilihan karir yang dikemukakan oleh Ane Roe, (Sukardi : 1984:55)mengemukakan pandangan-pandangannya sebagai berikut:

1. Hipotesa tentang hubungan antara pengalaman yang lalu dengan pilihan jabatan.
2. Hipotesa yang dikemukakan disini berkenaan dengan dasar-dasar hereditis seperti intelegensi, kemampuan khusus, minat-minat dan variabel-variabel kepribadian lainnya yang nampaknya kurang begitu penting.
3. Pola perkembangan kemampuan khusus terutama yang ditentukan oleh pengamatan individu itu sendiri yang secara tidak sengaja dibarengi oleh energi psikis
4. Hipotesis yang mengemukakan bahwa pilihan pekerjaan seseorang ditentukan pada kesan pertama atas perasaan-perasaan puas dan frustrasi-frustrasi yang mendahuluinya.
5. Pola-pola pengalaman pada masa bayi dan kanak-kanak dengan sikap-sikap orangtua
 - a. Hubungan sikap-sikap orangtua dengan kebutuhan rasa puas pada diri anak
 - b. Pola asuh orangtua dan pola tingkah laku orangtua terhadap anaknya

Teori Roe dirumuskan berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang dilakukan mengenai latarbelakang perkembangan dan kepribadian para

ilmuwan diberbagai bidang, antara lain ilmu-ilmu pengetahuan sosial dan ilmu-ilmu pengetahuan alam. Teori Roe tergolong teori pilihan karir yang berdasar pada teori kepribadian. Roe (sukardi, 1984:63) mengklasifikasikan pekerjaan menjadi delapan kategori, sebagai berikut :

1. Jasa : orang yang bekerja melayani orang lain
2. Kontak bisnis : hubungan orang-orang dalam pekerjaan lebih menekankan tujuan mempengaruhi orang lain dari pada memberikan bantuan
3. Organisasi : pekerjaan-pekerjaan manajerial, hubungan formal dengan orang lain
4. Teknologi : pekerjaan yang berkenaan dengan produksi, pemeliharaan, pengangkutan barang dan keperluan umum, teknik kerajinan, transportasi, komunikasi, dan sebagainya.
5. Luar rumah : pekerjaan-pekerjaan yang berada diluar rumah seperti pertanian, perternakan, pengairan, kehutanan dan lain sebagainya.
6. Sains : pekerjaan ilmuan, penerapan teori, penelitian, untuk penelitian-penelitian dibidang ilmu-ilmu perilaku seperti psikologi, kedokteran dan lain sebagainya
7. Seni dan hiburan : pekerjaan yang melibatkan hubungan individu

atau kelompok orang yang memiliki keterampilan khusus dibidang seni kreatif dengan masyarakat umumnya.

b. Teori Karir menurut Donald Super

Teori ini dasarnya adalah bahwa kerja itu perwujudan konsep diri. Artinya bahwa orang mempunyai konsep diri dan ia berusaha menerapkan konsep diri itu dengan memilih pekerjaan, hal yang menurut orang tersebut paling memungkinkannya berekspresi diri. Menurut paham ini, pilihan karir adalah soal mencocokkan (*matching*). Teori perkembangan menerima teori *matching* (teori konsep diri), tetapi memandang bahwa pilihan kerja itu bukan peristiwa yang sekali terjadi dalam hidup seseorang. Orang dan situasi lingkungannya itu berkembang, dan keputusan karir itu merupakan rangkaian yang tersusun atas keputusan yang kecil-kecil.

Perkembangan jabatan itu dipandang sebagai suatu proses yang mencakup banyak faktor. Faktor tersebut untuk sebagian terdapat pada individu sendiri dan untuk sebagian terdapat dalam lingkungan hidupnya yang semuanya berinteraksi satu sama lain dan bersama-sama membentuk proses perkembangan karir seseorang. Pilihan jabatan merupakan suatu perpaduan dari aneka faktor pada individu sendiri seperti kebutuhan, sifat-sifat kepribadian, serta kemampuan intelektual, dan banyak faktor di luar

individu, seperti taraf kehidupan sosial- ekonomi keluarga, variasi tuntutan lingkungan kebudayaan, dan kesempatan yang muncul.

Konsep umum dari teori karir Super (Sukardi, 1984 : 66) untuk menyusun teori perkembangan jabatan antaralain :

- 1) Setiap individu itu berbeda
- 2) Pola-pola kemampuan kerja yang akan menentukan pilihan pekerjaan yang sesuai dengan pola kepribadian individu
- 3) Pola identifikasi dan peranan model yang diperoleh seperti peranan orang yang lebih dewasa yang berpengaruh terhadap minat jabatan dan konsep diri individu.
- 4) Tingkatan-tingkatan kehidupan yang mempengaruhi arah pilihan jabatan dan penyesuaian diri setiap individu
- 5) Pola pikir yang terbentuk dari awal kehidupan individu tersebut.
- 6) Perkembangan individu yang dilalui setiap tahap kehidupan dapat dibimbing.
- 7) Dinamika pola karir yang dipengaruhi oleh faktor interaksi social
- 8) Pekerjaan sebagai pandangan hidup yang sesuai dengan potensi dan nilai dari individu.

c. Teori Karir menurut John L. Holland

Teorinya Jonh L. Holland (Sukardi, 1984 : 72), mengajukan teorinya dengan pendekatan yang lebih komperhensif dengan memadukan pendapat-pendapat

yang sudah ada. Pada intinya teori ini menganggap bahwa suatu pemilihan pekerjaan atau jabatan merupakan hasil dari interaksi antara faktor hereditas dengan segala pengaruh budaya, teman sebaya, orangtua, atau orang dewasa yang dianggap memiliki peranan yang penting.

❖ Pokok-pokok pikiran teori pilihan karir Holland (Sukardi, 1984 : 73)

Pokok-pokok yang mendasari teori Holland yaitu :

1. Pilihan suatu pekerjaan atau jabatan adalah perwujudan dari kepribadian seseorang
2. Stereotype vokasional mempunyai makna psikologis dan sosiologis, maksudnya seseorang dapat mengadakan interpretasi terhadap orang lain didasarkan atas pergaulan dengan teman-temannya, perilakunya serta pekerjaan yang ditekuninya.
3. Inventori minat merupakan inventori kepribadian
4. Individu-individu akan memasuki suatu pekerjaan atau jabatan yang sama disebabkan karena mereka memiliki kepribadian dan sejarah kepribadian yang serupa, maka bagi setiap pekerjaan akan menarik bagi individu-individu yang mempunyai kepribadian yang sama.
5. Disebabkan karena individu-individu berada dalam suatu kategori atau satu rumpun pekerjaan memiliki kepribadian yang sama atau serupa maka mereka akan menanggapi situasi dengan cara yang sama atau serupa pula

6. Kepuasan, kemantapan dan hasil prestasi kerja itu akan dapat dicapai oleh individu itu bergantung dengan konkurensi antara kepribadian individu dengan lingkungan dimana individu itu bekerja
7. Pengetahuan tentang kehidupan seringkali tidak tersusun dan terpisah dari batang tubuh ilmu pengetahuan psikologis dan sosiologis.
8. Terdapat enam model lingkungan atau suasana pekerjaan yaitu realistik, intelektual, sosial, pengabdian, usaha, dan artistik.
9. Individu berusaha untuk memperoleh pekerjaan atau jabatan-jabatan bertujuan untuk melaksanakan potensi-potensi yang dimilikinya, menyatakan sikap dan nilai-nilai yang dimilikinya, mengambil peranan didalamnya serta menghindari berbagai peranan dan problema yang tidak dikehendaki atau disetujuinya.
10. Perilaku seseorang dapat dipahami dan dibaca melalui bagaimana terjadinya interaksi antara pola kepribadian dengan lingkungannya. Pemahaman bila interaksi ini bermanfaat untuk pemilihan job training dan pekerjaan, tingkat keberhasilan dalam pekerjaan, mobilitas pekerjaan dan lainnya.
11. Didalam masyarakat pada umumnya individu dapat digolongkan kedalam salah satu dari enam model orientasi. Setiap tipe merupakan hasil dari proses interaksi antara faktor hereditas, budaya dan pribadi-pribadi disekitarnya.

