

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Regulasi Diri

a. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri didalam bahasa inggris memiliki arti *self regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* terkelola.¹³ Regulasi diri merupakan istilah yang ditemui dalam teori belajar sosial yang dipelopori Albert Bandura. Regulasi diri adalah upaya dimana individu mengatur diri dalam melakukan suatu aktivitas. Tingkatan dimana individu atau siswa aktif melibatkan metakognisi, motivasi serta perilaku dalam belajar.¹⁴

Untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal didalam pembelajarannya, setiap siswa pasti membutuhkan strategi yang sesuai. Strategi tersebut dapat membentuk suatu sistem belajar yang efektif. Dalam hal ini regulasi diri dalam belajar mengintegrasikan banyak hal tentang belajar. Pengetahuan, motivasi dan disiplin diri merupakan faktor-faktor penting dalam mempengaruhi regulasi diri. Pengetahuan yang dimaksudkan disini adalah pengetahuan tentang dirinya sendiri.¹⁵

Berikut ini adalah definisi regulasi diri menurut beberapa ahli:

¹³ Fitriya dan Lukmawati, *Hubungan Regulasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang*, Jurnal Psikologi Islam vol 2 No. 1 (2016) hal 63-74

¹⁴ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang:UMM press, 2009), hal 284

¹⁵ Ootheria Friskillia, *Regulasi diri (pengaturan diri) sebagai Determinan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan*, Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran Vol 3 No 1 (2018) hal 184-191

- 1) Menurut Bandura, manusia berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri, sehingga mereka bukan menjadi objek yang dipengaruhi oleh lingkungan, akan tetapi manusia dan lingkungan saling mempengaruhi.¹⁶
- 2) Menurut Horward & Miriam, regulasi diri adalah proses yang mana seseorang bisa mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri sendiri, mengevaluasi kesuksesan individu saat mencapai target serta memberikan penghargaan pada individu karena sudah bisa mencapai tujuan tersebut.¹⁷
- 3) Menurut Masril, regulasi diri adalah di mana kegagalan dan keberhasilan seseorang peserta didik yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, dari merencanakan, memantau, mengontrol, serta mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan belajarnya dengan menggunakan strategi baik kognitif, motivasi dan perilaku.¹⁸

¹⁶Dewi Satria Ahmar, *Hubungan Regulasi Diri dengan Kemampuan Berfikir Kreatif dalam Kimia Peserta didik kelas XI IPA Se-kabupaten Takalar*, Jurnal Sainsmat vol V No.1 (2016) hal 7-23

¹⁷Fitriya dan Lukmawati, *Hubungan Regulasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang*, Jurnal Psikolgi Islam vol 2 No. 1 (2016) hal 63-74

¹⁸Dewi Satria Ahmar, *Hubungan Regulasi Diri dengan Kemampuan Berfikir Kreatif dalam Kimia Peserta didik kelas XI IPA Se-kabupaten Takalar*, Jurnal Sainsmat vol V No.1 (2016) hal 7-23

- 4) Menurut Zimmerman, regulasi diri proses seseorang dalam mengaktifkan serta memelihara pikiran, perasaan dan tindakannya untuk mencapai tujuan individu.¹⁹
- 5) Menurut Winne regulasi diri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan.²⁰
- 6) Menurut Santrock adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu untuk mengatur tujuan, mengevaluasinya serta membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang prestasinya.²¹

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat diketahui bahwa regulasi diri proses dimana individu mampu memanipulasi pikiran dan tingkah laku untuk mencapai tujuan yang optimal serta menentukan target pencapaian, dan melanjutkan setiap target yang ingin dicapai. Serta memikirkan segala sesuatu yang berhubungan dengan adanya pencapaian tujuan yang diinginkan dan pada akhirnya bisa mengevaluasi kesuksesannya dalam melakukan belajar. Menurut peneliti teori bandura ini sesuai dengan yang di inginkan oleh peneliti selain itu teori bandura ini belajar membentuk tingkah laku individu didalam aktivitas belajarnya. Teori ini juga menekankan bahwa lingkungan perilaku

