



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
[A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN EFIKASI DIRI DENGAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER SISWA KELAS VII MTs AL – JAM'İYATUL WASHLIYAH

Leni Mayarani¹⁾, Ade Chita Putri Harahap²⁾

¹⁾ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara ,Medan, Indonesia
E-mail: lenimayarani@gmail.com

²⁾ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia
E-mail: adechitaharahap@uinsu.ac.id

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan efikasi diri terhadap keputusan karier siswa. Penelitian ini menggunakan Metode penelitian kuantitatif deskriptif Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini digunakan menggunakan instrumen kuesioner dan menggunakan jumlah responden 100 siswa yang di pilih secara *random sampling*. Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi dengan tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional .remaja memiliki efikasi diri pengambilan keputusan karier yang tinggi maka remaja tersebut memiliki keyakinan dalam proses pengambilan keputusan karier. Regulasi emosi dan efikasi diri di ketahui berhubungan terhadap keputusan karier siswa sebesar 80,2% yang berarti regulasi emosi dan efikasi diri berperan penting dalam pengambilan keputusan karier siswa VII AL- Jam'iyatul Washiyah.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Efikasi Diri; Keputusan Karier

I. PENDAHULUAN

Segala aspek yang dikembangkan dalam lingkungan sekolah, tentu tidak lepas dari bagaimana peserta didik nantinya memiliki keterampilan dan memiliki perencanaan yang baik bagi kehidupannya. Sebagai peserta didik yang akan dipersiapkan menjadi individu mandiri dan terampil serta mampu membawa perubahan bagi diri sendiri dan orang lain, membutuhkan banyak keterangan atas pengetahuan yang dimilikinya mengenai apa yang kelak akan menjadi jalur kariernya, mengingat hal ini merupakan sebuah proses perencanaan yang tidak boleh terlepas dari keterlibatannya dalam kegiatan belajarnya di sekolah (Edeltrudis, 2017).

Mengenai pengambilan keputusan karier, menyatakan bahwa pengambilan keputusan karier merupakan suatu proses dimana seseorang mengadakan suatu seleksi terhadap beberapa pilihan dalam rencana masa depan (Pribadi, 2021). Remaja masa kini menghadapi tuntutan dan harapan, demikian juga bahaya dan godaan, yang tampaknya lebih banyak dan kompleks ketimbang yang dihadapi remaja generasi yang lalu. Masa transisi dari masa anak ke masa remaja, membuat mereka mengalami masa sulit dalam memahami diri akan perubahan fisik dan mental serta tuntutan tugas yang membuat mereka harus bertanggungjawab penuh bagi diri mereka sendiri (Edeltrudis 2017).

Perkembangan siswa MTs dapat dilihat dari perkembangan karier mereka, siswa MTs pada

kenyataannya saat ini mereka masih belum dikenalkan karier saat di sekolah dasar sehingga masih dalam tahap tentatif. Pada tahapan perkembangan karier terdapat 3 tahapan yaitu, 1. Tahap fantasi yang dimulai dari usia 0 hingga 12 tahun, 2. Tahap tentatif yang dimulai dari usia 12 hingga 18 tahun (anak memasuki Sekolah Menengah). Masa tentatif ini dibagi lagi menjadi 4 sub tahapan yaitu, 1). Sub tahap minat yang dimulai usia 11-12 tahun, 2). Sub tahap kapasitas yang dimulai 13-14 tahun, 3). Sub tahap nilai yang dimulai 15-16 tahun, dan 4) Sub tahap Transisi yang berawal 17-18 tahun. yang terakhir terdapat 3. Tahap realistis yang dimulai usia 19 tahun hingga 25 tahun dimana seseorang masuk dalam masa perguruan tinggi. Dapat dilihat pada perkembangan karier siswa MTs tergolong dalam tahap fantasi dimana tahapan ini merupakan salah satu proses pematangan pada anak yang ditandai dengan perubahan pada orientasi masa kanak-kanaknya yang semula 'bermain' menjadi 'pekerjaan' (Rajasa, 2022).