Berdasarkan hal ini, menurut Holland (Sukardi : 1984) dari sekian banyak pekerjaan yang ada di dalam masyarakat, pekerjaan-pekerjaan itu dapat digolongkan menjadi 6 lingkungan kerja, yaitu lingkungan realistik, intelektual, sosial, konvensional, usaha, artistik.

d. Teori Karir menurut Ginzberg

Menurut Ginzberg (Rahma, 2010 : 37) perkembangan dalam proses pilihan karir mencakup tiga tahap yang utama, yaitu fantasi, tentatif, dan realistik. Dua masa daripadanya, yaitu tentatif dan realistik, masing-masing dibagi atas beberapa tahap. Masa tentatif mencakup usia lebih kurang 11 sampai 18 tahun (masa anak bersekolah di SMP dan SMA) dan meliputi empat tahap, yaitu minat, kapasitas, nilai dan transisi. Masa realistik adalah masa usia anak mengikuti kuliah atau mulai bekerja. Masa ini pun bertahap, yaitu eksplorasi, kristalisasi, dan spesifikasi. Mengenai masa fantasi ciri utamanya adalah memilih karir anak bersifat sembarangan, artinya asal pilih saja. Pilihannya tidak didasarkan pada pertimbangan yang masak mengenai kenyataan yang ada tetapi berdasarkan kesan atau khayalannya belaka. Masa tentatif pun pilihan karir orang mengalami perkembangan. Mula-mula pertimbangan karir itu hanya berdasarkan kesenangan, ketertarikan atau minat, sedangkan faktor-faktor lain tidak dipertimbangkan. Menyadari bahwa minatnya berubah-ubah maka anak mulai menanyakan kepada diri sendiri apakah dia memiliki kemampuan (kapasitas) melakukan suatu pekerjaan, dan

apakah kapasitas itu cocok dengan minatnya. Tahap berikutnya, waktu anak bertambah besar, anak menyadari bahwa di dalam pekerjaan yang dilakukan orang ada kandungan nilai, yaitu nilai pribadi dan atau nilai kemasyarakatan, bahwa kegiatan yang dilakukan mempunyai nilai daripada lainnya.

Masa transisi adalah masa peralihan sebelum orang memasuki masa realistik. Dalam masa ini anak akan memadukan orientasi-orientasi pilihan yang dimiliki sebelumnya, yaitu orientasi minat, orientasi kapasitas, dan orientasi nilai.

Pada tahap realistik anak melakukan eksplorasi dengan memberikan penilaian atas pengalaman-pengalaman kerjanya dalam kaitan dengan tuntutan sebenarnya, sebagai syarat untuk bisa memasuki lapangan pekerjaan atau kalau tidak bekerja, untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Penilaian yang dilakukan terhadap kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan kerja ini mengenal dalam bentuk pola-pola vokasional yang jelas.

Saat kegiatan-kegiatan selama tahap eksplorasi, individu mungkin mencapai keberhasilan tetapi mungkin juga kegagalan. Pengalaman-pengalaman berhasil atau gagal ini ikut membentuk pola itu. Inilah tahap kristalisasi, ketika anak mengambil keputusan pokok dengan mengawinkan faktor-faktor yang ada, baik

yang ada dalam diri(internal), maupun yang dari luar diri (eksternal). Adanya tekanan keadaan ini, misalnya tekanan waktu, ikut memaksa individu untuk pada akhirnya harus mengambil keputusan. Jika tahap ini sudah dilalui maka sampailah anak pada tahap akhir,yaitu tahap spesifikasi.

Pada tahap spesifikasi anak memilih pekerjaan yang lebih spesifik, maksudnya pekerjaan tertentu yang khusus, misalnya,kalau anak memilih pekerjaan bidang pendidikan, ia akan mengkhususkan pilihannya itu pada pekerjaan guru dan bukan pekerjaan lain dibidang pendidikan seperti konselor, ahli media pembelajaran, pengembangan kurikulum, atau pustakawan sekolah.Dibidang keguruan, dia akan lebih khusus lagi pilihannya dengan menyebutkan guru bidang apa, di jenis dan jenjang sekolah apa, sekolah negeri atau swasta, dan sebagainya.

3. Perencanaan Karir

Menurut Mondy (2008: 243) Perencanaan karir adalah proses berkelanjutan dimana seseorang menetapkan tujuan – tujuan karir dan mengidentifikasi cara-cara untuk mencapainya. Werner dan Desimone (Kaswan, 2014: 78) juga mendefinisikan perencanaan karir sebagai berikut:

Career planning is a deliberate process of (1) becoming aware of self, opportunities, constraints, choices, and consequences, (2) identifying career-related goals, (3) programming work, education, and related- developmental experiences to provide the

direction, timing, and sequence of steps to attain a specific career goal.

Perencanaan karir merupakan proses (1) menjadi sadar terhadap diri sendiri, peluang, kendala, pilihan, dan konsekuensi, (2) mengidentifikasi tujuan yang terkait dengan karir, (3) memprogram pekerjaan, pendidikan, pengalaman pengembangan yang terkait untuk memberi arah, *timing*, dan urutan langkah untuk mencapai tujuan karir khusus. Ditinjau dari deskripsi tersebut,

Dari definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa perencanaan karir merupakan suatu proses untuk memutuskan tujuan-tujuan arah perencanaan karir yang akan di lakukan selama periode waktu mendatang dan untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut. Karir seseorang dapat diperoleh dengan berdasarkan perencanaan karir, tapi ada pula yang tanpa direncanakan dapat memperoleh kemajuan dalam karirnya. Untuk mengetahui aspek- aspek yang mempengaruhi munculnya perencanaan karir Menurut Brown dan Brooks (Nofrita, 2001) mengenai perencanaan karir siswa sekolah di tingkat menengah yaitu :

a. Perencanaan yang sistematis

Perencanaan karir sebagai proses pribadi dari perencanaan kerja. Hal ini termasuk mengevaluasi kemampuan dan minat, mempertimbangkan kesempatan karir alternative, menentukan tujuan karir, dan merencanakan aktivitas pengembangan karir. Perencanaan karir yang sistematis dimaksud

untuk seseorang menjadi sadar akan diri sendiri, kesempatan, hambatan, pilihan dan konsekuensinya dan dapat mengidentifikasi tujuan yang berkaitan dengan karir serta dapat memprogram karir dan pengalaman pengembangan yang berkaitan untuk menentukan arah, waktu, dan tahap-tahap pencapaian tujuan.

b. Sikap pengembangan karir

Fokusnya adalah pada tahap kehidupan dan masalah-masalah yang berkaitan dengan karir dan hal-hal yang terjadi pada tahap-tahap yang berbeda. Yakni lebih kepada proses pencapaiannya bukan kepada isi pengembangan karir, artinya melihat konsep karir lebih luas yang mencakup pola kehidupan pekerjaan dan bukan pada pekerjaan yang sedang muncul.

c. Kemampuan membuat keputusan

Perencanaan karir seseorang sangat dipengaruhi oleh kepribadian, nilai-nilai dan minat, karena apa yang dilakukan seseorang lebih dari sekedar kemampuan dan bakatnya. Perencanaan yang dimaksud adalah melanjutkan keperguruan tinggi atau memutuskan kerja.

d. Informasi

Pemberian informasi dengan tujuan penjajakan dan dilakukan sebagai kegiatan lepas, artinya tidak terkait dengan cita-cita karir tertentu atau dengan suatu masalah pilihan karir tertentu. Karena kriteria informasi akan jelas jika digunakan sebagai bahan pengambil keputusan. Informasi karir dibutuhkan sehingga dalam perencanaan karir mendapatkan hasil yang

lebih optimal untuk mencapai efektifitas pencapaian tujuan karir pribadi, seperti : (a). Dunia kerja, menyangkut kegiatan membaca sumber-sumber informasi dunia kerja, bertukar pikiran dengan orang lain, atau kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan paruh waktu, (b). Pilihan kelompok karir, yakni mengenai pengetahuan tentang berbagai pekerjaan yang diminati. Hal ini berguna sebagai alternatif dalam menentukan pilihan-pilihan karir yang mungkin, (c). Peran karir dalam kehidupan yang lain, yaitu jika lingkungan menganggap bahwa peran kerja harus lebih penting, artinya tingkat kebutuhan akan penting atau tidaknya peran kerja bagi diri individu dalam kehidupannya.

e. Realisme

Aspek kognitif berupa kesadaran akan realitas yang dapat dipilih dan diikuti. Kesadaran ini dapat menjadi pertimbangan bagi individu menentukan perencanaan. Realitas ini terdiri atas dua bagian, yaitu : Realitas pribadi, pemikiran yang diciptakan individu sendiri terhadap keyakinannya akan sesuatu hal yang berupa tindakan, pikiran, tingkahlaku ataupun arah yang dirasakannya tepat. Realitas umum, adalah apa yang dikatakan oleh kebanyakan orang dan dipercaya luas tentang yang seharusnya seseorang lakukan, misalnya pendidikan yang baik bisa menjamin pekerjaan yang baik.

