

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR  
DENGAPERENCANAAN KARIR SISWA KELAS X1 SMA N 1 JATI  
AGUNG LAMPUNG  
SELATAN TAHUN AJARAN 2022/2023**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**NURUL HADI  
1613052002**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2023**

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN PERENCANAAN KARIR SISWA KELAS XI SMA N 1 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2022/2023**

**Oleh**

**NURUL HADI**

Masalah dalam penelitian ini adalah perencanaan karir siswa yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan perencanaan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2022/2023. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 240 dan sampel yang diteliti 85 dengan menggunakan teknik random sampling. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan angket regulasi diri dan perencanaan karir. Teknik analisis data, menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi *rhitung* > *rtabel* ( $0,787 > 0,213$ ), artinya semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin tinggi pula perencanaan karirnya, dan sebaliknya, semakin rendah regulasi diri siswa, maka akan semakin rendah pula perencanaan karir siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan.

**Kata kunci** : regulasi, perencanaan karir, siswa

## ***ABSTRACT***

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION IN LEARNING WITH CAREER PLANNING OF CLASS XI STUDENTS OF SMA N 1 JATI AGUNG SOUTH LAMPUNG IN ACADEMIC YEAR 2022/2023**

***By***

**NURUL HADI**

*The problem in this research is the students' low career planning. This study aims to determine the relationship between self-regulation in learning and career planning for class XI students at SMA Negeri 1 Jati Agung, South Lampung, for the 2022/2023 academic year. The method used is quantitative with a correlational approach. The sample of this research was 85 students of SMA Negeri 1 Jati Agung, South Lampung using random sampling technique. Data collection in this study used a self-regulation questionnaire and career planning. Data analysis technique, using product moment correlation. The results showed that the correlation coefficient  $r_{count}$  was  $0.785 > 0.213$ , which means that it can be concluded that there is a positive relationship between self-regulation and career planning in class XI students at SMA Negeri 1 Jati Agung, South Lampung.*

**Keywords:** *self-regulated, career planning, student*

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAPERENCANAAN  
KARIR SISWA KELAS X1 SMA N 1 JATI AGUNG LAMPUNG  
SELATAN TAHUN AJARAN 2022/2023**

**Oleh**

**NURUL HADI**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar**

**SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN PERENCANAAN KARIR SISWA KELAS XI SMA N 1 JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2022/2023**

Nama Mahasiswa : **Nurul Hadi**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1713052002**

Program Studi : **S-1 Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**


Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



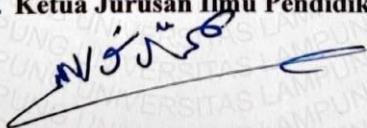
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
**Dr. Yusmansyah, M. Si.**  
NIP 19790714 200312 2 001

  
**Dr. Mujiyati, M.Pd.**  
NIP 19851112 201903 2 016


**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si**  
NIP 19741220 200912 1 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.**



**Sekretaris : Dr. Mujiyati, M.Pd.**



**Anggota : Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.**



**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Snyono, M.Si.,  
NIP. 197608082009121001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 14 Juni 2023**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Hadi  
NPM : 1613052002  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Hubungan regulasi diri dalam belajar dengan perencanaan karir siswa kelas XI SMA N 1 jati agung lampung selatan tahun ajaran 2022/2023” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung ,16 Juni 2023

Yang membuat pernyataan

  
Nurul Hadi

NPM.1613052002



## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Nurul Hadi, dilahirkan di Serang Banten tanggal 15 Juni 1997, merupakan anak pertama dari 2 bersaudara, dari pasangan **Bapak Edi Junaedi** dan **Ibu Marwiyah**. Penulis beralamat di Desa Suka Maju , Kecamatan Lumbok Seminung, Kabupaten Lampung Barat.

Pendidikan formal yang telah diselesaikan peneliti sebagai berikut.

1. SD Negeri 1 Serang 2010
2. SMP Negeri 1 Sukau 2013
3. SMA Negeri 2 Liwa 2016

Pada tahun 2016, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling (BK), Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Peneliti melakukan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 1 Bonglai Kecamatan Banjit. Selain PPL, Peneliti juga melakukan Kuliah kerja Nyata (KKN) di desa Pahayu Bonglai, Kecamatan Banjit, Kabupaten Way Kanan (Tahun 2019).



