
REGULASI DIRI DAN PERENCANAAN KARIR PADA SISWA SEKOLAH AGAMA

Selvia Lauren^{1}, Surti Armaya², Sampurno Pratama Putra³, dan Diny Atrizka⁴*

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia Medan

Jl. Sekip Jl. Sikambing No.simpang, Sei Putih Tim. I, Kec. Medan Petisah, Kota Medan,

Sumatera Utara 20111, Indonesia^{1,2,3,4}

e-mail: *selviaLauren9@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perencanaan karir. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara regulasi diri dengan perencanaan karir, dengan asumsi semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi perencanaan karir dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah perencanaan karir. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Sekolah Agama di Medan sebanyak 205 orang. Data diperoleh dari skala untuk mengukur regulasi diri dan perencanaan karir. Perhitungan dilakukan dengan melakukan uji prasyarat analisis (uji asumsi) yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan korelasi *Product Moment* melalui bantuan *SPSS 20 for Windows*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.640 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Ini menunjukkan ada hubungan positif antara regulasi diri dengan perencanaan karir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan variabel regulasi diri terhadap perencanaan karir sebesar 40,9 persen, selebihnya 59,1 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ada hubungan positif antara regulasi diri dengan perencanaan karir.

Kata Kunci: *Regulasi diri, Perencanaan Karir, SMA, Sekolah Agama.*

SELF REGULATION AND CAREER PLANNING IN RELIGIOUS SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between self-regulation and career planning. The hypothesis of this study stated that there was a positive relationship between self-regulation and career planning with the assumption the higher self-regulation, the higher the career planning and vice versa. The subjects of the study are 205 student at Religious High School in Medan City. Data were obtained from scales to measure self-regulation with career planning. The calculation was done by conducting prerequisite test analysis (assumption test) consisting of normality test and linearity test. The analysis of the data was performed using Product Moment correlation with SPSS 20 for Windows. The results of data analysis showed that the correlation coefficient was 0.640 with significance value with $p < 0.05$. It showed that there is a positive correlation between self regulation and career planning. The results of this study indicated that the contribution given self regulation variables on career

planning is by 40,9 percent and the remaining 59,1 percent influenced by other factors not examined. Based on these result, it was concluded that the hypothesis was accepted there was a positive relationship between self regulation and career planning.

Keywords: *Self-regulation, Career Planning, High School, School of Religion.*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana remaja sudah dituntut untuk mampu menentukan dan mengetahui tujuan, minat, keterampilan, keinginan, cita-cita, dan harapan lainnya dalam diri mereka karena masa remaja merupakan masa peralihan yang nantinya akan menuju ke masa dewasa awal. Banyak khalayak ramai yang berpikir bahwa masa remaja adalah masa dimana mereka sudah memiliki kebebasan dan dapat menikmati masa mereka tanpa ada konsekuensi yang akan diberikan terhadap perilaku mereka, dan tidak sedikit remaja yang masih melewatkan perkembangan remaja mereka yang seharusnya disesuaikan dengan tugas-tugas perkembangan remaja. Menurut Hurlock (dalam Farida, 2014) menyebut bahwa masa remaja sebagai masa adolescence yang dalam bahasa latin artinya tumbuh menjadi dewasa. Secara lebih luas yaitu proses berkembangnya kematangan mental, emosional, dan fisik seorang manusia. Masa remaja sebagai periode yang penting karena merupakan periode peralihan dan perubahan.

Pada masa akhir remaja, minat pada karir seringkali menjadi sumber pikiran. Seperti yang diterangkan oleh Thomas (dalam Hurlock, 2002) bahwa pada saat tersebut remaja belajar membedakan antara pilihan pekerjaan yang lebih disukai dan pekerjaan yang dicita-citakan. Setiap remaja harus mampu melewati setiap tugas-tugas perkembangan dalam fasenya karena tugas perkembangan memegang peranan penting untuk menentukan arah perkembangan yang normal, maka apapun yang menghalangi penguasaan sesuatu dapat dianggap sebagai bahaya potensial.