4. Aspek- aspek dalam Perencanaan Karir

➤ Donald Super (Winkel dan Sri Hastuti, 2006) mengemukakan beberapa aspek dalam perencanaan karir yaitu :

a. Informasi tentang diri sendiri yaitu meliputi kemampuan intelektual, bakat khusus dibidang akademik, minat-minat baik yang bersifat luas maupun lebih luas, hasil belajar dari berbagai bidang studi, sifat-sifat kepribadian yang mempunyai relevansi terhadap suatu program studi akademik, suatu program pelatihan prajabatan dan suatu bidang jabatan seperti berani berbicara dan bertindak, kooperatif, sopan dan dapat diandalkan, bijaksana, rajin, berpotensi, rapi, tekun, toleran, tahan dalam situasi yang penuh dengan ketegangan, terbuka, jujur dan berwatak baik, kemudian perangkat kemahiran kognitif seperti kemampuan mengatur arus pikir sendiri dalam menghadapi suatu permasalahan, kemampuan menguraikan secara lisan dan tertulis, kemampuan mengatur dirinya sendiri.

b. Data tentang keadaan keluarga

Data tentang keadaan keluarga dekat juga dimasukkan dalam lingkup informasi tentang gambaran diri sendiri yang sebenarnya termasuk data social. Keadaan keluarga dekat ini meliputi (1) posisi dalam keluarga, (2) pandangan keluarga tentang peranan kewajiban anak laki-laki dan perempuan, (3) taraf social ekonomi kehidupan keluarga dll.

c. Informasi tentang lingkungannya hidup yang relevansi bagi perencanaan karir, khususnya informasi pendidikan dan informasi jabatan.

➤ Menurut Wicaksono (2015 : 21) mengemukakan pendapatnya mengenai aspek-aspek perencanaan karir antara lain :

a. Penilaian Diri

Penilaian diri mengacu pada kemampuan individu mengumpulkan informasi mengenai minat, keterampilan, kemampuan, nilai dan tipe kepribadian (Kaswan, 2014: 79). Selain itu, Ball (1997: 50) juga mengatakan bahwa penilaian diri merupakan proses individu harus mengetahui kemampuan dan keterampilan, minatnya, serta kelebihan yang dimilikinya.

b. Mengidentifikasi Tujuan Karir.

Pada aspek ini, individu mampu membuat keputusan yang didasarkan pada informasi yang dikumpulkan mengenai diri dan menetapkan tujuan jangka pendek, menengah dan panjang (Kaswan, 2014: 80)

c. Perencanaan Aktivitas – Aktivitas Pengembangan

Pada aspek ini, individu mengimplementasikan rencana atau tujuan karir yang telah dibuat. Hal ini mencakup pemilihan awal dan langkah – langkah untuk mencapai tujuan karir. Fokus utama proses ini adalah (1) persiapan bekerja dan pendidikan, dimana individu melakukan usaha – usaha seperti melamar ke berbagai program pelatihan dan pendidikan, (2) mengumpulkan informasi tentang perusahaan, (3) mengembangkan strategi pencarian kerja, (4) mengembangkan *resume* dan *cover latter*, dan (5) menyiapkan diri untuk wawancara (Kaswan,2014: 80).

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek – aspek dari perencanaan karir diatas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan memiliki perencanaan yang baik apabila telah melakukan aspek - aspek dari perencanaan karir yaitu penilaian diri, identifikasi tujuan karir, dan perencanaan aktivitas – aktivitas pengembangan.

5. Langkah-langkah dalam perencanaan karir

Menurut Levon T. Esters (Kaswan, 2014: 79), proses perencanaan karir dapat dibagi menjadi empat tahap. Tahapan – tahapan tersebut adalah:

a. *Self-Assesment* (Penilaian diri)

Penilaian diri mengacu kepada kemampuan individu mengumpulkan informasi mengenai minat, keterampilan, kemampuan, nilai dan tipe kepribadian. Selain itu, Mondy (2008: 243) mendefinisikan penilaian diri sebagai proses mempelajari diri sendiri. Segala sesuatu yang bisa mempengaruhi kinerja seseorang dimasa depan harus dipertimbangkan. Penilaian diri yang realistis dapat membantu seseorang untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang bisa mempengaruhi kemajuan karirnya secara keseluruhan.

b. *Knowledge of Academic-Career Option* (Pengetahuan terhadap opsi karir akademik)

Knowledge of academic-career option mengacu kepada kemampuan individu mengumpulkan informasi mengenai dunia kerja. Pengetahuan mengenai pekerjaan, jabatan, dan organisasi tertentu, kondisi pekerjaan, pendidikan yang dibutuhkan, wawasan pekerjaan, dan kesempatan untuk maju merupakan faktor -faktor penting dalam memilih karir yang tepat.

c. *Indepth Evaluation and Goal Setting* (Evaluasi secara mendalam dan penetapan sasaran)

Indepth evaluation and goal setting mengacu pada pemahaman mengenai bagaimana membuat keputusan yang didasarkan pada informasi yang dikumpulkan seseorang dalam dua tahap awal perencanaan karir, kesadaran terhadap faktor – faktor yang mungkin berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mengimplementasikan keputusannya, dan penetapan tujuan jangka pendek, menengah dan panjang.

d. *Career Plan Implementation* (Implementasi rencana karir)

Pada tahap terakhir yaitu implementasi rencana karir yang mencakup pemilihan awal dan mengambil langkah – langkah untuk mencapai tujuan karir. Fokus utama tahapan ini adalah (1) persiapan bekerja dan pendidikan. Individu perlu melakukan usaha – usaha seperti melamar ke berbagai program pendidikan dan pelatihan, (2) mengumpulkan informasi tentang perusahaan tertentu, (3) mengembangkan strategi pencarian kerja, (4) mengembangkan *resume* dan *cover letter*, dan (5) menyiapkan diri untuk wawancara.

C. Bidang Bimbingan Karir

Bidang bimbingan karir merupakan salah satu bidang garapan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling itu sendiri merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang yang ahli kepada setiap individu yang bertujuan agar individu yang dibimbing dapat mengetahui siapa dirinya, dapat mengembangkan potensi

yang dimilikinya, menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri dan dapat menyelesaikan berbagai masalah yang dimiliki dengan bijaksana sesuai dengan norma-norma yang berlaku serta dapat memandirikan individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Beberapa para ahli memberikan penjelasan dan definisi mengenai bimbingan karir. Menurut Surya (2001:31) menjelaskan bahwa bimbingan karir merupakan salah satu jenis bimbingan yang berusaha membantu individu dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan karir, memperoleh penyesuaian diri yang sebaik-baiknya antara kemampuan dengan lingkungan hidupnya, memperoleh keberhasilan dan perwujudan diri dalam perjalanan hidup. Definisi tersebut sejalan dengan definisi yang diungkapkan Natawidjaja (1990 : 1) yang menjelaskan bahwa

“ Bimbingan karir merupakan suatu proses bantuan seseorang untuk mengerti dan menerima gambaran tentang diri pribadinya dan gambaran tentang dunia kerja diluar dirinya, mempertemukan gambaran diri tersebut dengan dunia kerja itu untuk pada akhirnya dapat memilih bidang pekerjaan, memasukinya dan membina karir dalam bidang tersebut”