## **MOTTO**

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu“  
(Sayyidina Umar Bin khattab)

## PERSEMBAHAN



Puji syukur hadirat Allah Swt. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Rosullullah Saw. Kupersembahkan karya ini sebagai syukur kepada Allah

SWT

Orang tuaku, Ayah dan ibu tercinta. Bapak Edi Junaedi dan Ibu Marwiyah yang tidak pernah hentinya selama ini memberiku semangat, do'a, dorongan, nasihat dan kasih sayang serta selalu memberikan ku dukungan moral dan material Adik-adikku tercinta Serin Fadillah, yang memberiku dukungan dan doa untuk terus bersabar dan berjuang dalam menggapai cita-cita.

Terimakasih atas segala dukungan, doa, serta selalu menjadi penghibur dan memberikan ku senyumanmu.

Almamater tercinta Universitas Lampung

## SANWACANA

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Pencanaan Karir Siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2022/2023” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini banyak bantuan, bimbingan, motivasi, do'a serta saran-saran yang telah diberikan dari berbagai pihak. Oleh karena itu,peneliti menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Ir. Lusmelia Afriani, DEA, IPM. Selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono M.Si., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Uiversitas Lampung. yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi.

4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi.,MA.,Psi, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung
5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., sebagai Dosen pembimbing I yang telah membimbing dan juga memotivasi serta memberikan saran kepada penulis dalam menyusun skripsi.
6. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan juga memotivasi serta memberikan saran kepada penulis dalam menyusun skripsi.
7. Redi Eka Andriyanto, S.Pd.,M.Pd.,Kons, sebagai Dosen Pembahas yang telah memberikan bimbingan, nasihat, kritik dan saran untuk memotivasi penulis selama penyusunan skripsi.
8. Seluruh Dosen dan staf BK FKIP Universitas lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuanya kepada penulis selama kuliah.
9. Terimakasih untuk diri sendiri yang sudah menjalani proses menyusun skripsi ini sampai selesai.
10. terkhusus kedua orang tua ku tercinta Bapak Edi Junaedi dan Ibu Marwiyah, terimakasih atas kasih sayang dan do'a yang senantiasa Bapak dan Ibu berikan sehingga bisa bertahan menghadapi setiap rintangan dan senantiasa berjuang meraih masa depan.
11. Special terimakasih teruntuk bibi-bibi ku tersayang yaitu; bibi Okil dan bibi iyom yang tiada lelah memberikan support kepadaku, selama kuliah
- 12.** Teruntuk keluarga besar Alm. Bapak Amir dan Alm.ibu Sarmi yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

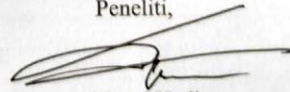
Semoga dengan bantuan dan dukungan yang diberikan mendapat balasan pahala disisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan semoga skripsi ini bermanfaat. Aamiin.

13. Adikku tercinta Serin Fadilah dan Muhammad El Mansyur terima kasih telah memeberikan semangat dan senyuman selama kuliah.
14. Terima kasih untuk teman seperjuanku , si Jay (rangga) dan Pogba (satrio ) yang telah menemani disaat senang dan susah, dan keluarga besar kosan ceria yg memberikan pengalaman hidup yg begitu amazing.
15. Keluarga BK 2016, Terkhusus kelas B (genap).. Terimakasih atas semua warna yang indah selama masa perkuliahan. Semoga kita diberi kemudahan dan kelancaran dalam menggapai cita-cita. Saya akan selalu mengenang kalian.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat untuk kita semua.