¹⁹ Aftina Nurul Husna, Fieda N.R. Hidayati dan Jati Ariati, *Regulasi Diri Mahasiswa Beprestasi*, Jurnal Psikologi Undip vol 13 No. 1 (2004) hal 51

²⁰ Akhmad Faisal Hidayat, *Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Kalkulus II*, Jurnal Pendidikan Matematika Universitas Taduloko Palu Vol 1 No 1 (2013) hal 2

²¹ Dwi Nur Rachmah, *Regulasi diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran banyak*, Jurnal Psikologi Vol 42 No 1 (2015) hal 61-77

seseorang juga dihubungkan dengan sistem kognitif orang tersebut dan ini sesuai dengan peniliti inginkan dimana individu saat ini harus membentuk tingkah lakunya didalam aktivitas belajar agar yang tujuan yang diinginkan tercapai.

b. Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman, regulasi diri atau *self regulation* memiliki tiga aspek yang di aplikasikan dalam belajar yaitu:

- 1) Metakognitif, pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif (pikiran) tentang berpikir.
- 2) Motivasi, fungsi dari kebutuhan dasar sebagai pengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada seseorang.
- 3) Perilaku, upaya seseorang untuk mengatur diri, menyeleksi serta menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.²²

c. Bentuk-bentuk Regulasi Diri

Brown dan Ryan mengemukakan beberapa bentuk regulasi diri yaitu:

1) *Amotivation Regulation*

Suatu keadaan dimana individu merasakan tidak adanya suatu hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan yang dilakukan tersebut. Individu yang berada di posisi ini akan memiliki keinginan yang rendah untuk bertindak.

²² Fitriya dan Lukmawati, *Hubungan Regulasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang*, Jurnal Psikolgi Islam vol 2 No. 1 (2016) hal 63-74

2) *Eksternal Regulation*

Perilaku diri seseorang yang dipengaruhi oleh adanya faktor di luar berupa hadiah serta batasan-batasan. Perilaku yang diperlihatkan bukan dari keinginannya sendiri, melainkan dikontrol oleh sumber yang lain, misal adanya rasa berkewajiban atau tekanan.

3) *Introjected Regulation*

Individu menjadikan motivasi di luar dirinya sebagai motivasi dirinya sendiri melalui proses tekanan dari internal, seperti rasa cemas dan adanya perasaan yang bersalah bagi individu.

4) *Identified Regulation*

Perilaku itu muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan atau kesenangan, melainkan untuk mencapai suatu tujuan.

5) *Intrinsically Motivated Behavior*

Muncul dengan cara sukarela tanpa adanya keterkaitan dengan faktor eksternal karena individu merasa suatu aktivitas bernilai.²³

d. Komponen-komponen Regulasi diri

Menurut Woolfolk, komponen regulasi diri dalam belajar menjadi delapan bagian yaitu:²⁴

²³ Lisya Chaini, dan M.A. Subandi, *Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), hal 32-33

1) Penetapan tujuan

Tujuan dapat diartikan sebagai hasil yang diinginkan oleh peserta didik, dengan adanya tujuan peserta didik kan berusaha untuk mengatur dirinya dalam belajar.

2) Perencanaan

Perencanaan dalam regulasi diri berhubungan dengan adanya peran peserta didik dalam menentukan penggunaan waktu untuk melaksanakan tugas-tugasnya.

3) Motivasi diri

Motivasi sebagai keyakinan peserta didik terhadap kemampuan yang dia miliki. Peserta didik yang memiliki regulasi diri dengan baik biasanya juga memiliki efikasi diri yang tinggi dalam melaksanakan tugas belajar dengan sukses. Beberapa bentuk motivasi diri peserta didik yaitu menghiasi tugasnya agar lebih menyenangkan dan tidak jenuh ketika mengerjakan tugas atau dengan menjanjikan hadiah kepada dirinya sendiri agar dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

4) Kontrol atensi

Kontrol atensi dalam regulasi diri berhubungan dengan adanya usaha untuk memfokuskan perhatian peserta didik pada pelajaran yang sedang berlangsung didalam kelas.