Giyono (2015 : 73) menguraikan materi bimbingan karir dikaitkan dengan jenis layanan bimbingan dan konseling maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Layanan orientasi dalam bidang bimbingan karir meliputi kegiatan pemberian orientasi mengenai 1) peranan bimbingan konseling serta pelacakan karir di SLTP, SMA/SMK dan perguruan tinggi; 2) pelaksanaan bimbingan karir di SLTA dan SMA; 3) kegiatan yang diharapkan dari peserta didik dalam pelaksanaan bimbingan karir

- b. Layanan informasi dalam bidang bimbingan karir meliputi 1) tugas perkembangan masa remaja tentang kemamuan dan perkembangan karir; 2) perkembangan karir masyarakat; 3) sekolah menengah, kursus, beserta program pilihan, baik negeri maupun swasta dalam rangka perkembangan karir; 4) mengenai pilihan jurusan dan studi lanjut; 5) kemungkinan permasalahan dalam pilihan pekerjaan, karir dan tuntutan pendidikan yang lebih tinggi seta akibat dari pekerjaan tersebut.
- c. Layanan penempatan dan penyaluran dalam bidang bimbingan karir meliputi kegiatan 1) kelompok latihan keterampilan dan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menunjang pilihan karir atau pekerjaan yang akan dipilihnya; 2) kelompok kerja penyusunan data peta dua kerja sederhana melalui kegiatan diskusi, ceramah dari para narasumber dan kegiatan kunjungan instansi, lembaga
- d. Layanan pembelajaran dalam bimbingan karir meliputi kegiatan pengembangan pemahaman, sikap dan kebiasaan belajar, program pembelajaran perbaikan, program pengayaan yang diharapkan dapat menetapkan diri peserta didik meliputi 1) pilihan karir dan latihan keterampilan; 2) orientasi dan informasi karir/ pekerjaan dunia kerja dan upaya memperoleh penghasilan
- e. Layanan bimbingan kelompok dalam bidang karir meliputi kegiatan penyelenggaraan bimbingan karir yang membahas aspek-aspek pilihan pekerjaan dan pengembangan peserta didik berkenaan dengan 1) pilihan dan latihan keterampilan; 2) orientasi dan informasi lembaga-lembaga keterampilan sesuai dengan pilihan pekerjaan dan arah pengembangan karir.

Banyak sekali permasalahan yang sering muncul berkaitan dengan perencanaan karir siswa seperti individu yang tidak dapat membedakan secara jelas pilihan karir dan komitmen terhadap pilihannya tersebut, kemudian banyaknya individu yang tidak yakin dengan potensi yang dimilikinya sehingga dalam merencanakan dan menentukan pilihan karirnya ia merasa ragu, permasalahan selanjutnya seperti ketidakselarasan antara bakat dan minat yang dimiliki oleh individu tersebut.

Bimbingan karir di sekolah memiliki peranan sangat penting dalam membantu siswa merencanakan, memilih, menetapkan dan memantapkan karir yang dipilih oleh siswa. Tugas dari konselor sekolah tidak hanya membimbing siswa dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa namun juga dituntut untuk membimbing siswa agar dapat memahami dirinya sendiri dan lingkungannya dalam rangka merencanakan yang berdampak pada kehidupannya mendatang.

D. Hubungan Regulasi diri dengan Perencanaan Karir

Seorang individu dalam kehidupannya akan dihadapkan dengan sejumlah alternatif, baik yang berhubungan kehidupan pribadi, sosial, belajar maupun kariernya tidak terkecuali siswa. Namun, adakalanya siswa mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan dalam menentukan alternatif mana yang akan dipilih. Salah satunya adalah kesulitan dalam pengambilan keputusan yang berkenaan dengan rencana-rencana karir yang akan dipilihnya kelak. Mereka dihadapkan dengan sejumlah pilihan dan permasalahan tentang rencana karirnya. Kesulitan-kesulitan untuk mengambil keputusan karir akan dapat dihindari manakala siswa memiliki konsep diri tentang hal-hal yang berhubungan dengan dunia karirnya.

Terdapat perubahan perkembangan dalam regulasi diri tentang pekerjaan terjadi pada waktu remaja dan dewasa muda. Individu dikatakan matang atau

siap untuk membuat keputusan karir jika pengetahuan yang dimilikinya untuk membuat perencanaan karir yang baik dan didukung oleh informasi yang kuat mengenai pekerjaan berdasarkan pencarian yang telah dilakukan serta pengelolaan atau regulasi diri yang baik pula.

Zimmerman (Ormrod, 2008: 30) mengatakan bahwa individu dikatakan mampu mengatur diri apabila pikiran dan tindakannya berada dibawah kontrol sendiri, bukan dikontrol orang lain dan kondisi disekitarnya. Individu dikatakan mampu mengatur dirinya adalah individu yang memiliki aspek – aspek dari *self-regulation*, yaitu standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, *self-monitoring*, evaluasi diri, serta konsekuensi -konsekuensi yang ditetapkan sendiri.

Standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, artinya individu membuat standar sendiri untuk mengevaluasi performanya dan membuat tujuan yang menjadi arah perilakunya. Dengan memenuhi standar dan tujuan yang telah ditetapkan, hal ini akan memacu individu untuk meraih tujuan yang lebih besar lagi (Bandura, dalam Ormrod, 2008: 30). Tujuan tersebut yaitu karir dimasa depan, hasil dari perencanaan karir yang baik. Kemudian *self-monitoring*, yaitu mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu. Menurut Schunk dan Zimmerman, (Ormrod,2008: 34) dengan memantau diri, individu akan sadar tentang seberapa baik kemajuan ke arah tujuan - tujuannya, dan akan melanjutkan usaha-usahanya. Hal ini akan membuat

individu mampu membuat perencanaan karir yang baik. Selanjutnya Evaluasi diri, yaitu penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Agar individu mengatur diri (*self-regulation*), individu harus bisa menilai perilakunya sendiri (Ormrod, 2008: 34). Hasil penilaian terhadap performa dan perilakunya, akan menentukan baik tidaknya perencanaan karir yang individu tersebut buat. Ketika hasil penilaiannya positif maka akan berdampak pada perencanaan karir yang baik, begitupun sebaliknya apabila hasil penilaiannya negatif maka ia akan kurang mampu merencanakan karirnya dengan baik. Terakhir, konsekuensi – konsekuensi yang ditetapkan sendiri, yaitu membuat konsekuensi baik penguatan positif atau hukuman bagi perilaku yang individu lakukan. Ketika individu mampu mencapai tujuan tertentu akan ia berikan penguatan, dan apabila tidak memenuhi standar maka ia akan memberi dirinya hukuman (Ormrod, 2008: 35). Dengan melakukan aspek ini, individu akan lebih mengatur dirinya dalam berperilaku, dan pada akhirnya mampu membuat perencanaan karir yang baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Wicaksono (2015) membuat hasil penelitian bahwa regulasi diri pada mahasiswa semester 8 di Universitas Negeri Semarang mempunyai hubungan yang signifikan dengan perencanaan karir, hal tersebut dapat dilihat pada *self-regulation* pada kategori cukup baik dengan *mean* empiris 95,3966. Hasil analisis pertama diperoleh *t* hitung 11,319 dengan signifikansi $0,000 < 0,01$. Artinya, *Self-efficacy* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang.

Besarnya sumbangan *self-efficacy* terhadap perencanaan karir sebesar 41,7% dengan *Adjusted R²* 0,417. Analisis kedua diperoleh t hitung 9,235 dengan signifikansi $0,000 < 0,01$. Artinya, *self-regulation* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan perencanaan karir. Besarnya sumbangan *self-regulation* terhadap perencanaan karir sebesar 32,1% dengan *Adjusted R²* 0,321.

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono, 2015 : 4). Dalam metodologi penelitian memuat langkah-langkah yang ditempuh guna menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, berikut akan dijelaskan secara terperinci.

A. Tempat dan waktu penelitian

Tempat penelitian adalah lokasi tertentu yang digunakan untuk objek dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan mengambil lokasi penelitian di SMA Negeri 1 Seputih Agung. Waktu penelitian ini adalah tahun ajaran 2016/2017.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian sangat berpengaruh besar terhadap kualitas hasil penelitian. Semakin tepat suatu metode penelitian maka akan semakin berhasil penelitian yang dilaksanakan.