Bandar Lampung, 16 Juni 2023

Peneliti,



Nurul Hadi  
NPM.1613052002

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vix</b>
<b>SANWACANA</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>I. BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
1. Latar belakang.....	1
2. Identifikasi Masalah.....	5
3. Pembatasan masalah .....	7
4. Rumusan Masalah.....	7
B. Tujuan dan Manfaat .....	8
1. Tujuan Penelitian .....	8
2. Manfaat Penelitian .....	8
3. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
C. Kerangka Berpikir.....	10
D. Hipotesis .....	11
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Regulasi Diri .....	13
1. Definisi Regulasi Diri .....	13
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	14
3. Fase-Fase Regulasi Diri .....	16
4. Fase Perencanaan (Forethought).....	16
5. Fase Perofrma (Performance / Vetitonal Control).....	17
6. Fase Perencanaan (Forethought).....	18
7. Aspek-Aspek Regulasi Diri .....	20
8. Strategi Regulasi Diri Dalam Belajar .....	21
B. Perencanaan Karir .....	24
1. Pengertian Karir .....	24

2. Teori Tentang Karir .....	25
3. Aspek-Aspek Perencanaan Karir .....	30
4. Langkah-Langkah Perencanaan Karir.....	31
5. Hubungan Regulasi Diri Dengan Perencanaan Karir .....	39
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
B. Metode Penelitian .....	34
C. Variabel penelitian .....	35
1. Identifikasi Variabel.....	35
2. Definisi Operasional .....	35
D. Subjek Penelitian dan Populasi.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Instrumen Penelitian dan Uji Kelayakan Instrumen Penelitian .....	38
G. Teknik Analisis Data.....	39
H. Validasi dan Realibitas .....	41
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Umum Sekolah Deskripsi Umum Sekolah.....	43
B. Deskripsi Data Penelitian.....	43
1. Regulasi diri .....	44
2. Perencanaan kair .....	45
C. Analisis Hasil Penelitian.....	46
1. Uji Normalitas.....	46
2. Uji Linearitas .....	47
3. Uji Hipotesis .....	47
D. Pembahasan.....	59
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Skore Jawaban Responden terhadap Instrumen.....	40
Tabel 3.2 Skala Regulasi Diri .....	41
Tabel 3.3 Blue Print Skala Perencanaan Karier .....	42
Tabel 3.4 K Kisi-Kisi Instrumen Rencana Karie .....	42
Tabel 3.5 Interpretasi “r” product moment .....	46
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Regulasi diri Siswa .....	48
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Perencanaan karir .....	49
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas .....	50
Tabel 4.4 Uji Linearitas.....	50
Tabel 4.5 Uji Korelasi.....	52
Tabel 4.6 Interpretasi Keeratan Hubungan .....	52



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1.1 kerangka Pikir Penelitian .....	10

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang 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.

( Hurlock , 2006 ), 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. (Prayitno, dkk 2002) 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 di sekolah 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. (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 Jati Agung Lampung selatan 2023, 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 adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009). 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. merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran- pikiran, perasaan- perasaan, dan tindakan 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 adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009). Individu memiliki banyak

informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu merumuskan tujuan dan mengejarnya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri. (Zimmerman dan Schunk, 2012) mengatakan bahwa regulasi diri merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran- pikiran, perasaan- perasaan, dan tindakan – tindakan kepada pencapaian tujuan.

Kemudian (Schunk 2012) 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 Bandura( Alwisol, 2009), 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 memotivas (Zimmerman 2006), 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. 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 kuntuk mengambil judul penelitian tentang “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Jati Agung Tahun Ajaran 2022/2023

## **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 memilikih 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 pada siswa kelas

### **4. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang 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 dengan perencanaan karir pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jati Agung tahun ajaran 2022/2023?”. Pertanyaan secara khusus pada penelitian ini yaitu;

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



- d. Apakah terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi untuk mengoptimalkan 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 dengan perencanaan karir pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jati 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 siswa dengan perencanaan karier.
- b. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dalam upaya mengetahui dan memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi
- c. regulasi diri siswa dengan perencanan karir sehingga dapat memiliki
- d. 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 N 1 Jati Agung lampung selatan

b. Ruang lingkup subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 1 Jati Agung lampung selatan

c. Ruang lingkup tempat

Ruang lingkup tempat dalam penelitian ini adalah SMA N 1 Jati Agung lampung selatan

d. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil

e. Ruang lingkup subjek

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 1 Jati Agung tahun ajaran 2022/2023

f. Ruang lingkup tempat

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

g. Ruang lingkup waktu Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada semesterganjil tahun ajaran 2022/2023