Karir merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia dimana karir sering dijadikan sebagai patokan akan kesuksesan seorang individu (Wiley & Sons, 2005). Karir tidak hanya dikaitkan dengan pekerjaan yang menghasilkan uang, namun banyak pandangan yang menganggap bahwa karir merupakan titik dalam kehidupan, perubahan posisi dalam pekerjaan, dan juga dipandang sebagai suatu proses belajar dan pengembangan diri yang berkesinambungan dan berkepanjangan.

Individu yang memiliki karir akan mampu memenuhi kebutuhannya secara ekonomi, sosial, dan psikologis. Dengan adanya karir, maka secara ekonomi individu tersebut akan mampu memenuhi setiap kebutuhannya melalui gaji atau upah yang didapatkan dalam pekerjaan. Dari segi sosial, orang yang bekerja akan lebih dihargai oleh masyarakat sekitarnya. Selain itu, bila ditinjau secara psikologis maka orang yang bekerja akan lebih merasa berharga pada dirinya sendiri. Karir juga dapat memenuhi kebutuhan seseorang untuk mengaktualisasikan kemampuan, aspirasi-aspirasi beserta ide-ide dalam dirinya. Selain sebagai alat untuk memperoleh pekerjaan dan jabatan, karir memiliki perspektif jangka panjang dan terkait dengan tujuan hidup, perkembangan personal serta bagian penting dalam kesuksesan hidup (www.kompasiana.com).

Masalah yang sering ditemui oleh siswa sebagai calon generasi yang nantinya akan terjun di dunia kerja yaitu memilih lapangan pekerjaan yang sesuai dengan potensi dan keinginannya (Walgito, 2010). Potensi yang dimaksud adalah pengetahuan, keterampilan, berpikir, kemampuan bekerja, beradaptasi dan bersikap terhadap pekerjaan dan lingkungan. Masalah tersebut tentu sangat berkaitan dengan perencanaan karir seorang remaja. Dalam perencanaan karir yang baik, seorang siswa dapat memilih alternatif karir yang akan dipilihnya atau memilih melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Hal ini biasanya menjadi pertimbangan dari tujuan perencanaan karir yang akan dipilih siswa.

Perencanaan karir sangat diperlukan oleh siswa SMA/ MA untuk digunakan sebagai penuntun dalam mempersiapkan tujuan-tujuan mereka, hal ini dapat dijelaskan dalam kasus yang mengemukakan bahwa banyak lulusan SMK yang mengalami pengangguran yang menduduki peringkat teratas sebesar 9,27% yang kemudian disusul oleh jenjang SMA, SMP, D-III dan Universitas. Kontribusi lulusan SMK terhadap pengangguran di Indonesia salah satunya disebabkan oleh lebih rendahnya keahlian khusus atau soft skill lulusan SMK dibandingkan lulusan SMA. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan atau keahlian merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai target perencanaan karir (<http://finance.detik.com>).

Kasus kedua terjadi pada seorang perempuan yang telah gagal pada ujian SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri) dua kali berturut-turut dan belum lagi dengan jalur masuk yang lain seperti SNMPTN, seleksi mandiri, dan lain-lain. Banyak usaha yang dilakukannya demi lulus ujian SBMPTN. Dia melewati tahun-tahunnya untuk terus mengulang-ulang materi-materi SBMPTN yang sebagian besar adalah materi SMA sedangkan dulunya dia adalah siswa tamatan SMK sehingga hal itu menjadi salah satu kendalanya karena mengambil keputusan yang salah sejak awal. Selain itu, dia juga membagi waktu belajarnya

dengan mencari uang tambahan untuk bekal kuliah nanti. Namun, hasil tidak sesuai dengan harapan karena dia tetap gagal meskipun sudah mengikuti ujian dua kali sehingga akhirnya dia memutuskan untuk bekerja sebagai seorang TKW di Negara Korea Selatan (www.vemale.com).