Prof. Sugiyono (2015 :6) mengemukakan bahwa :

“ metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditentukan, dikembangkan dan dibuktikan. Suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. “

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Pendekatan menurut Sugiyono (2015:3) adalah penelitian yang bekerja dengan angka, berupa data bilangan (skor atau nilai, peringkat, atau frekuensi), yang dianalisa dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang bersifat spesifik dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu penelitian tertentu mempengaruhi variable yang lain. Metode kuantitatif menggunakan statistik sebagai alat analisis data, sehingga analisis kuantitatif dinamakan juga analisis statistik karena menggunakan statistik sebagai alat bantu untuk menganalisis data.

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik penelitian “*korelasional*”, karena pada dasarnya penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Kemudian menurut Sumanto (2014:297) penelitian korelasi berkaitan dengan pengumpulan data untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih dan seberapa jauh tingkat hubungannya, sehingga metode penelitian ini sangat tepat digunakan untuk meneliti permasalahan yang ada.

C. Variabel Penelitian

1. Identifikasi variabel

Menurut Sugiono (2015 : 61) variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

- a. Variabel bebas (X) atau biasa disebut dengan istilah variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah regulasi diri (*self regulation*).
- b. Variabel terikat (Y) atau biasa disebut dengan istilah variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah perencanaan karir.

2. Definisi Oprasional

Definisi operasional sebagai suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007:74). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Regulasi diri (*Self regulation*)

Regulasi diri (*self regulaion*) adalah usaha yang dilakukan secara

sistematis untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan perilaku pada pencapaian tujuan khususnya dalam mengelola diri siswa dalam bidang belajar. Dalam penelitian ini, indikator regulasi diri (*self regulation*) yang digunakan berdasarkan strategi-strategi untuk melakukan regulasi diri dalam proses belajar, yaitu :

1. Fungsi personal (*personal function*), yang mencakup *rehearsing* dan *memorizing* dan *goal setting* dan *planning*. Fungsi personal ini bertujuan agar siswa dapat menetapkan tujuan belajar serta merencanakan aktivitas yang berhubungan dengan tujuan serta dapat memahami dan menghafal dalam proses pembelajaran.
2. Fungsi tingkah laku (*behavioral function*), yang mencakup *self-evaluating* dan *self-consequencing*. Fungsi tingkah laku (*behavioral function*) merupakan strategi yang bertujuan agar siswa dapat melakukan evaluasi diri terhadap kualitas atau kemajuan diri dari suatu pekerjaan yang dilakukan dan mengetahui konsekuensi-konsekuensi yang akan diterima apabila siswa tersebut memperoleh keberhasilan atau kegagalan.
3. Fungsi lingkungan (*environment function*), yang mencakup *keeping records* dan *self monitoring*, *environmental structuring*, dan *seeking social assistance*. Fungsi lingkungan (*environment function*) ini bertujuan agar siswa dapat memiliki strategi mencari informasi mengenai dirinya sendiri melalui lingkungan sosial,

memcatatan kejadian-kejadian yang diperoleh dalam proses belajar dan mampu memilih atau mengatur lingkungan fisik sehingga proses belajar menjadi lebih nyaman.

b. Perencanaan karir

Perencanaan karir merupakan sebuah proses yang diawali dengan mengenal dan memahami diri sendiri, kemudian menyadari adanya peluang dan beragam pilihan dengan segala konsekuensinya, mengidentifikasi pilihan, membuat keputusan, mengembangkan tujuan dan rencana sampai memprogram pekerjaan, pendidikan dan pelatihan yang akan dibutuhkan di dunia kerja.

Demikian halnya dengan perencanaan arah karir, individu akan melewati proses yang tidak begitu berbeda dengan perencanaan karir. Penekanannya, pada perencanaan arah karir individu merumuskan langkah-langkah yang akan ditempuh berkenaan dengan pendidikan lanjutan. Dengan adanya perencanaan karir yang matang maka individu akan menyiapkan segala sesuatunya untuk mencapai karir yang diinginkan. Indikator yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan aspek-aspek dalam perencanaan karir antara lain penilaian diri, mengidentifikasi tujuan karir, dan perencanaan aktivitas-aktivitas pengembangan karir.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung. Untuk mengetahui regulasi diri (*self regulation*) dalam perencanaan karir atau untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menyebarkan skala regulasi diri (*self regulation*) dan perencanaan karir kepada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu hal sangat penting dalam sebuah penelitian, oleh karena itu dibutuhkan suatu metode dan alat pengumpulan data yang dapat digunakan untuk mendapatkan seluruh informasi dan data yang diperlukan dalam penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini data yang akan diungkap berupa aspek psikologi yaitu regulasi diri (*self regulation*) siswa dalam perencanaan karir.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *skala likert* dan alatnya adalah skala regulasi diri (*self regulation*) siswa dan skala perencanaan karir. Menurut Azwar (2013 :62) menyatakan bahwa *skala likert* merupakan perangkat pertanyaan atau pernyataan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan atau pernyataan tersebut. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *skala likert*.

Dengan *skala likert*, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut sebagai acuan untuk menyusun instrument yang digunakan berupa pertanyaan atau pernyataan yang dibuat. Sumanto (2014:102) juga menungkapkan dalam skala *Likert* terdapat dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan bentuk positive (*favorable*) yang berfungsi untuk mengukur sikap positif, dan bentuk pernyataan negatif (*unfavorable*) yang berfungsi untuk mengukur sikap negatif.

penggunaan skala *likert*, responden akan di berikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif. Penelitian ini, peneliti memberikan empat pilihan pernyataan alternatif karena berdasarkan pengalaman di masyarakat Indonesia, ada kecenderungan seseorang atau responden memberikan jawaban kategori tengah karena alasan kemanusiaan. Maka pernyataan-pernyataan alternatif adalah sebagai berikut : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS) (Sugiyono, 2015: 135). Kemudian untuk pemberian skor, pernyataan positif diberi skor 4, 3, 2 dan 1; sedangkan bentuk pernyataan negatif diberi skor 1, 2, 3, dan 4. Adapun bentuk pilihan jawaban dan skornya seperti berikut ini :

Tabel 3.1 Skor Nilai Pilihan Jawaban

| Pernyataan | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |
|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Sangat Sesuai (SS) | 4 | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | 2 |
| Tidak sesuai (TS) | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | 4 |

Peneliti akan menggunakan skala *Likert*, yaitu skala regulasi diri (*self regulation*) dan perencanaan karir dalam studi lanjut. Peneliti menggunakan skala ini karena indikator menjadi titik tolak untuk menyusun instrumen berupa pernyataan, kemudian dijabarkan menjadi deskriptor, dan kemudian dibuatlah beberapa item pernyataan. Penggunaan item pada skala ini bisa secara tidak langsung menggambarkan keadaan diri siswa. Disamping itu untuk mendapatkan data yang tepat, peneliti secara sengaja memberikan kategori jawaban negatif dengan susunan bobot nilai yang terbalik. Sehingga nantinya siswa tidak akan takut atau menutup-nutupi keadaan dirinya yang sebenarnya dalam memberikan pernyataan pada skala yang diberikan

Tabel 3.2 *Blueprint* Kisi-kisi Pengembangan Instrument Skala Regulasi Diri

| Variabel | Indikator | Deskriptor | No Item | | Jumlah |
|--|---|---|-------------|--------------|--------|
| | | | Favorible | unfavoriable | |
| Regulasi diri (<i>self regulation</i>) | Strategi untuk mengoptimalisasi fungsi personal | Dapat menetapkan tujuan belajar serta merencanakan aktivitas yang berhubungan dengan tujuan | 1,3,5,7 | 2,4,6,8 | 8 |
| | | Dapat melatih diri dan membuat strategi memahami materi untuk mencapai tujuan | 9,11,13,15 | 10,12,14,16 | 8 |
| | Strategi untuk mengoptimalisasi | Dapat melakukan | 17,19,21,23 | 18,20,22,24 | 8 |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------|-------------|---|
| | fungsi tingkah laku | evaluasi diri terhadap kualitas atau kemajuan diri dari suatu pekerjaan | | | |
| | | Mengetahui dan memahami konsekuensi-konsekuensi yang akan diterima apabila memperoleh keberhasilan atau kegagalan dalam pencapaian tujuan | 25,27,29,31 | 26,28,30,32 | 8 |
| | Strategi untuk optimaliasi fungsi lingkungan | Mencari informasi mengenai diri sendiri melalui sumber-sumber sosial | 33,35,37,39 | 34,36,38,40 | 8 |
| | | Berusaha mencatat berbagai kejadian atau hasil yang diperoleh dalam proses belajar | 41,43,45,47 | 42,44,46,48 | 8 |
| | | Mampu memilih atau mengatur lingkungan fisik sehingga proses belajar menjadi mudah | 49,51,53,55 | 50,52,54,56 | 8 |

| | | | | | |
|--|--|--|-------------|-------------|----|
| | | Mencari bantuan dari orang-orang sekitar yang dianggap mampu mencapai tujuan yang diinginkan | 57,59,61,63 | 58,60,62,64 | 8 |
| | | Jumlah | | | 64 |