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang telah lulus kemudian akan melanjutkan pendidikan ke tingkat SMA atau SMK dengan penjurusan yang sudah harus dipilih. Namun pada kenyataannya siswa sering kali mengalami kebingungan, keraguan serta kesulitan untuk mempersiapkan dirinya dalam memilih kelanjutan studi dimiliki oleh siswa. Dengan memilih sekolah lanjutan yang tidak bijak akan mengakibatkan perkembangan siswa terhambat, karena kurangnya kesempatan dalam mengembangkan diri. Sehingga tidak menutup kemungkinan pada saat siswa salah masuk sekolah atau jurusan, maka akan terjadi konflik dalam dirinya (Wibowo, 2021).

Pengambilan keputusan pada siswa dalam proses pemilihan karier penting, karena pilihannya tersebut menyesuaikan dengan keahlian dan minatnya, serta agar tidak terjadi penyesalan karena merasa salah dalam mengambil keputusan. Siswa yang memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang baik, memiliki berbagai macam alternatif pilihan dan akan mempertimbangkan berbagai dampak yang

mungkin di alami, sehingga keterbatasan manusia dalam menentukan alternatif yang terbaik perlu untuk memahami secara mendalam tentang pengambilan keputusan (Rahman & Khoirunnisa, 2019). Kematangan karier siswa SMP ditandai dengan kemampuan dalam menyadari kesesuaian minat dan kemampuan yang dimiliki. Kegiatan ekstrakurikuler dan les yang diikuti siswa SMP diarahkan agar siswa pada jenjang ini memiliki pengetahuan yang memadai dalam memilih sekolah menengah tingkat atas. Adapun pada tahapan ini, individu mengeksplorasi beragam jenis pekerjaan, menilai dirinya sendiri, dan sudah memikirkan berbagai alternatif karier yang sesuai dengan kemampuannya (Rahma & Rahayu, 2018).

Emosi sangat erat hubungannya dengan pengambilan keputusan karier individu. Walgito "dengan kematangan emosi diharapkan individu akan dapat berperilaku dengan secara baik, melihat pada sesuatu secara objektif" (Walgito 2004:44). Pendapat tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang telah matang emosinya akan lebih tenang tidak tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu, menunjukkan perilaku yang baik dan sopan, mampu mengontrol emosinya tidak mudah terpancing emosinya atau menunjukkan emosi yang berlebihan terhadap rangsangan yang diterimanya serta mempunyai cara-cara untuk mengendalikan emosinya, dan dapat berpikir secara objektif tidak mudah terpengaruh oleh orang lain atau memihak pada salah satu hal yang ia senangi atau membenci hal-hal yang tidak disenangi. Keterkaitan emosi dengan pengambilan keputusan karier ialah ketika seseorang telah matang emosinya ia akan dapat bertanggung jawab terhadap segala sesuatu yang ia lakukan. Termasuk bertanggung jawab terhadap pengambilan keputusan kariernya.

Desmita menjelaskan "banyak keputusan-keputusan dunia nyata yang terjadi di dalam atmosfer yang menegangkan, yang meliputi faktor-faktor seperti hambatan waktu dan keterlibatan emosional" (Desmita 2009:198). Artinya dalam mengambil keputusan melibatkan kondisi emosi seseorang, termasuk pengambilan

keputusan karier. Dalam mengambil keputusan karier diperlukan kondisi emosi yang stabil tidak mudah berubah-ubah secara drastis atau dikatakan mencapai kematangan emosi. Seseorang yang dalam kondisi emosi yang matang akan cenderung mengambil keputusan karier yang tepat bagi dirinya karena ia mampu berpikir secara objektif terhadap berbagai pilihan yang ada. Sehingga ia dapat bertanggung jawab terhadap keputusan yang ia ambil.