5) Penggunaan strategi belajar yang fleksibel

²⁴Dewi Satria Ahmar, *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kemampuan Berpikir Kreatif dalam Kimia Peserta Didik Kelas XI IPA SE-Kabupaten Takalar*, Jurnal Sainsmat Vol 1 No 1, (Maret 2016) hal 7-23

Penggunaan strategi belajar yang fleksibel bisa diartikan sebagai pemilihan metode belajar yang ingin dicapai.

6) Monitor diri

Monitor dalam regulasi yaitu sebagai kemampuan peserta didik untuk memonitor kemajuan mereka dalam mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan.

7) Mencari bantuan yang tepat

Mencari bantuan ini merupakan suatu bentuk kesadaran pada diri peserta ketika mengalami kesulitan mereka dapat mengatasinya dengan meminta bantuan kepada orang lain.

8) Evaluasi diri

Evaluasi diri merupakan refleksi peserta didik terhadap ketercapain tujuan yang telah dilakukan, evaluasi ini juga dapat digunakan oleh peserta didik sebagai bahan pertimbangan untuk penentuan strategi belajar yang akan digunakan di waktu yang akan datang.

Berdasarkan tinjauan mengenai regulasi diri nampak bahwa regulasi adalah salah satu aspek penting yang berperan dalam pencapaian tujuan dalam proses belajar, melalui regulasi diri yang dimilikinya peserta didik mampu mengatur atau mengorganisir setiap kegiatan yang dilakukan sehingga tujuang yang diharapkan dapat dicapai.

e. Teori Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan istilah yang ditemui dalam teori belajar sosial yang dipelopori oleh Albert Bandura. Karakteristik individu yang memiliki regulasi diri yaitu:²⁵

- a. Bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi.
 - b. Menyadari keadaan emosi dan upaya strategi untuk mengatur emosinya.
 - c. Secara periodik memonitor kemajuan ke arah tujuannya.
 - d. Menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang mereka buat
 - e. Mengevaluasi halangan yang mungkin muncul dan melakukan adaptasi yang diperlukan.
- f. Faktor-faktor Regulasi diri

Faktor yang mempengaruhi kemampuan belajar menurut Albert Bandura yaitu:²⁶

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi belajar dengan regulasi diri dengan dua cara yaitu:

- a) Faktor eksternal memberi standart untuk mengevaluasi tingkah laku.

Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri

²⁵ Siti Aisyah, Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja, jurnal Al-Ta'dib Vol 9 No 1 (2016)

²⁶ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang:UMM press, 2009), hal 286

seseorang, melalui orang tua serta guru dan anak-anak belajar baik buruk tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas anak kemudian mengembangkan standar yang dapat dipakai untuk menilai prestasi diri.²⁷

- b) Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*).

Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal, standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama, ketika orang dapat semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

3. Faktor Internal

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal didalam pengaturan diri sendiri, Bandura mengemukakan ada tiga bentuk pengaruh internal yaitu²⁸:

- a) Observasi Diri (*self observation*)

Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan. Kuantitas penampilan, orisinil tingkah laku diri. Orang harus mampu memonitor performanya, walaupun tidak sempurna karena orang tersebut cenderung memilih

²⁷*Ibid*, hal 286

²⁸Jess Feist, Gregory J. Feist, Teori Kepribadian, (Jakarta : Salemba Humanika, 2014), hal

beberapa dari aspek tingkah lakunya serta mengabaikan tingkah laku yang lainnya.

b) Proses Penilaian (*judgmental process*)

Melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma atau dengan tingkah laku orang lain.

c) Reaksi Diri Afektif (*self response*)