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen penelitian variabel Regulasi Diri setelah dilakukan Uji Coba

| Variabel | Indikator | Deskriptor | No Item | | Jumlah |
|--|---|---|-------------|---------------|--------|
| | | | Favoriabile | unfavoriabile | |
| Regulasi diri (<i>self regulation</i>) | Strategi untuk mengoptimalisasi fungsi personal | Dapat menetapkan tujuan belajar serta merencanakan aktivitas yang berhubungan dengan tujuan | 3,5,7 | 1,2,4,6,8 | 7 |
| | | Dapat melatih diri dan membuat strategi memahami materi untuk mencapai tujuan | 9,11,13,15 | 8,10,12,14 | 6 |
| | Strategi untuk mengoptimalisasi fungsi tingkah laku | Dapat melakukan evaluasi diri terhadap kualitas atau kemajuan diri dari suatu pekerjaan | 17, 20 | 16,18,19,21 | 6 |
| | | Mengetahui dan memahami | 22,24,27 | 23,25,26,28 | 8 |

| | | | | | |
|--|--|---|-------------|-------------|---|
| | | konsekuensi-konsekuensi yang akan diterima apabila memperoleh keberhasilan atau kegagalan dalam pencapaian tujuan | | | |
| | Strategi untuk optimaliasi fungsi lingkungan | Mencari informasi mengenai diri sendiri melalui sumber-sumber sosial | 29,31,34 | 30,32,33,35 | 7 |
| | | Berusaha mencatat berbagai kejadian atau hasil yang diperoleh dalam proses belajar | 37,39,41 | 36,38,40,42 | 7 |
| | | Mampu memilih atau mengatur lingkungan fisik sehingga proses belajar menjadi mudah | 43,45,46,48 | 44,47,49 | 7 |
| | | Mencari bantuan dari orang-orang sekitar yang dianggap mampu | 50,51,53,55 | 52,54 | 6 |

| | | | | | |
|--|--------|---------------------------------|--|--|----|
| | | mencapai tujuan yang diinginkan | | | |
| | Jumlah | | | | 55 |

Table 3.4 *Blueprint* Kisi-kisi Pengembangan Instrument Skala Perencanaan Karir

| Variabel | Indikator | Diskriptor | No Item | | |
|-------------------|-----------------------------------|--|-----------|-------------|---|
| | | | Favorible | Unfavorible | |
| Perencanaan karir | 1. Pemahaman tentang diri sendiri | Mengetahui bakat khusus yang dimiliki | 1,2,3 | 4,5,6 | 6 |
| | | Mengetahui minat yang dimiliki | 7,8,9 | 10,11,12 | 6 |
| | | Mampu menilai kemampuan akademik | 13,14,15 | 16,17,18 | 6 |
| | | Mengetahui sifat-sifat kepribadian yang mempunyai relevansi terhadap partisipasi dalam karir | 19,20 | 21,22 | 4 |
| | | Memiliki cita-cita masa depan | 23,24 | 25,26 | 4 |
| | 2. Pemahaman tentang keluarga | Mengetahui keadaan ekonomi keluarga | 27,28 | 29,30 | 4 |
| | | Mengetahui latar belakang pendidikan keluarga | 31,32 | 33,34 | 4 |
| | | Harapan keluarga tentang masa depan | 35,36 | 37,38 | 4 |

| | | | | | |
|--|---|--|-------|-------|---|
| | | Partisipasi keluarga dalam perencanaan karir untuk studi lanjut perguruan tinggi | 39,40 | 41,42 | 4 |
| | 3. Informasi tentang studi lanjut yang relevan bagi perencanaan karir | Mengetahui jenis-jenis sekolah lanjutan | 43,44 | 45,46 | 4 |
| | | Mampu menentukan sekolah lanjutan | 47,48 | 49,50 | 4 |
| | | Mengetahui kegiatan pengembangan diri sesuai dengan bakat yang dimiliki | 51,52 | 53,54 | 4 |
| | | Mengetahui informasi kursus keterampilan | 55,56 | 57,58 | 4 |
| | | Jumlah | | | |

3.5 Kisi-kisi Instrumen penelitian variabel Perencanaan Karir setelah dilakukan Uji Coba

| Variabel | Indikator | Diskriptor | No Item | | Jumlah |
|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------|-------------|--------|
| | | | favorable | Unfavorable | |
| Perencanaan karir | 1. Pemahaman tentang diri sendiri | Mengetahui bakat khusus yang dimiliki | 1,2,6 | 3,4,5 | 6 |

| | | | | | |
|--|-------------------------------|--|-------|----------|---|
| | | Mengetahui minat yang dimiliki | 7,8 | 9,10, 11 | 4 |
| | | Mampu menilai kemampuan akademik | 12,14 | 13,15 | 4 |
| | | Mengetahui sifat-sifat kepribadian yang mempunyai relevansi terhadap partisipasi dalam karir | 16,17 | 18 | 3 |
| | | Memiliki cita-cita masa depan | 19 | 20,21 | 3 |
| | 2. Pemahaman tentang keluarga | Mengetahui keadaan ekonomi keluarga | 22,23 | 24,25 | 4 |
| | | Mengetahui latar belakang pendidikan keluarga | 26 | 27 | 2 |
| | | Harapan keluarga tentang masa depan | 29,30 | 28,31 | 4 |
| | | Partisipasi keluarga dalam perencanaan karir untuk studi lanjut perguruan tinggi | 33,34 | 32,35 | 4 |

| | | | | | |
|--------|---|---|-------|-------|----|
| | 3. Informasi tentang studi lanjut yang relevan bagi perencanaan karir | Mengetahui jenis-jenis sekolah lanjutan | 36,37 | 38,39 | 4 |
| | | Mampu menentukan sekolah lanjutan | 40,41 | 42,43 | 4 |
| | | Mengetahui kegiatan pengembangan diri sesuai dengan bakat yang dimiliki | 44,47 | 45,46 | 4 |
| | | Mengetahui informasi kursus keterampilan | 48 | 49,50 | 3 |
| Jumlah | | | | | 50 |

F. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:57). Dengan kata lain, populasi adalah kumpulan objek penelitian. Menurut Rakhmat (2012 : 78) objek penelitian bisa berupa organisasi, kelompok, lembaga, buku dan lain lain. Berdasarkan pendapat tersebut, objek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Seputih Agung dan populasi dari penelitian ini

adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung yang berjumlah 280 siswa.

G. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015:118). Sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan dari jumlah objek/subjek. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random Sampling*. Teknik ini mengambil sampel secara acak hal tersebut sesuai dengan pendapat Thoifah (2015:21) teknik *random sampling* adalah teknik simpel (sederhana) karena pengambilan sampel secara acak dari anggota populasi tanpa memperdulikan strata yang ada sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

Menurut Arikunto (Silaen, 2013 : 90) dalam menentukan jumlah sampel yang diinginkan dapat dilihat dari seberapa besar jumlah populasinya, apabila jumlah populasi kurang dari 100 responden maka lebih baik pengambilan sampel diambil keseluruhan dari jumlah populasi tersebut namun apabila jumlah populasinya besar maka jumlah sampelnya dapat digunakan antara 10%,15%, 20% atau 25%. Peneliti mengambil jumlah sampel sebesar 25% dari jumlah populasi yaitu 280 siswa maka diperoleh 70 sampel.

H. Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengolah data hasil uji coba dengan menyeleksi butir aitem pernyataan kedua variabel penelitian. PeSeleksian tersebut dilakukan dengan menggunakan metode analisis korelasi aitem butir (item total *correlation*). Analisis butir aitem total tersebut merupakan sebuah pengukuran yang dilakukan untuk melihat sejauh mana keselarasan dan kekonsi antara aitem dengan pengujian secara keseluruhan. Menurut Azwar, 2010 pengujian eksistensi aitem dengan menghitung koefisien korelasi antara skor subjek pada aitem yang bersangkutan dengan skor total.

1. Uji Ahli Instrumen

Sebelum dilakukan uji coba instrumen, peneliti melakukan uji ahli instrumen kepada tiga dosen ahli untuk memberikan judgment terhadap instrumen yang dibuat oleh peneliti. Dalam uji ahli ini peneliti meminta kepada ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons, ibu Yohana Oktarina, M.Pd dan bapak Moch. Johan Pratama, M.Psi. P.Si. Ketiga dosen ahli tersebut memberikan kritik dan saran terkait dalam pembuatan instrumen yang nantinya akan digunakan dalam penelitian yaitu seperti penggunaan bahasa dalam butir aitem pernyataan yang harus lebih disesuaikan dengan bahasa yang mudah dipahami terutama bahasa yang terdapat pada kalangan remaja pada umumnya dan hindari penggunaan kata-kata istilah yang tidak dimengerti oleh responden. selain itu butir-butir aitem yang akan digunakan sebagai instrumen penelitian dibuat sesuai dengan indikator dan deskriptor yang telah dibuat.

Setelah dilakukan uji ahli kepada tiga dosen dan diperoleh judgement pada aitem pernyataan yang dibuat kemudian peneliti melakukan koreksi dan perbaikan pada instrumen yang telah dibuat. Dalam proses pengoreksian dan pembenahan yang disesuaikan dengan kritik dan saran dari para ahli tersebut peneliti membuang atau menghapus beberapa aitem yang tidak tepat digunakan dan beberapa kalimat yang rancu pada aitem tersebut diperbaiki.

2. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan tingkatan kevalidan dan kesahihan suatu instrument atau alat ukur yang digunakan dalam suatu penelitian. Apabila suatu instrument yang akan digunakan dalam penelitian memiliki kevalidan dan kesahihan yang tinggi maka instrument tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur untuk mengungkap data namun apabila instrument tersebut belum valid maka dapat di ubah dan dibuat kembali yang kemudian di uji kevaliditasannya hingga valid.

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur atau instrument. Pengujian validitas instrument yang digunakan adalah validitas isi artinya instrument dikonstruksikan dengan para ahli dengan cara dimintai pendapatnya

mengenai aspek-aspek yang diukur berdasarkan teori tertentu. Agar instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, maka perlu dilakukan uji validitas.

Pengujian validitas dilakukan dengan uji validitas isi. Azwar (2012 : 42) Validitas isi merupakan pengujian validitas instrumen terhadap isi instrumen yang dilakukan melalui analisis rasional atau melalui *expert judgment* untuk melihat kesesuaian masing-masing aitem dengan indikator perilaku yang hendak di ungkap. Menurut Marsono, 2016 : 179 yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam uji validitas adalah sebagai berikut: 1) Jika nilai r hitung $>$ dari r tabel , maka dinyatakan valid, 2) jika nilai r hitung $<$ dari r tabel , maka dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan perhitungan validitas yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 22 *for windows* maka diperoleh butir aitem pada variabel regulasi diri yang tidak valid yaitu terdapat pada nomer butir aitem 1,3,15,21,29, 37, 41, 52, 58, 64 dan pada variabel perencanaan karir butir aitem yang tidak valid terdapat pada nomer aitem 1,14,15,21,23,37,41, 52. Selain nomer-nomer tersebut maka butir aitem dinyatakan valid. Data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mendapat tingkat ketepatan (keterandalan

dan keajegan) suatu alat pengumpul data (instrument) yang digunakan. Dalam penelitian uji reliabilitas instrument menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) dengan analisis reliabilitas analisis *scale* (alpha). Menurut Arikunto, (2011 : 75) koefisien reliabilitas butir soal di interpretasikan ke dalam beberapa kriteria reliabilitas. Kriteria reliabilitas dipaparkan pada tabel 3.6.

Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas

| Kriteria Reliabilitas (r_{11}) | Kriteria |
|--|-----------------|
| $0,80 < r_{11} \leq 1,00$ | Sangat Tinggi |
| $0,60 < r_{11} \leq 0,80$ | Tinggi |
| $0,40 < r_{11} \leq 0,60$ | Cukup |
| $0,20 < r_{11} \leq 0,40$ | Rendah |
| $0,00 < r_{11} \leq 0,20$ | Sangat Rendah |

Peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 22 for windows dengan menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach* yang disajikan dalam hasil perhitungan reliabilitas pada tabel 3.7.

Tabel 3.7 Hasil Perhitungan Reliabilitas skala regulasi diri

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|-------------------------|-------------------|
| ,942 | 64 |

Tabel 3.8 Hasil Perhitungan Reliabilitas Skala Perencanaan Karir

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|-------------------------|-------------------|
| ,937 | 58 |

Setelah di peroleh hasil koefisien reliabilitas regulasi diri (r_{11}) = 0,942 dan reliabilitas perencanaan karir (r_{11}) = 0,937 yang berarti memiliki kriteria reliabilitas sangat tinggi.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Analisis data dilakukan untuk membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk dapat mendeskripsikan atau menggambarkan objek yang diteliti melalui data yang diperoleh. Selain itu peneliti menggunakan analisis statistik korelasi untuk mengetahui gambaran dari variabel yang akan diteliti.

1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengathui apakah data yang diperoleh dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan *one-sample kolmogorof-smimov tes*. Data dapat dikatakan normal memiliki kriterian pengujian yaitu jika signifikan

$>0,05$ maka data normal dan sebaliknya jika signifikan $<0,05$ maka data tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,604 untuk variabel regulasi diri dan 0,122 untuk variabel perencanaan karier, sehingga data kedua variabel tersebut berkontribusi normal.

2. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat berbentuk linear atau tidak. Dalam penelitian yang dilakukan ini menggunakan *tes of linearity* dengan taraf signifikansi 5% yang dilakukan perhitungan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 22.0 for windows .

Dasar pengambilan keputusan pada uji linearitas yaitu jika nilai signifikansi pada *deviation from linearty* $> 0,05$, maka terdapat hubungan antar variabel adalah linear dan sebaliknya apabila nilai signifikansi pada *devation from linearity* $<0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak linear. Hasil uji linieritas pada penelitian ini yaitu sebesar 0,608, sehingga data penelitian ini linier.

3. Uji korelasi

Teknik Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk melihat hubungan regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karir siswa. Teknik korelasi *pearson product moment* digunakan untuk mengukur keeratan dan membuktikan hipotesis hubungan anatara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Skala data yang digunakan berbentuk data

interval. Sedangkan sumber data dari kedua variabel tersebut adalah sama dan data masing-masing variabel tersebut berbentuk distribusi normal. Dengan demikian *korelasi product moment pearson* termasuk ruang lingkup statistic parametris. Untuk mencari koefisien korelasi dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N(\Sigma X^2) - (\Sigma X)^2][N(\Sigma Y^2) - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara X dan Y

N = jumlah subjek uji coba

ΣX = jumlah skor butir angket untuk variabel X

ΣY = jumlah skor butir angket untuk variabel Y

Kemudian untuk menguji kemaknaan hubungan variabel independen dengan variabel dependen maka perlu dilakukan uji signifikansi. Uji signifikansi merupakan uji yang dilakukan untuk melihat apakah hubungan tersebut memang nyata dan dapat di generalisasikan terhadap populasi atau hubunga tersebut terjadi hanya oleh karena faktor kebetulan. Dalam penelitian ini akan menggunakan pengujian signifikansi (uji hipotesis) dengan uji r pearson. Dalam pengujian ini nilai r hasil perhitungan degan menggunakan rumus harus di bandingkan dengan nilai r kritis dalam tabel pearson (uji r pearson).