Emosi dapat membantu pengambil keputusan dalam menentukan alternatif berdasarkan dua cara. Pertama, emosi mendorong pengambil keputusan untuk berpikir dan bertindak dalam memilih salah satu pilihan dan bertentangan dengan pilihan yang lain. Kemarahan dapat membuat pengambil keputusan memilih alternatif destruktif, sedangkan ketakutan mendorong pengambil keputusan untuk menghindari alternatif yang berisiko. Oleh karena itu emosi penting untuk dilibatkan dalam proses pengambilan keputusan karier. Kedua, emosi dapat memantau proses pengambilan keputusan. Pengambil keputusan dalam hal ini siswa akan merasa nyaman apabila pengambilan keputusan berjalan dengan lancar dan mengalami kecemasan atau ketakutan dengan apa yang terjadi. Emosi sebagai timbulnya suasana hati dan terjadi reaksi negatif ataupun positif terhadap situasi, orang lain serta berbagai pilihan alternatif. Oleh karena itu emosi dapat berpengaruh pada pengambilan keputusan seseorang dalam menentukan alternatif pilihan. Salah satu cara untuk mengelola emosi adalah regulasi emosi (Rahman & Khoirunnisa, 2019).

Sebuah model proses regulasi emosi sejak tahun 1988 yang menunjukkan bagaimana strategi regulasi emosi spesifik dapat dibedakan sepanjang garis waktu dari tanggapan emosional yang sedang berlangsung. Klaim mendasar dari model ini adalah bahwa strategi regulasi emosi berbeda-beda ketika menghasilkan dampak utama pada proses generatif emosi. Terdapat dua strategi regulasi emosi yang berfokus pada anteseden dan berfokus pada responsif. Pertama, reappraisal yakni strategi yang berfokus pada anteseden,

merujuk pada hal-hal yang dilakukan sebelum kecenderungan respons emosi diaktifkan dan telah mengubah perilaku dan respon fisiologis perifer. Kedua, suppression adalah strategi yang berfokus pada respon merujuk pada hal-hal yang dilakukan ketika emosi sudah berlangsung, setelah kecenderungan respon dihasilkan (Ningrum, 2019).

Lima tahapan yang lebih spesifik dari strategi regulasi emosi adalah yaitu. (1). pemilihan situasi. Pemilihan situasi mengacu pada mendekati atau menghindari orang, tempat, atau hal-hal tertentu untuk mengatur emosi. Pemilihan situasi melibatkan kompromi yang rumit antara manfaat emosional jangka pendek dan jangka panjang. (2). setelah dipilih, sebuah situasi dapat disesuaikan untuk memodifikasi dampak emosional. Ini merupakan modifikasi situasi, yang juga telah disebut sebagai koping yang berfokus pada masalah atau sebagai kontrol utama. Pada tahapan ini, kemampuan menduga cukup sering dilibatkan ketika seseorang menilai dampak yang mungkin timbul dari upaya seseorang untuk mengubah situasi. (3). setiap situasi memiliki aspek yang berbeda-beda dan penyebaran atensi digunakan untuk memilih fokus terhadap salah satu dari aspek tersebut. (4). setelah berfokus pada aspek tertentu dari situasi, tahapan selanjutnya adalah perubahan kognitif. Perubahan kognitif merujuk pada pemilihan makna yang mungkin dapat dilekatkan pada suatu aspek.

Perubahan kognitif digunakan untuk mengurangi maupun memperbesar respons emosional, dan bahkan untuk mengubah emosi itu sendiri. Makna pribadi terhadap situasi sangat penting karena sangat mempengaruhi kecenderungan respon pengalaman, perilaku, dan fisiologis yang akan dihasilkan dalam situasi tertentu. Kelima, modulasi respon merujuk pada upaya untuk memengaruhi kecenderungan respons emosi yang muncul. Modulasi respon dilakukan dengan mengurangi perilaku ekspresif. Sasaran lain dari modulasi respon meliputi komponen emosi pengalaman dan fisiologis. Penggunaan obat dapat digunakan untuk menargetkan respon fisiologis dan keadaan

afektif seperti kecemasan dan depresi (Ningrum, 2019).