Berdasarkan hasil survei dan wawancara yang dilakukan terhadap siswa SMA Sekolah Agama di Medan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kebingungan terhadap perencanaan karir yang akan mereka buat. Kebingungan itu seperti apa tujuan mereka ke depannya, bagaimana menetapkan tujuan mereka, apa yang akan dilakukan setelah mereka tamat sekolah, langkah apa yang harus mereka tetapkan dan ambil terlebih dahulu dan juga ada siswa yang belum menemukan secara jelas minat dan bakat mereka sehingga mereka tidak tahu langkah yang akan diambil seperti apakah mereka akan memutuskan untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi dan konsentrasi apa yang akan diambil atau langsung terjun ke dunia kerja. Banyak siswa yang masih belum tahu apa hal-hal yang harus diketahui dan dibutuhkan dalam menyusun perencanaan karir mereka ke depannya.

Berdasarkan fenomena di atas diketahui bahwa siswa- siswi di SMA Sekolah Agama di Medan di atas dapat dilihat bahwa siswa siswi tersebut memiliki perencanaan karir yang rendah, hal ini dapat dilihat dari siswa siswi yang mengalami kebingungan dalam memilih dan menetapkan tujuan tujuan karirnya. Siswa yang memiliki perencanaan karir yang baik dan cermat akan dapat dengan tepat memilih, menetapkan, dan mengetahui apa yang hendak dilakukan, diputuskan, dan tindakan yang akan dilakukan terhadap sesuatu yang penting seperti karir masa depan maupun hal lain yang memiliki peran penting dalam hidupnya (Walgito, 2004).

Salah satu faktor yang mempengaruhi perencanaan karir menurut Nurjanah (2017) adalah regulasi diri. Regulasi merupakan kemampuan yang dimiliki manusia untuk berpikir, mengontrol, mengarahkan perasaan dan perilaku sehingga dapat memanipulasi lingkungan serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seseorang dikatakan mampu merencanakan karir dengan baik apabila dirinya mampu merefleksikan diri, dimana individu tersebut dapat melakukan penilaian diri terhadap performa dan reaksi diri dengan baik.

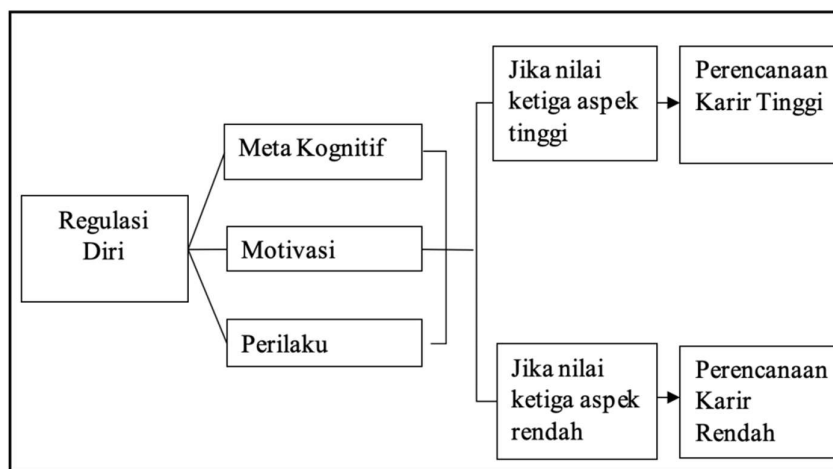
Regulasi diri adalah suatu upaya untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku dalam rangka mencapai suatu tujuan (*the effort controls of thoughts, emotions, and behaviors in the service of a goal*) Hofmann, dkk., (dalam Abdul, 2013). Pengertian tersebut menunjukkan pada tiga aspek yang harus dikendalikan yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam mencapai suatu tujuan, kita harus fokus dan melakukan regulasi diri supaya tujuan

tersebut bisa tercapai. Dengan itu dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan dan perbuatannya sendiri dalam proses pencapaian tujuan.