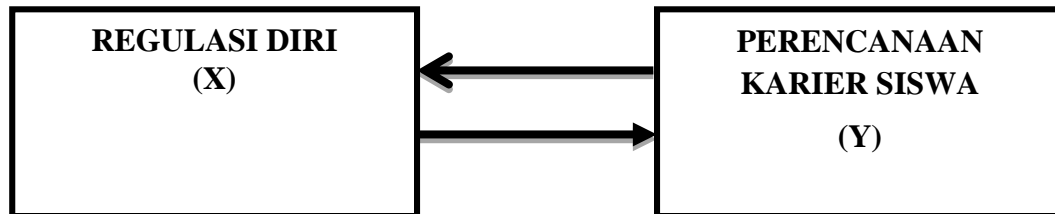
### C. Kerangka Pemikiran

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 satu nya yaitu dengan melanjutkan studi lanjut diperguruan tinggi. Berbeda dengan siswa SMK yang diberikan keterampilan saat disekolah dengan tuju ajar kelak saat lulus SMK siswa-siswa tersebut

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 atau pengelolaa diri setiap individu. Perencanaan karir merupakan proses berkelanjutan dimana seseorang menetapkan tujuan – tujuan karir dan mengidentifikasikan cara–cara untuk mencapainya (Mondy, 2008). Berdasarkan hasil penelitian (Khairul Amry 2015) tentang hubungan *self-efficacy*, (Schunk, 2012) 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.

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.



**Gambar 1.1 Kerangka pikir**

#### **D. Hipotesis**

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

Ho :Tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karier pada siswa kelas XI Negeri 1 Jati Agung Tahun Ajaran 2022/2023.

Ha :Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karier ada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung Tahun Ajaran 2022/2023.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Regulasi Diri**

#### **1. Definisi Regulasi Diri**

Banyak pengertian yang dikemukakan oleh para ahli mengenai regulasi diri. (Taylor, 2009) mengemukakan pendapatnya mengenai regulasi diri 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) mengatakan bahwa regulasi diri merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran- pikiran, perasaan- perasaan, dan tindakan-tindakan untuk pencapaian tujuan. Schunk (2012) 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**

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor eksternal dan faktor internal. (Bandura dan Alwisol, 2009) mengatakan bahwa, tingkah laku

manusia dalam *self-regulation* adalah hasil pengaruh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut:

### 1. 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.

### 2. 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 menghadiahi 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

### 3. Fase-fase regulasi diri

Berdasarkan perspetif sosial – kognitif yang dikemukakan Zimmerman (Pajares dan Urdan, 2006 ), bahwa 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 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 dikatakan sempurna apabila proses refleksi diri mampu mempengaruhi proses perencanaan selama seseorang berusaha memperoleh pengetahuan berikutnya. Fase-fase regulasi diri dalam sebagai berikut :

#### **4. 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 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. keyakinan motivasi diri (*Self-motivation beliefs*).

Analisis tugas dan perenanaan strategi menjadi dasar bag *self motivation beliefs* yang meliputi *elf-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 diakukannya

##### **5. Fase Performa (*Performance / Volitional control*)**

Berdasarkan perspetif sosial – kognitif yang dikemukakan (*Zimmerman* dan *Pajares, 2006* ),bahwa *self-regulation* digambarkan sebagai pemikiran, perasaan,dan tindakan yang muncul dari dalam diri seseorang, yang terencana dan selalu berubah perasaan,dan tindakan yang muncul dari dalam diri seseorang, yang terencana dan selalu berubah perputarannya berdasarkan Performa umpan balik yang berpengaruh pada pencapaian tujuan yang

ditargetkan 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

## 6. Fase Perencanaan (Forethought)

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

- a. 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.
- b. Keyakinan motivasi diri (*Self-motivation beliefs*).  
Analisis tugas dan perencanaan strategi menjadi dasar bag *self motivation beliefs* yang meliputi *elf-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. Sebagai berikut;

- a. Fase Performa (*Performance / Volitional control*)
- b. 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 ditetapkan.
- c. 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 untuk mempermudah *self-observation*, karena tujuannya terfokus pada proses yang spesifik
- d. 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 ditetapkan.

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.

## **7. Aspek-aspek Regulasi Diri**

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

### **1. 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.

### **2. 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.

3. 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

4. Aktivasi dan Penghindaran Behavioral

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

5. 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.

## **8. Strategi Regulasi Diri Dalam Belajar**

Zimmerman ( 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. (Martinez-pons, 1990) 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*.