Salah satu proses dalam penentuan pilihan adalah pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan karier sendiri sangat berhubungan dengan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan, atau lebih dikenal dengan *Career Decision Making Self Efficacy (CDMSE)* atau efikasi diri pengambilan keputusan karier. Efikasi diri pengambilan keputusan karier adalah menetapkan kepercayaan ketika membuat keputusan karier yang efektif dan menghasilkan hasil yang positif berkaitan dengan peran perkembangan karier. Keyakinan masing-masing individu terhadap efikasi dirinya akan berbeda. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat akan memiliki dorongan untuk berusaha keras dan optimis akan memperoleh keberhasilan, namun individu yang memiliki efikasi yang rendah akan mudah pesimis, mudah menyerah dengan situasi yang menurutnya sulit, serta memiliki komitmen yang rendah sehingga sulit mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Efikasi diri pengambilan keputusan karier tidak hanya terkait dalam pemilihan alternatif pekerjaan, namun juga terkait dengan kemampuan seorang individu dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan karier yang telah mereka dipilih (Febriana & Masykur, 2022).

Efikasi diri merupakan masalah kemampuan yang dirasakan individu untuk mengatasi situasi khusus sehubungan dengan penilaian atas kemampuan untuk melakukan satu tindakan yang ada hubungannya dengan tugas khusus atau situasi tertentu. Efikasi diri adalah penilaian individu terhadap keyakinan diri akan kemampuannya dalam menjalankan tugas sehingga memperoleh hasil sesuai dengan yang diharapkan. Efikasi diri merupakan salah satu faktor personal yang menjadi perantara atau mediator dalam interaksi antara faktor perilaku dan faktor lingkungan. Efikasi diri dapat menjadi penentu keberhasilan performansi dan pelaksanaan pekerjaan. Efikasi diri pengambilan keputusan karier terdiri dari beberapa komponen yakni penilaian diri (kemampuan individu untuk

menilai tujuan, keahlian, dan minat individu tersebut), informasi pekerjaan (informasi yang berisi penjelasan pekerjaan tertentu), pemilihan tujuan (kemampuan seseorang untuk menentukan tujuan karier berdasarkan penilaian diri yang dilakukannya), perencanaan (kemampuan individu untuk merencanakan persiapan kerja dan tugas-tugas yang menyertai persiapan tersebut), dan penyelesaian masalah (kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang terkait dengan karier) (Darmasaputro & Gunawan, 2018).

Berdasarkan pada penjelasan-penjelasan yang telah diuraikan diatas, maka penulis menjelaskan betapa pentingnya regulasi emosi dan efikasi diri dengan pengambilan keputusan karier siswa kelas VII MTs Al-Jam'iyatul Washliyah, karena yang diajukan dalam penelitian ini tujuannya adalah adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dan efikasi diri emosi dengan pengambilan keputusan karier pada remaja. Semakin tinggi baik regulasi emosi yang dimiliki remaja, maka semakin baik pengambilan keputusan karier pada remaja yang ingin menentukan kariernya sendiri.

II. METODE

Jenis penelitian yang di gunakan penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif adalah penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan modus, median, mean tendensi sentral), perhitungan desil, *persent* perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standar deviasi, perhitungan persentase. Dalam statistik deskriptif juga dapat dilakukan mencari kuatnya hubungan antara variabel melalui analisis korelasi, melakukan prediksi dengan analisis regresi, dan membu perbandingan dengan membandingkan rata-rata data sampel atau populasi. Hanya perlu diketahui bahwa dalam analisis korelasi, regresi, atau membandingkan dua rata-rata atau lebih tidak perlu diuji signifikansinya. Jadi secara teknis dapat diketahui bahwa, dalam statistik deskriptif tidak ada uji signifikansi, tidak ada taraf kesalahan, karena peneliti tidak bermaksud

membuat generalisasi, sehingga tidak ada kesalahan generalisasi (Sugiyono, 2017).

Sampel penelitiannya yaitu 100 siswa kelas VII MTs Al-Jam'iyatul Washliyah yang di pilih secara *Random Sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan di penelitian ini kuisisioner. Menurut Arikunto (2013) kuisisioner adalah kumpulan-kumpulan pertanyaan yang tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi pada responden tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya. Kuisisioner pada penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan skala pengambilan keputusan karier dengan menggunakan skala likert. Mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam skala likert, digunakan skor (bobot nilai) yang diberikan terhadap jawaban yang telah disediakan dalam setiap pertanyaan. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dengan interval empat (*a four-point likert scale*). Empat skala pilihan digunakan untuk kuisisioner skala likert yang memaksa responden memilih salah satu kutub karena pilihan "netral".