Hasil penelitian yang lain juga dilakukan oleh Nurjanah (2017) yang dilakukan dengan responden sebanyak 70 orang siswa di SMA Negeri 1 Seputih Agung. Penelitian ini menyatakan bahwa regulasi diri memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perencanaan karir pada siswa Seputih Agung. Artinya semakin tinggi dan baik regulasi diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin baik pula perencanaan karir yang dimiliki oleh siswa, begitu pula sebaliknya. Dengan adanya regulasi diri yang baik dengan memperhatikan strategi-strategi yang dilakukan dan dengan persiapan yang matang maka proses perencanaan karir dapat dilakukan dengan baik dan optimal. Selain itu juga melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya karena mereka akan merumuskan tujuan dan mengejanya menggunakan keterampilan regulasi diri.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa perencanaan karir yang baik harus didukung oleh aspek regulasi diri pada setiap individu sehingga dapat berpengaruh pada masa depan yang akan dicapai oleh setiap individu. Namun dalam kenyataannya hal tersebut belum tentu setiap individu memiliki regulasi diri yang baik serta perencanaan karir yang matang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi perencanaan karir siswa, kedua hubungan tersebut dapat dilihat pada bagan hubungan berikut ini:



Gambar 1. Bagan Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perencanaan Karir

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti merumuskan hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini yaitu: ada hubungan positif antara regulasi diri dengan perencanaan karir, dengan asumsi semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi perencanaan karir siswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah perencanaan karir siswa.

Metode Penelitian

Menurut Arikunto (2010), populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah 487 siswa di SMA Sekolah Agama di Medan.

Menurut Arikunto (2010) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA kelas XI dan XII di SMA Sekolah Agama di Medan dengan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 205 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini diambil menggunakan ketentuan yang diungkap oleh Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2016) dengan hasil perhitungan jumlah sampel minimal sebanyak 205 orang untuk taraf kesalahan 5% berdasarkan jumlah populasi sebanyak 487 orang.

Menurut Sugiyono (2016) teknik *sampling* adalah merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik *sampling* yang digunakan. Teknik pengambilan sampel yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah *disproportionate stratified random sampling*, merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen.

Pelaksanaan *disproportionate stratified random sampling* disebabkan anggota populasi penelitian ini dianggap homogen karena sampel yang diambil adalah siswa SMA Sekolah Agama di Medan dengan total siswa yaitu 487 siswa. Berikut ini tabel yang menjelaskan teknik pengambilan dalam menentukan jumlah sampel dari setiap strata atau tingkatan secara proporsional dalam penelitian ini, yaitu:

Tabel 1
Perincian Subjek Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel	
		(Populasi Kelas / Jumlah Populasi Keseluruhan) x Jumlah Sampel yang Ditentukan	Persentase
SMA X-SOS1	44	$44 / 487 \times 205 = 18$ Siswa	8.8 %
SMA X-SOS2	43	$43 / 487 \times 205 = 18$ Siswa	8.8 %
SMA X-MIPA1	32	$32 / 487 \times 205 = 13$ Siswa	6.3 %
SMA X-MIPA2	32	$43 / 487 \times 205 = 18$ Siswa	8.8 %
SMA XI-SOS1	41	$41 / 487 \times 205 = 17$ Siswa	8.3 %
SMA XI-SOS2	41	$41 / 487 \times 205 = 17$ Siswa	8.3 %
SMA XI-MIPA1	39	$39 / 487 \times 205 = 16$ Siswa	7.8 %
SMA XI-MIPA2	39	$39 / 487 \times 205 = 16$ Siswa	7.8 %
SMA XII-SOS1	37	$37 / 487 \times 205 = 15$ Siswa	7.3 %
SMA XII-SOS2	36	$36 / 487 \times 205 = 15$ Siswa	7.3 %
SMA XII-SOS3	35	$35 / 487 \times 205 = 14$ Siswa	6.8 %
SMA XII-MIPA1	34	$34 / 487 \times 205 = 14$ Siswa	6.8 %
SMA XII-MIPA2	34	$34 / 487 \times 205 = 14$ Siswa	6.8 %
Total	487 Siswa	205 Siswa	100%

Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala yang digunakan untuk mengukur perencanaan karir dan regulasi diri. Jenis skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan menggunakan bantuan program SPSS 20 *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Kepentingan deskripsi data adalah untuk mengetahui berapa pokok data yang berhubungan dengan penelitian. Deskripsi data dalam penelitian ini mencakup skor empirik dan skor hipotetik. Skala Perencanaan karir terdiri dari 30 item dengan skor aitemnya bergerak dari empat pilihan jawaban dengan skor satu sampai empat. Rentang maksimum dan minimumnya adalah 30x1 sampai 30x4, yaitu 30 sampai 120 dengan mean hipotetiknya $(30+120) : 2 = 75$. Standar deviasi hipotetik dalam penelitian ini adalah $(120-30) : 6 = 15$. Dari skala perencanaan karir yang diisi subjek maka telah diperoleh mean empirik sebesar 90,84 dengan standar deviasi 9,234.