Wolters, et. al. (2013) strategi regulasi diri dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu :

#### 5. 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.

#### 6. 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*).

#### 7. 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. (2015) menyatakan bahwa ada beberapa 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 beberapa strategi dalam *self regulated learning* meliputi *rehearsing and memorizing, goal setting and planning, self-evaluating, self-consequencing, seeking information, keeping records and self monitoring, seeking social assistance*.

## **B. 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. Banyak para ahli yang mengemukakan pendapatnya mengenai karir, seperti pendapat tentang karir ( Sukardi, 1984) yaitu sebagai suatu pandangan yang telah membudaya mengenai tingkat kemajuan yang terbatas pada tingginya gaji atau upah adalah inti dari pengertian karir.

Kemudian (David Tiederman 1984 ) 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 1984 ) 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

## **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 (1984) 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, ( 1984) 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

3. seperti intelegensi, kemampuan khusus, minat-minat dan variabel- variabel kepribadian lainnya yang nampaknya kurang begitu penting.
4. Pola perkembangan kemampuan khusus terutama yang ditentukan oleh
5. pengamatan individu itu sendiri yang secara tidak sengaja dibarengi oleh energi psikis
6. Hipotesis yang mengemukakan bahwa pilihan pejerjaan seseorang
7. ditentuka pada kesan pertama atas peraaan-perasaan puas dan frustrasi-
8. frustrasi yang mendahuluinya.
9. Pola-pola pengalaman pada masa bayi dan kanak-kanak dengan sikap-sikap orangtua, Diantaranya. Hubungan sikap-sikap orangtua dengan kebutuhan rasa puas pada diri anak dan Pola asuh orangtua dan pola tingkah laku orangtua terhadap anaknya

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang dilakukan mengenai latar belakang perkembangan dan kepribadianpara ilmuwan diberbagai bidang, antara lain ilmu-ilmu pengetahuan sosial dan ilmu-ilmu pengetahuan alam. Teori Ane Roe tergolong teori pilihan karir yang berdasar pada teori kepribadian. (Ane Roe 1984) 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. Jasa : orang yang bekerja melayani orang lain
4. Kontak bisnis : hubungan orang-orang dalam pekerjaan lebih menekankan tujuan mempengaruhi orang lain dari pada memberikan bantuan
5. Organisasi : pekerjaan-pekerjaan manajerial, hubungan formal dengan orang lain
6. Teknologi : pekerjaan yang berkenaan dengan produksi, pemeliharaan, pengangkutan barang dan keperluan umum, teknik kerajinan, transportasi, komunikasi, dan sebagainya.
7. Luar rumah seperti : pekerjaan-pekerjaan yang berada diluar rumah pertanian, perternakan, pengairan, ketuhanan
8. Sains : pekerjaan ilmuan, penerapan teori, penelitian, dibidang ilmu pengetahuan
9. Seni dan hiburan : pekerjaan yang melibatkan hubungan individu atau kelompok orang .

(Mondy 2008) mengemukakan Perencanaan karir adalah proses berkelanjutan dimana seseorang menetapkan tujuan – tujuan karir dan mengidentifikasi cara-cara untuk mencapainya. Perencanaan karir merupakan proses menjadi sadar

terhadap diri sendiri peluang, kendala pilihan, dan konsekuensi, mengidentifikasi tujuan yang terkait dengan karir, memprogram pekerjaan, pendidikan, pengalaman pengembangan yang terkait untuk memberi arah, *timing*, dan urutan langkah untuk mencapai tujuan karir khusus.

Ditinjau dari deskripsi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa perencanaan karir merupakan suatu proses untuk memutuskan tujuan-tujuan arah perencanaan karir yang akan dilakukan 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 Brown dan Brooks (Nofrita, 2001) mengenai perencanaan karir siswa sekolah di tingkat menengah yaitu:

1. 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.