Dalam hal ini responden diminta untuk masuk ke kutub setuju atau tidak setuju. Pertanyaan demikian dimaksudkan agar responden berpendapat tidak bersikap netral atau tidak berpendapat. Alternatif jawaban yang disediakan dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

TABEL 1
 ALTERNATIF JAWABAN

No	Kriteria	Skor
1	Sangat setuju	4
2	Setuju	3
3	Tidak setuju	2
4	Sangat Tidak Setuju	1

Teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah Regresi Linear Berganda.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Menguji normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Untuk menguji normalitas data digunakan analisis *Kolmogorov Smirnov Test*. Distribusi data adalah normal apabila nilai *Asymp.sig* > 0,05 dan sebaliknya jika signifikansi *Kolmogorov Smirnov Test* < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

TABEL 2
 HASIL KOLMOGOROV SMIRNOV

No	Variabel	Sig.	Ket
1	X1	0,200	Normal
2	X2	0,072	Normal
3	Y	0,054	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui pada X_1 nilai sig sebesar 0.055 dan *Asymp.sig* 0.200 > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal dan X_2 nilai sig sebesar 0,072 maka residual berdistribusi normal serta Y nilai sig sebesar 0,054 maka residual berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian pada SPSS 20 dengan menggunakan Test for Linearity dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05. Uji linieritas merupakan langkah untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi sebuah data penelitian. Hasil yang diperoleh melalui uji linieritas akan menentukan teknik analisis regresi yang akan digunakan. Jika hasil uji linieritas merupakan data yang linier maka digunakan analisis regresi linier. Sebaliknya jika hasil uji linieritas merupakan data yang tidak linier maka analisis regresi yang digunakan nonlinier. Dasar pengambilan keputusan dari uji ini dapat dilihat dari nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi > 0,05 dapat disimpulkan bahwa hubungannya

bersifat linier. Hasil uji linearitas menunjukkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linear (Sayekti, 2019).

TABEL 3
 HASIL UJI LINIERITAS

Variabel yang diukur	Sig	Kesimpulan
X1 Y	0.443	Linear
X2 Y	0.118	Linear

Dari hasil perhitungan Tabel di atas uji Linearitas di atas dapat nilai X_1 terhadap Y nilai signifikansi sebesar 0.443 di mana nilai tersebut > dari 0.05 dapat di simpulkan X_1 terhadap Y adalah Linear. Hasil dari X_2 terhadap Y di dapat nilai signifikansi sebesar 0.118 nilai tersebut > dari 0.05 dapat di simpulkan X_2 terhadap Y adalah linear.

TABEL 4
 HASIL UJI ANOVA

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	15,273	2	7,636	196,452	,000
Residual	3,771	97	,039		
Total	19,044	99			

Berdasarkan tabel di atas di ketahui nilai signifikansi untuk X_1 dan X_2 secara bersama terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $196,452 > F$ tabel 3,090, sehingga dapat di simpulkan bahwa H_1 di terima yang berarti terdapat pengaruh X_1 dan X_2 terhadap Y.

Uji Hipotesis

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Keputusan Karier

TABEL 5
 HASIL HASIL ANALISIS REGRESI SEDERHANA X_1 -Y

Model	R	R Square	sig
X1- Y	0,178	0,239	0,000

Tabel di atas memperlihatkan nilai R sebesar 0,178 menunjukkan koefisien korelasi antara regulasi emosi dengan keputusan karier dengan taraf signifikansi 0,000. Artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikansi antara regulasi emosi dan keputusan karier. Nilai R square sebesar 0,239, berarti 23,9% variasi pada keputusan karier dapat di jelaskan oleh regulasi emosi, sedangkan sisanya 76,1 di jelaskan oleh variabel lain.

Hubungan Efikasi Diri Dengan Keputusan Karier

TABEL 5

HASIL ANALISIS REGRESI SEDERHANA X_2 -Y			
Model	R	R Square	sig
X1- Y	0,112	0,678	0,000

Tabel di atas memperlihatkan nilai R sebesar 0,112 menunjukkan koefisien korelasi antara efikasi diri dengan keputusan karier dengan taraf signifikansi 0,000. Artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikansi antara efikasi diri dan keputusan karier. Nilai R square sebesar 0,678, berarti 67,8% variasi pada keputusan karier dapat di jelaskan oleh efikasi diri, sedangkan sisanya 32,2% di jelaskan oleh variabel lain.