Silaen (2013 : 224) menjelaskan langkah-langkah atau prosedur pengujian hipotesis dengan menggunakan r tabel sebagai berikut :

1. Rumuskan hipotesis yang mencakup H_0 dan H_a

Contoh:

$H_0 = 0$: tidak ada hubungan antara variabel X dengan variabel Y

$H_a \neq 0$:terdapat hubungan signifikan antara variabel X dengan varaiabel Y

2. Hitung nilai r hitung dengan menggunakan rumus
3. Tentukan tingkat signifikansi (α) = 0,05.
4. Pada tabel r pearson, tarik kekanan (baris) dari jumlah n, bersamaan dengan itu tarik garis kebawah (kolom) dari $\alpha = 0,05$. Perpotongan kedua garis tersebut adalah nilai r tabel.
5. Bandingkan nilai r hitung degan nilai r tabel. Bila nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel ($r_h > r_t$) maka H_0 ditolak, artinya H_a diterima. Sebaliknya,bila nilai r hitung lebih kecil daripada r tabel ($r_h < r_t$) maka H_0 diterima dan H_a di tolak.

Untuk memberikan interpretasi terhadap angka indeks interpretasi “r” *product moment* maka umumnya menggunakan pedoman Guilford (Sugiono, 2000 : 180) sebagai berikut :

| Besarnya "r" <i>product moment</i> | Interpretasi |
|---------------------------------------|--|
| 0,00-0,20 | Kedua variabel berkorelasi namun dalam kategori sangat rendah sehingga korelasinya diabaikan |
| 0,20-0,40 | Kedua variabel berkorelasi lemah/ rendah |
| 0,40-0,70 | Kedua variabel terdapat korelasi yang sedang/ cukup tinggi |
| 0,70-0,90 | Kedua variabel terdapat korelasi yang tinggi |

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, maka dapat disimpulkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung, makna dari hubungan positif adalah semakin tinggi dan baik regulasi diri seseorang maka semakin baik pula perencanaan karir yang dimiliki, dengan adanya pengelolaan diri atau regulasi diri yang baik dengan memperhatikan strategi-strategi yang dilakukan dan dengan persiapan yang matang maka proses perencanaan karier dapat dilakukan dengan baik dan optimal.

Selanjutnya, berdasarkan hasil olah data penelitian dan diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat dirincikan beberapa hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Indikator strategi untuk mengoptimalisasi fungsi personal berhubungan positif yang signifikan dengan perencanaan karier dengan kategori sedang
2. Indikator strategi untuk mengoptimalisasi fungsi tingkah laku berhubungan positif yang signifikan dengan perencanaan karier dengan kategori tinggi

3. Indikator strategi untuk mengoptimalisasi fungsi lingkungan berhubungan positif yang signifikan dengan perencanaan karier dengan kategori rendah

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti berkaitan dengan hubungan regulasi diri dengan perencanaan karir pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung tahun ajaran 2016/2017 terdapat beberapa kendala yang dialami oleh peneliti pada saat melakukan penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran kepada pihak yang berkepentingan antara lain :

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karier maka bagi siswa SMA N 1 Seputih Agung hendaknya dapat meningkatkan keyakinan dan meregulasikan diri terhadap kemampuan yang dimiliki agar mampu merencanakan karier yang baik untuk masa depannya.

b. Bagi Pihak sekolah

Bagi pihak sekolah SMA Negeri 1 Seputih Agung Kabupaten Lampung Tengah khususnya para guru pembimbing (BK) hendaknya dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling karier yang mana dalam layanan tersebut terdapat program yang membantu siswa-siswa dalam mengenali dirinya, mengatur dirinya, merencanakan karier melalui regulasi diri dan memberikan informasi mengenai karier yang lebih luas agar nantinya siswa-siswa dapat memilih karier masa depannya dengan

tepat sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya, misalnya konferensi karier, pengadaan papan informasi karier, pemberian layanan informasi mengenai pengembangan karier, pemberian layanan konseling kelompok atau individual yang berkaitan dengan manajemen diri yang berguna untuk mengembangkan regulasi diri siswa agar menjadi lebih baik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi perencanaan karier seperti keyakinan diri (*self efficacy*), konsep diri (*self concept*), pola asuh orangtua, motivasi, lingkungan sosial dan lain-lain dan disarankan untuk memperhatikan instrumen yang digunakan baik dari indikator atau aitem pernyataan dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami siswa serta menggunakan data tambahan seperti observasi, wawancara atau pengumpul data lainnya agar data yang diperoleh lebih mendalam dan sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Munawar Soleh. 2005. *Psikologi perkembangan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang:UMM Press.
- Arikunto, S.2010.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: RinekaCipta.
- . 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Astriyanti, A.N. 2014. *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali*. Bali : Universitas Udayana (<http://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article>, diakses 11 Februari 2017)
- Azwar, Syaifuddin.2012. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- . 2013. *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Calhoun.,Jf. 1995. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang : IKIP Semarang Press
- Dahlan, Syarifuddin. 2013. *Konseling Individual (Konsep dan Aplikasi)*. Bandar Lampung : AURA
- Gani, Ruslan. 1986. *Bimbingan Karir*. Bandung : Angkasa
- Hurlock, Elizabeth. 2011. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Rakhmat, Jallaluddin. 2004. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Grafindo
- Kaswan. 2014. *Career Development*. Bandung: Alfabeta.
- Kurniawan, Rizki. 2013. *Hubungan Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi UNNES* . Semarang : UNNES (<http://lib.Unnes.ac.id> , diakses 11 Februari 2017)

- Lasmawanti, Resi dkk. 2016. *Pengaruh Layanan Informai Tentang Pemahaman Karir terhadap Perencanaan Karir (Studi pada siswa kelas X TKK dan TKJ SMK Negeri 4 Pekan baru)*. Pekan Baru : Kampus Bina Widya (<http://jom.Unri.ac.id/Index.php/JOMFKIP/article>, diakses 11 Februari 2017)
- Marsono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bogor : In Media
- Mondy, JudyBandy. 2008.*Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Erlangga.
- Nofrita.2008.*Kontribusi Konsep Diri Terhadap Perencanaan Arah Karir Siswa. Skripsi*.STKIP PGRI. (<https://www.researchgate.net>, diakses 10 November 2016)
- Ormrod,J.E.2008.*Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Pajares,F.danTim Urdan.2006.*Self-Efficacy Beliefs of Adolscents*. Connecticut: Information Age Publishing.
- Prayitno,Duwi.2002.*Psikologi Kepribadian edisi revisi*. Malang: UMM Press
- Puspitasari, Anggi. 2013. *Self Regulation Learning ditinjau dari Goal Orientation*.Skripsi. Semarang : UNNES (diakses 10 November 2016)
- Rahma, Ulifa. 2010. *Bimbingan Karir Siswa*. Malang : UIN Malang Pres.
- Rola, fasti. 2006. *Hubungan Konsep Diri dengan motivasi berprestasi pada remaja*. USU Repository : Medan. (<http://respoitory.Usu.ac.id>, diakses 10 November 2016)
- Santrock. J. W. 2007. *Remaja jilid 2 edisi ke sebelas*. Jakarta : Erlangga
- Schunk, Dale H. 2012.*Learning Theorries Teori– Teori Pembelajaran Perspektif Pendidikan Edisi Keenam (penerjemah Widiyasinta)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Silaen, S dan Widiyono. 2013. *Metodelogi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. In Media : Jakarta
- Sukardi. 2003. *Metode Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : Bumi Aksara
- . 1984. *Bimbingan Karir Disekolah-sekolah*. Denpasar : GI
- Sugiyono. 2015.*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.Bandung: Afabeta.

Taylor,dkk.2009.*Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Group.

Walgito, Bimo. 2009. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta : Andi.

Wicaksono, A.K. 2015. *Hubungan Antara Self Efficacy dan self Regulation dengan Perencanaan Karir Karir pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang*. Semarang : UNNES (<http://lib:Unnes.ac.id>, diakses 11 Februari 2017)

Winkel, Sri HAstuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abad

Zimmerman.1990.*Self-regulated Learning and Academic Achievement*. New York : Jurnal Education Psycology ([http //usfm_brighi / EPE / self_regulated_learning_and_academic_achievemen_t_m.pdf](http://usfm_brighi/EPE/self_regulated_learning_and_academic_achievemen_t_m.pdf), diakses 2 januari 2017)