## 2. 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.

## 3. 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.

## 4. 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 yang dibutuhkan.

## 5. 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, tingkah laku 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, 2006) mengemukakan beberapa aspek dalam perencanaan karir yaitu :

1. 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, Situasi yang penuh dengan ketegangan, terbuka, jujur dan berwatak baik, kemudian perangkat kemahiran kognitif seperti kemampuan mengatur arus pikir sendiri dalam menghadapi suatu permasalahan, dan mengatur dirinya sendiri.
2. Data tentang keadaan keluarga

Data tentang keadaan keluarga dekat juga dimasukkan dalam lingkup informasi tentang gambaran diri sendiri yang sebenarnya termasuk data sosial. 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. 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.

## **5. Langkah-langkah dalam perencanaan karir**

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

### **1. *Self-Assesment* (Penilaian diri)**

Penilaian diri mengacu kepada kemampuan individu mengumpulkan informasi mengenai minat, keterampilan, kemampuan, nilai dan tipe Kepribadian. Selain itu, Mondy (2008) mendefinisikan penilaian diri sebagai proses mempelajari diri sendiri.

### **2. *Knowladge of Academic-Career Option* (Pengetahuan terhadap opsi karir**

akademik) faktor yang mungkin berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mengimplementasikan keputusannya, dan penetapan tujuan

### **3. jangka pendek, menengah dan panjang.**

4. *Career Plan Implementation* (Implementasi rencana karir) Pada tahap terakhir yaitu implementasi rencana karir yang mencakup pemilihan awal dan
5. mengambil langkah – langkah untuk mencapai tujuan tertentu, mengembangkan strategi pencarian kerja, mengembangkan *resume* dan *cover letter*, dan menyiapkan diri untuk wawancara.

## **6. 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 tujuan tersebut yaitu karir dimasa depan, hasil dari perencanaan karir yang baik.

Kemudian *self-monitoring*, yaitu mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu. (Schunk 2008) dengan memantau diri, individu akan sadar tentang seberapa baik kemajuan ke arah tujuan - tujuannya, dan akan melanjutkan usaha-usahnya. Hal ini akan membuat individu mampu membuat perencanaan karir yang baik.

### III. METODE PENELITIAN

#### 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 Jati Agung .Rabu 19 April tahun ajaran 2022/2023.

#### B. Metode Penelitian

Metode penelitian sangat berpengaruh besar terhadap kualitas hasil penelitian. Semakin tepat suatu metode penelitian maka akan semakin berhasil penelitian yang dilaksanakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Pendekatan. (Sugiyono 2015) adalah penelitian yang bekerja dengan angka, berupa data bilangan (skor atau nilai, peringkat, atau frekuensi), yang dianalisis 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 (Sumanto 2014) penelitian korelasi berkaitan dengan pengumpulan

data untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih dan seberapa tingkat hubungannya, sehingga metode penelitian ini sangat tepat digunakan untuk meneliti permasalahan yang ada.

## **C. Variabel Penelitian**

### **1. Identifikasi variabel**

Sugiono (2015) mengatakan 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 *variable independen* merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah regulasi diri
- 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 variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang diamati (Azwar, 2007).

1. Variabel bebas (*dependen*) Regulasi diri digambarkan sebagai pemikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul dari dalam diri seseorang, yang terencana dan selalu berubah perputarannya berdasarkan performa umpan balik

yang berpengaruh pada pencapaiantujuan yang diargetkan diri sendiri. Aspek-aspek regulasi diri (zimmerman 2015). Sebagai berikut;

- a. Forethougt (Pemikiran Sebelumnya)
- b. Performasi / Kontrol Kehendak
- c. Refleksi Diri

## 2. Variabel Terikat (idependen) 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

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. Populasi dan sampel penelitian**

Populasi penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jati Agung. Jumlah peserta didik yang menjadi populasi pada penelitian ini berjumlah 240 siswa. dalam penelitian ini menggunakan Teknik *random sampling*. Menurut Arikunto (2002), sampel adalah sebagian populasi yang diteliti.

Dalam penelitian ini sampel diambil dengan menggunakan teknik *random sampling*. yaitu pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel (Arikunto, 2002). Sampel penelitian ini adalah siswa berjumlah 85 siswa.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan dengan google form dengan skala regulasi diri dan skala perencanaan karir. Kedua skala tersebut diujikan kepada subjek dengan menggunakan skala sikap model likert. Skala tersebut menggunakan empat alternative jawaban, antara lain: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai) yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* terhadap objek. Skor skala likert dalam penelitian ini berkisar antara 1-4 dengan alasan untuk mempermudah subjek penelitian saat memilih jawaban. Tidak ada manfaat untuk memperbanyak pilihan jenjang karena akan mengaburkan perbedaan yang diinginkan antara jenjang yang dimaksudkan, pada responden yang belum cukup dewasa diferensiasinya perlu untuk disederhanakan (Azwar, 2014). Oleh karna itu peneliti menggunakan skala likert dengan skor 1-4 agar mempermudah responden.