Hubungan Regulasi Emosi Dan Efikasi Diri Dengan Keputusan Karier

TABEL 6

HASIL ANALISIS REGRESI BERGANDA X_1 DAN X_2 TERHADAP Y

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
,896a	,802	,798	,19716

Berdasarkan output di atas di ketahui nilai R Square 0,802 hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel X_1 dan X_2 terhadap Y secara stimulus terhadap nilai Y sebesar 80,2%.

Dari hasil penelitian di atas membuktikan Regulasi emosi dan efikasi diri berpengaruh positif dengan pengambilan keputusan siswa di kelas VII MTs Al-Jam'iyatul Washliyah. Hasil penelitian ini menjelaskan kaitan antara regulasi emosi dan efikasi diri terhadap pengambilan keputusan karier siswa. Regulasi emosi dapat mengarahkan emosi dalam pengambilan keputusan karier siswa sesuai dengan bakatnya.

Perencanaan karier merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam perkembangan karier individu. Kecakapan dalam mengambil keputusan merupakan tujuan utama dalam perencanaan karier yang harus ditempuh oleh setiap individu. Remaja sebagai siswa di sekolah menengah, merupakan individu yang masih dalam tahap perkembangan dalam merencanakan karier.

Secara umum dapat dikatakan bahwa masa remaja berawal dari usia 11 sampai dengan akhir usia belasan yaitu sekitar 20 tahun ketika pertumbuhan fisik dan perubahan lain berlangsung cepat, yang ditandai dengan ada perubahan baik secara biologis, kognitif, maupun psikososial. Dalam perkembangan jasmani remaja juga sudah akil balig dan melihat dari proses perkembangan karier seharusnya sudah memiliki kemampuan menentukan pilihan karier untuk masa depan (Nurmalasari & Erdiantoro, 2020).

Regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Regulasi emosi didefinisikan sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individumerasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang terdapat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Berdasarkan pemaparan yang telah di sampaikan, hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk membuat pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat kesemasan (Pati, 2022). Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi dengan tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. terdapat dua hal penting yang berhubungan dengan regulasi emosi yaitu ketenangan dan fokus. Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dengan baik akan dapat mengendalikan emosi. (Rahmadhony, 2020).

Efikasi diri adalah keyakinan yang ada dalam diri akan kemampuan yang dimiliki sehingga dapat melakukan suatu pekerjaan dengan sukses. Efikasi diri dapat menjadi salah satu faktor untuk meningkatkan kesiapan kerja dari aspek sikap. Agar siap memasuki dunia kerja diperlukan efikasi diri yang baik dalam diri siswa.

Siswa yang ber-hasil mengenal kemampuan diri, akan merasa yakin bisa mendapatkan pekerjaan. Dengan adanya efikasi diri akan membentuk mental dan emosi siswa sehingga terbentuk kesiapan kerja. pengambilan keputusan karier pada siswa tersebut. remaja yang memiliki efikasi diri pengambilan keputusan karier yang rendah dapat menjadi indikasi bahwa remaja tersebut memiliki keragu-raguan yang tinggi dalam proses pengambilan keputusan karier. Namun apabila remaja memiliki efikasi diri pengambilan keputusan karier yang tinggi maka remaja tersebut memiliki keyakinan dalam proses pengambilan keputusan karier. Rendahnya efikasi diri pengambilan keputusan karier pada siswa juga akan mengganggu eksplorasi karier dan kemampuan pengambilan keputusan karier, sehingga berdampak pada kebimbangan karier dan permasalahan lain dalam pengambilan keputusan karier di masa depan. (Febriana & Masykur, 2022).

Dari penjelasan di atas dan tabel R Square regulasi emosi dan efikasi diri di ketahui perpegaruh terhadap keputusan karier siswa sebesar 80,2% yang berarti regulasi emosi dan efikasi diri berperan penting dalam pengambilan keputusan karier siswa VII MTs Al- Jam'iyatul Washiyah.