Berdasarkan pengamatan *judgement*, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif terhadap perilaku mereka, kemudian menghadiahi atau menghukum diirnya sendiri. Bisa jadi tidak muncul reaksi afektif karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Dari pengertian mengenai regulasi diri diketahui bahwa upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas, pengelolaan diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik melainkan individu mengubah pada suatu bentuk aktivitas, regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur tingkah lau yang nantinya akan berpengaruh pada perfomance individu untuk mencapai tujuan dalam prestasinya.²⁹

²⁹*Ibid*, hal 218

2. Hakikat Perencanaan Karir

a. Pengertian Perencanaan Karir

Perencanaan karir adalah keputusan karir yang akan diambil dimasa sekarang untuk dilaksanakan dimasa yang akan datang. Menurut Simamora perencanaan karir adalah suatu proses yang mana individu dapat mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan karir yang di harapkan.³⁰ Beberapa definisi perencanaan karier sebagai berikut:

- 1) Menurut Sofyandi perencanaan karier adalah proses dimana individu mengidentifikasi dan mengambil langkah-langkah untuk mencapai tujuan-tujuan kariernya.³¹
- 2) Menurut Super, menyatakan bahwa perencanaan karir dapat mengukur tingkat pemahaman individu terhadap macam-macam informasi. Perencanaan karir pada remaja ditandai dengan adanya berbagai aktivitas yang ada didalam kehidupannya seperti belajar tentang informasi karir, mencari tau berbagai informasi tentang karir serta membicarakan perencanaan karirnya kepada orang yang lebih dewasa.³²

³⁰Twi Tandar Atmaja, *Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Media Modul*, Psikopedagogia, Universitas Ahmad Dahlan vol3 No. 2 (2014)

³¹Mohamad Muspawi, *Mengelola Perencanaan Karier Staf Dalam Sebuah Organisasi*, Jurnal Ilmiah, Universitas Batanghari vol.17 No.2 (2017) hal 103

³²Sofwan Adiputra, *Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa*, Jurnal Fokus Konseling vol 1 No. 1 (2015) hal 45-56

3) Menurut Mathis, perencanaan karir adalah perencanaan yang di fokuskan pada pekerjaan dan pengidentifikasi jalan karir yang akan memberikan kemajuan logis.³³

Dari berbagai macam pendapat para ahli tentang definisi perencanaan karir diatas, dapat disimpulkan bahwasanya perencanaan karir penting bagi siswa untuk berusaha mengambil langkah-langkah yang akan direncanakan untuk pemilihan karir di masa depannya, dengan memahami berbagai faktor yang ada pada dirinya serta kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, serta kemampuan yang dimiliki. Kemampuan yang dimaksudkan disini meliputi bakat, minat, kepribadian, kemampuan yang ada didalam diri siswa sendiri. teori Super ini sesuai dengan yang diinginkan peneliti menurut Super perencanaan karir itu merupakan rangkaian yang tersusun sebelumnya dan kecocokan pemilihan karir sangat berpengaruh untuk konsep diri yang baik didalam belajar, agar nantinya individu memilih karir sesuai dengan yang diinginkan dan minat serta bakatnya.

b. Aspek-aspek Perencanaan Karir

Perencanaan karir merupakan salah satu bagian dari aspek perkembangan karir. Aspek perencanaan karir menurut Super ada 5 yaitu:³⁴

1) Penilaian Diri (*self Assessment*)

³³Mohamad Muspawi, *Mengelola Perencanaan Karir Staf Dalam Sebuah Organisasi*, Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, Vol .17 No. 2 (2017)

³⁴Sofwan Adiputra, *Penggunaan Tehnik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa*, Jurnal Fokus Konseling vol 1 No. 1 (2015) hal 45-56