Tabel 2
Perbandingan Data Empiris dan Hipotetik Perencanaan Karir

Variabel	Empirik				SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean	<i>Mi</i> <i>n</i>		Max	Mean		
Perencanaan Karir	65	117	90,88	9,245	30	120	75	15	

Apabila *mean* empirik > *mean* hipotetik maka hasil penelitian yang diperoleh akan dinyatakan tinggi, dan berlaku sebaliknya jika *mean* empirik < *mean* hipotetik maka hasil penelitian ini akan dinyatakan rendah. Hasil analisis untuk skala perencanaan karir diperoleh dari *mean* empirik > *mean* hipotetik yaitu $90,88 > 75$ dengan ini maka dapat disimpulkan bahwa perencanaan karir subjek penelitian dapat dikategorikan tinggi.

Skala konsep diri terdiri dari 31 aitem dengan skor aitemnya bergerak dari empat pilihan jawaban dengan skor satu sampai empat. Rentang maksimum dan minimumnya adalah 31×1 sampai 31×4 , yaitu 31 sampai 124 dengan *mean* hipotetiknya $(31+124) : 2 = 77,5$. Standar deviasi hipotetik dalam penelitian ini adalah $(124-31) : 6 = 15,5$. Dari skala regulasi diri yang diisi subjek, maka diperoleh mean empirik sebesar 89,39 dengan standar deviasi 10,571.

Tabel 3
Perbandingan Data Empiris dan Hipotetik Regulasi Diri

Variabel	Empirik				SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean	Min		Max	Mean		
Regulasi Diri	58	117	89,76	9,527	31	124	77,5	15,5	

Apabila *mean* empirik > *mean* hipotetik maka hasil penelitian yang diperoleh akan dinyatakan tinggi, dan sebaliknya jika *mean* empirik < *mean* hipotetik maka hasil penelitian akan dinyatakan rendah. Hasil analisis untuk skala regulasi diri diperoleh *mean* empirik > *mean* hipotetik yaitu $89,76 > 77,5$ maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri yang dirasakan oleh subjek penelitian dapat dikategorikan tinggi atau kondusif.

Setelah melalui uji asumsi klasik yang sebelumnya telah diterima, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah hubungan positif antara regulasi

diri dengan perencanaan karir. Berdasarkan tujuan penelitian maka dilakukan uji *Pearson Correlation*.

Tabel 4
Uji Korelasi

Analisis	<i>Pearson Correlation</i>	Signifikansi (p)
Korelasi	0.640	0.000

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara regulasi diri dengan perencanaan karir, diperoleh koefisien korelasi *product moment* sebesar 0.640 dengan sig sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara regulasi diri dengan perencanaan karir sehingga dikategorikan hubungan yang sangat kuat (Priyatno, 2010). Dari hasil perhitungan tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif antara regulasi diri dengan perencanaan karir pada siswa siswi SMA Sekolah Agama diterima, dan dapat dinyatakan bahwa ada hubungan positif antara regulasi diri dengan perencanaan karir.

Tabel 5
Model Summary

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.640 ^a	.409	.406	7.123

Berdasarkan table 4 *Model Summary* di atas, dapat disimpulkan dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.409. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sumbangan 40,9 persen regulasi diri mempengaruhi perencanaan karir dan selebihnya 59,1 persen dipengaruhi oleh faktor lain, seperti prestasi belajar, persepsi dukungan orang tua, kepercayaan diri, serta bimbingan dan konseling komprehensif. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dirasakan maka semakin tinggi perencanaan karir. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri yang dirasakan maka semakin rendah perencanaan karir.

Hasil penelitian pada 205 siswa-siswi SMA kelas X, XI dan XII di SMA Perguruan Sekolah Agama di Medan yang menjadi subjek penelitian, diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan perencanaan karir dengan koefisien korelasi *Product Moment*

sebesar 0.640 dengan sig sebesar 0.000 ($p < 0.05$), artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi perencanaan karir dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah perencanaan karir.

Hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara regulasi diri dengan perencanaan karir sejalan dengan hasil penelitian oleh Istriyanti dan Simarmata (2014), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara regulasi diri dengan perencanaan karir, dimana semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi juga perencanaan karir dengan nilai koefisien korelasi r hitung 0,640 .

Adapun hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti seperti penelitian oleh Nurjanah, dkk., (2017), menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karir siswa dengan nilai koefisien korelasi r hitung $0,558 > r$ tabel $0,235$. Pada penelitian ini juga diperoleh nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,311. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa 31,1% regulasi diri mempengaruhi perencanaan karir sedangkan 68,9% disebabkan oleh faktor lain. Adapun faktor lain yang turut mempengaruhi perencanaan karir diantaranya kemampuan dan keahlian.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan perencanaan karir. Semakin tinggi regulasi diri maka makin tinggi perencanaan karir dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah perencanaan karir.

Simpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata dari regulasi diri pada subjek penelitian siswa-siswi SMA kelas X, XI dan XII di SMA Sekolah Agama di Medan secara keseluruhan menunjukkan bahwa regulasi diri subjek penelitian lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Hasil analisis untuk skala regulasi diri diperoleh mean empirik $>$ mean hipotetik yaitu $89,76 > 77,5$ maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri yang dirasakan oleh subjek penelitian dapat dikategorikan tinggi atau kondusif. Berdasarkan kategori, maka dapat dilihat bahwa 2 orang atau 0.98 persen memiliki perencanaan karir rendah, 134 orang atau 65.37 persen memiliki perencanaan karir sedang, dan 69 orang atau 33.65 persen memiliki perencanaan karir tinggi. Hasil dari penelitian ini disimpulkan bahwa 40.9 % regulasi diri mempengaruhi perencanaan karir sedangkan 59.1 % disebabkan oleh faktor lain. Adapun faktor lain yang turut mempengaruhi perencanaan

karir seperti prestasi belajar, persepsi dukungan orang tua, kepercayaan diri, serta bimbingan konseling komprehensif

Daftar Pustaka

- Abdul, A. R. (2013). *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Farida, A. (2014). *Pilar-Pilar Pembangunan Karakter Remaja*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta : Erlangga.
- Istriyanti, N. L. A., Simarmata, N. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perencanaan Karir. *Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 1 No. 2*. Diakses pada tanggal 23 April 2018 dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25090>.
- Nurjanah, A. A. (2017). Hubungan Regulasi Diri dengan Perencanaan Karir. *Jurnal Bimbingan Konseling, Vol.5 No. 5, 132-144*. Diakses pada tanggal 24 April 2018 dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/14464>.
- Priyatno, D. (2010). *Buku Saku Analisis Statistik Data SPSS*. Yogyakarta : MediaKom.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Wiley, W., Sons, I. (2005). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. New Jersey. Diakses pada tanggal 8 Februari 2019 dari <https://b-ok.cc/md5/5BFF726264AA185F980E8C24C84BC7B2>.
- Detikfinance.com*, (2017). *Banyak Lulusan SMK Jadi Pengangguran, Ini Penyebabnya*. Diakses pada tanggal 5 Agustus 2018 dari <http://finance.detik.com/beritaekonomibisnis/d-3508298/banyak-lulusan-smk-jadi-pengangguran-ini-penyebabnya>.
- Kompasiana.com* (2015). *Kenapa Merencanakan Karier Sejak Usia Remaja Penting Untuk Kita?*. Diakses pada tanggal 6 Juni 2018 dari <https://www.kompasiana.com/senengutami/54f33fff745513a32b6c6d71/kenapa-merencanakan-karier-sejak-usia-remaja-penting-untuk-kita>.
- Vemale.com*. (2018). *Gagal SBMPTN, Aku Memilih Jadi TKW di Korea Selatan*. Diakses pada tanggal 30 Agustus 2018 dari <http://www.vemale.com/lentera/115227-gagal-sbmptn-aku-memilih-jadi-tkw-di-korea-selatan.html>.