#### **F. Pengujian Instrumen**

Berikut ini adalah rancangan skala yang akan digunakan untuk mengungkapkan variable-variabel dalam penelitian:

### 1. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh Farikah Isnaini yang sudah diuji coba. Hasil uji reabilitas dengan responden 28 siswa dengan jumlah butir sebanyak 26 diperoleh nilai *Alpha*: 0,727 dan nilai *r* tabel 0,396. Sehingga skala ini dapat digunakan dalam penelitian karena reabilitas dalam kategori tinggi. Aitem-aitem dalam skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek Regulasi Diri (*Self-Regulation*) (Zimmerman) mengatakan. dalam skala regulasi diri ini berdasarkan aspek-aspek regulasi diri yaitu *forethought* (pemikiran sebelumnya), performasi/kontrol, dan refleksi diri.

**Tabel 3.2. Skala Regulasi Diri**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Forethought</i>	1, 3, 13, 15, 25, 27, 37, 39, 49, 51	2, 4, 14, 16, 26, 28, 38, 40, 50, 52	20
2.	Performasi/Kontrol	5, 7, 17, 19, 29, 31, 41, 43, 53, 55	6, 8, 18, 20, 30, 32, 42, 44, 54, 56	20
3.	Refleksi diri	9, 11, 21, 23, 33, 35, 45, 47, 57	10, 12, 22, 24, 34, 36, 46, 48, 58	18
Total				58

### b. Instrumen perencanaan Karier

Skala perencanaan karier disusun berdasarkan konsep teori dari (Winkel dan Hastuti, 2005) yang membagi perencanaan karier kedalam beberapa aspek, meliputi : (1) pengetahuan dan pemahaman diri sendiri, (2) pemahaman dan pengetahuan dunia kerja, dan (3) penalaran yang realistis akan hubungan

pengetahuan dan pemahaman diri sendiri dengan pengetahuan dan pemahaman dunia kerja. . Adapun *Blue Print* perencanaan karier dapat dilihat pada Tabel berikut :

**Tabel 3.3** *Blue Print* Skala Perencanaan Karier

Variabel	Indikator	Jumlah Aitem		Total
		favorable	unfavorable	
Perencanaan Karir	Memahami informasi tentang diri sendiri	7	7	14
	Memahami informasi tentang lingkungan keluarga	4	4	8
	Memahami informasi tentang lingkungan hidup yang relevan bagi perencanaan karir (studi lanjut dan pekerjaan)	9	7	16
	Total	20	18	38

Skala rencana terdiri atas 38 aitem pertanyaan. Setiap pertanyaan disediakan 4 alternatif jawaban yang diberi skor berdasarkan skala likert. Skor untuk aitem *favorable* bergerak dari angka 4 sampai 1, sedangkan *unfavorable* bergerak dari angka 1 sampai 4. Adapun kisi-kisi instrument penelitian variabel konsep diri dapat dilihat pada Tabel 8 berikut :

### G. 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 korelasi. Analisis statistik korelasi digunakan untuk melihat hubungan kedua variabel, dengan menggunakan uji normalitas, linieritas, dan uji hipotesis.

#### a Uji Normalitas

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan terlebih dahulu uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi didistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dipakai menggunakan teknik

*one sample kolmogrov-smirnov*. Jika nilai signifikan  $> 0,05$  berarti berdistribusi data normal (Azwar, 2007).

b. Uji Linearitas

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

c. Uji Hipotesis

Untuk menganalisis hubungan antara variabel Regulasi diri dengan Perencanaan karir maka rumus yang digunakan dalam menganalisis hubungan diantara variabel regulasi diri dengan perencanaan karir adalah *Product Moment Pearson*. Cara penghitungannya dibantu dengan menggunakan program SPSS 15.0 for window untuk memberikan interpretasi terhadap angka indeks