- 2) Mencari Peluang Kesempatan (*Exploring Apportunities*)
- 3) Pembuatan keputusan dan penetapan tujuan (*Making decisions and goal setting*).
- 4) Perencanaan (*Planning*).
- 5) Mengejar tujuan prestasi (*Pursit of achievement*)

c. Tujuan Perencanaan Karir

Menurut Dillard tujuan dari perencanaan karir ada empat yaitu:³⁵

- 1) Memperoleh kesadaran dan pemahaman diri (*acquaring self awerness and understanding*). Dalam hal ini kesadaran dan pemahaman merupakan penilain dari kelebihan serta kelemahan yang ada pada individu, hal ini penting untuk memberikan penilain yang real tentang dirinya.
- 2) Mencapai kepuasan pribadi (*attaring personal satisfaction*) melalui karir yang telah direncanakan diharapkan individu akan mendapat kepuasan pribadi dari karir yang ditekuni dalam kehidupan.
- 3) Mempersiapkan diri untuk memperoleh penempatan dan penghasilan yang sesuai (*preparing for adequate placement*). Rencana karir ditunjukkan untuk mempersiapkan penempatan yang memadai serta menghindarkan penempatan yang tidak diinginkan.

³⁵*Ibid* , hal 45-56

4) Efektivitas usaha dan penggunaan waktu (*efficiently and effort*).

Dimana tujuannya untuk memilih secara sistematis, sehingga menghindarkan seseorang dari usaha yang hanya coba-coba sehingga membentuk waktu yang efisien.

d. Langkah-langkah Perencanaan Karir

Menurut Dillard terdapat tujuh langkah yang diperlukan dalam perencanaan karir:³⁶

- 1) Individu harus mengenali bakat
- 2) Individu perlu memperhatikan minat
- 3) Individu perlu memperhatikan nilai-nilai
- 4) Individu perlu memperhatikan kepribadinya
- 5) Individu perlu memperhatikan kesempatan karir
- 6) Individu perlu memperhatikan penampilan karir
- 7) Individu perlu memperhatikan gaya hidupnya.

e. Teori Perencanaan Karir

Berikut teori yang dikemukakan oleh Splete & Piotrefesa , teori ini mengemukakan beberapa hal yang harus diperhatikan oleh seseorang yang akan berkarir yaitu:³⁷

- 1) Memahami proses pengambilan keputusan karir dengan mempertimbangkan, faktor-faktor psikologis dan sosiologis, kesiapan pembuatan keputusan karir, persepsi.

³⁶*Ibid*, hal 45-56

³⁷ Andi Fatmayanti, *Pengembangan Media Blog sebagai Sarana Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan Karir di SMAN 1 Bulukumba*, Jurnal Psikologi Pendidikan & konseling, vol 1 No. 2 (2015) hal 163-169

- 2) Pemahaman diri
- 3) Pengetahuan tentang karir yang menyangkut hal-hal seperti, tugas-tugas yang dilakukan dalam suatu pekerjaan, persyaratan kerja, pendidikan, pelatihan khusus.
- 4) Mempertimbangkan alternatif dalam memilih karir serta dampak baik buruk secara fisik, intelektual dan emosional
- 5) Memilih, merencanakan serta bertindak untuk mencapai pilihan karir yang diharapkan.

f. Ciri-ciri Perencanaan Karir

Nurjannah mengemukakan empat ciri-ciri seseorang yang memiliki perencanaan karir yaitu:³⁸

- 1) Mengetahui cara memilih program studi
- 2) Memiliki motivasi untuk mencari informasi tentang karir
- 3) Dapat memilih sekolah atau pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan minat serta kemampuan.
- 4) Mampu memilih perguruan tinggi setelah lulus sekolah.

B. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini, peneliti mengemukakan perbedaan bidang kajian yang diteliti antara peneliti dengan peneliti-peneliti sebelumnya, hal ini bertujuan menghindari adanya pengulangan terhadap kajian mengenai hal-hal yang sama dan perbedaan pada penelitian ini.