		Mengetahui keadaan ekonomi keluarga	17,18
		Mengetahui latar belakang pendidikan keluarga	19,20
		Harapan keluarga tentang masa depan	21,22
	Memahami informasi tentang lingkungan hidup yang relevan bagi perencanaan karir (studi lanjut dan pekerjaan)	Mengetahui tentang jenis-jenis sekolah lanjutan	23,24
		Mampu menentukan sekolah lanjutan	25,26
		Mengikuti kegiatan pengembangan diri sesuai dengan bakat yang dimiliki	27,28,29
		Mengetahui informasi kursus dan ketrampilan	30,31
		Mengetahui tentang jenis-jenis pekerjaan	32,33
		Mengetahui persyaratan dalam melamar pekerjaan	34,35
		Mengetahui bidang pekerjaan yang sedang dibutuhkan	36,37,38



## H. Validitas dan Realibitas

### 1. Validitas

Validitas skala dilakukan dengan menggunakan validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgment*. *Expert judgment* dilakukan dengan cara mengajukan permintaan kepada 3 orang dosen Fakultas Ilmu Pendidikan jurusan Bimbingan dan Konseling untuk melakukan evaluasi pada alat ukur (skala) yang dipakai untuk penelitian. Dosen-dosen yang menjadi *expert judgment* diminta untuk menilai dan memberikan masukan pada setiap item dengan mencari kesesuaian antara item dengan indikator, serta kesesuaian pemilihan kata dalam setiap kalimat yang digunakan dalam skala penelitian.

### 2. Uji Reliabilitas

(Arikunto, 2010) menyatakan reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut dianggap sudah baik. Oleh sebab itu, instrumen yang sudah dapat dipercaya atau reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula. Pengujian reliabilitas ini menggunakan teknik Alpha Cronbach (Perhitungan menggunakan SPSS V.21) dimana instrumen dikatakan reliabel jika memiliki nilai Alpha Cronbach  $\geq 0,60$ . Berikut disajikan hasil uji reliabilitas instrument pada Tabel 11 berikut :

**Tabel 11.** Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	N of Items	Kategori
Konsep Diri	1.000	55	Sangat Tinggi
Perencanaan Karier	.975	38	Sangat Tinggi

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas sebagai berikut:

#### Rentang Koefisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat Tinggi

---

0,6 - 0,799	Tinggi
0,4 - 0,599	Cukup
0,2 - 0,399	Rendah
0,0 - 0,199	sangat rendah

---

Sumber : (Sugiyono, 2014).

Berdasarkan uji reliabilitas instrumen yang dilakukan kepada responden dengan jumlah 15 orang maka di dapatkan hasil yaitu nilai alpha cronbach  $1.000 > 0,60$  untuk skala konsep diri dan  $0.975 > 0,60$  untuk skala perencanaan karier yang artinya skala konsep diri dan perencanaan karier memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena dianggap sudah baik.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan perencanaan karir kelas XI di SMA Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi diri dalam belajar dengan perencanaan karir siswa. Hasil perhitungan uji korelasi *person product moment* di dapatkan  $r_{hitung}$  sebesar 0.758 >  $r_{tabel}$  0.213 artinya semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka tinggi pula perencanaan karir siswa, terdapat hubungan positif antara regulasi diri dalam belajar dengan perencanaan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jati Agung Lampung Selatan dengan tingkat keeratan kuat.

### 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 Jati Agung tahun ajaran 2022/2023 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 Jati 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 Jati 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 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

- 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 Februari2017)

- Marsono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bogor : In Media
- Mondy, Judy Bandy. 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. dan Tim 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
- Silaen, S dan Widiyono. 2013. *Metodelogi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. In Media : Jakarta
- Sukardi. 2003. *Metode Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : Bumi Aksara
- Widowati, D. 2016. Perencanaan Karir untuk Meningkatkan Kesadaran Karir Pada Mahasiswa Program Studi Administrasi Niaga Politeknik Nsc Surabaya, *Buletin Ekonomi*. 14 : 33 – 40.
- Winkel, W.S. & Sri Hastuti, M.M. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abdi, Yogyakarta.
- Yusuf, S. 2010. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya, Jakarta.