³⁸*Ibid*, hal 163-169

Tabel 2.1

Perbedaan dengan Peneliti Terdahulu

NO	JUDUL	HASIL	PEERBEDAAN	
			Peneliti	Peneliti Terdahulu
1	Hubungan Regulasi Diri dengan Perencanaan Karier pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Seputih Agung Lampung Tahun Ajaran 2016/2017	Terdapat hubungan positif yang signifikan anatar regulasi diri dengan perencanaan karier siswa kelas XI di SMAN 1 Seputih Agung	Teori Kognitif sosial (Albert Bandura)	Teori Behavior (pavlov)
2	Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> dan dengan Perencanaan Karier Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	Hasil yang diperoleh self regulation memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan perencanaan karir ahasiswa semester 8 Universitas Semarang	Tehnik korelasi	Tehnik Regresi dua Prediktor
3	Hubungan Regulasi Diri dengan perencanaan karier remaja putri Bali	Ada hubungan positif antara regulasi diri dengan perencanaan karir remaja putri Bali	Sampel yang digunakan sebanyak 38 siswa	Sampel yang digunakan sebanyak 135 remaja putri dibali
4	Hubungan Regulasi Diri dengan Perencanaan Karier Siswa	Berdasarkan analisis data korelasi product moment menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karier siswa	Pengumpulan data menggunakan wawancara, angket	Pengumpulan data skal regulasi diri dengan skala perencanaan karir
5	Hubungan Antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Rencana Pemilihan Karier	Terdapat hubunngan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan rencana pemilihan karier siswa kelas XI SMAN Bandar Lampung	Siswa SMP	Siswa SMA

C. Kerangka Berpikir

Perencanaan karir merupakan keputusan yang akan di ambil dimasa sekarang tentang hal-hal yang akakn dilaksanakan dimasa yang akan datang. perencanaan karir penting bagi siswa untuk berusaha mengambil langkah-langkah yang akan direncanakan untuk pemilihan karir di masa depannya, dengan memahami berbagai faktor yang ada pada dirinya serta kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, serta kemampuan yang dimiliki. Kemampuan yang dimaksudkan disini meliputi bakat, minat, kepribadian, kemampuan yang ada didalam diri siswa sendiri.

Menurut Dillard, tujuan dari perencanaan karir ada empat yaitu: Memperoleh kesadaran dan pemahaman diri (*acquaring self awerness and understanding*). Dalam hal ini kesadaran dan pemahaman merupakan penilain dari kelebihan serta kelemahan yang ada pada individu, hal ini penting untuk memberikan penilain yang real tentang dirinya. Mencapai kepuasan pribadi (*attaring personal satisfaction*) melalui karir yang telah direncanakan diharapkan individu akan mendapat kepuasan pribadi dari karir yang ditekuni dalam kehidupan. Mempersiapkan diri untuk memperoleh penempatan dan penghasilan yang sesuai (*preparing for adequate placement*). Rencana karir ditunjukkan untuk mempersiapkan penempatan yang memadai serta menghindari penempatan yang tidak diinginkan, Efektivitas usaha dan penggunaan waktu (*efficiently and effort*). Dimana tujuannya untuk memilih

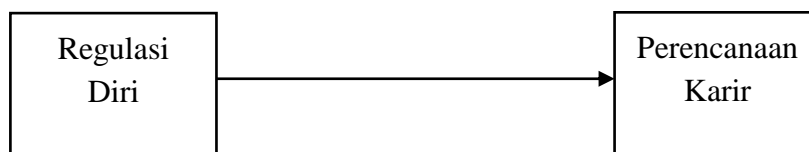
secara sistematis, sehingga menghindarkan seseorang dari usaha yang hanya coba-coba sehingga membentuk waktu yang efisien.³⁹

Berdasarkan pemaparan diatas, maka uji hipotesis akan dilakukan dalam penelitian untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan perencanaan karir siswa kelas IX. Selanjutnya, kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan pada skema berikut ini:

Skema 2.1

Hubungan Regulasi Diri dengan Perencanaan Karir

Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Ponggok Blitar



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karir siswa di SMPN 3 Ponggok Blitar.

Ha: Ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karir siswa di SMPN 3 Ponggok Blitar.

³⁹Sofwan Adiputra, *Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa*, Jurnal Fokus Konseling vol 1 No. 1 (2015) hal 45-56