Penelitian terdahulu tentang Hubungan regulasi emosi dan efikasi diri dengan pengambilan keputusan karier siswa kelas VII MTs Al-Jam'iyatul Washliyah adalah penelitian Cindy Enjelina Purba (2022) dengan hasil penelitian bahwa variabel independen dalam penelitian ini yaitu regulasi diri dan efikasi memiliki kontribusi 61.1% terhadap variabel dependen dan sisanya 38.9% dipengaruhi variabel lainnya dan uji hipotesis secara simultan (F) di peroleh nilai berdasarkan perhitungan SPSS 13.695 dimana $f_{hitung} > f_{tabel}$ yaitu $13.695 > 3.32$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap pengambilan keputusan karier siswa (Y) pada siswa/I kelas VII di SMP negeri 14 Medan Tahun Ajaran 2022.

Penelitian Fenty Silviana Putri (2016) bahwa hasil analisis data penelitian diperoleh koefisien korelasi regulasi diri dengan efikasi diri pengambilan keputusan karier sebesar 0,652, dengan nilai $p < 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan efikasi diri pengambilan keputusan karier pada siswa SMK Negeri 5 Surabaya. Jika dilihat dari arah hubungan, terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel. Sehingga jika regulasi diri meningkat, maka efikasi diri pengambilan keputusan karier juga akan meningkat.

Dari kedua penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak para penulis yang meneliti tentang hubungan regulasi emosi dan efikasi diri terhadap keputusan pengambilan karier pada sekolah SMP maupun SMA, dari beberapa penelitian yang telah disebutkan di atas, ternyata penelitian-penelitian tersebut berhasil sehingga memang benar adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan efikasi diri terhadap keputusan pengambilan karier pada siswa/i.

IV. KESIMPULAN

Regulasi emosi dan efikasi diri adalah variabel penting dalam pengambilan keputusan karier siswa. Karena regulasi emosi dapat mengarahkan dalam pengambilan keputusan karier siswa. emosi mendorong pengambil keputusan untuk berpikir dan bertindak dalam memilih salah satu pilihan dan bertentangan dengan pilihan yang lain. Efikasi diri dapat menjadi salah satu faktor untuk meningkatkan kesiapan kerja dari aspek sikap. efikasi diri pengambilan keputusan karier terdiri dari beberapa komponen yakni penilaian diri (kemampuan individu untuk menilai tujuan, keahlian, dan minat individu tersebut).

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan ada beberapa peluang yang dapat diajukan kepada peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut: Melakukan penelitian yang berkelanjutan, hal ini agar dapat melihat dan menilai setiap perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu dan juga diharapkan adanya tambahan variabel lain yang

mingkin juga mempengaruhi banyak hal dalam penelitian ini.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Darmasaputro, A., & Gunawan, W. (2018). *Hubungan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karier dan Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa SMA*. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 1.
- Edeltrudis, K., Korohama, P., Wibowo, M. E., & Tadjri, I. (2017). *Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kematangan Karier Siswa*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 68–76.
- Febriana, L. Z., & Masykur, A. M. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karier Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Sayung Demak*. *Jurnal EMPATI*, 10(6), 390–396.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148.
- Ningrum, A. (2019). *Hubungan Kompleksitas Emosi dan Stres Work And Family Conflict (WAFC) dengan Regulasi Emosi sebagai Variabel Mediator*. /
- Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). *Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier*. *Quanta*, 4(1), 44–51.
- Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu)*. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22–27.
- Pribadi, A. S., Erlangga, E., & Wangge, M. Y. (2021). *Hubungan Antara Konsep Diri Akademik dengan Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa SMP*. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 157.
- Rahma, U., & Rahayu, E. (2018). *Peran Dukungan Sosial Keluarga dalam Membentuk Kematangan Karier Siswa SMP*. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(3), 194–205.
- Rahmadhony, S. (2020). *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP*. *Analitika*, 12(2), 169–178.
- Rahman, A., & Khoirunnisa, R. N. (2019). *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya*. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(01), 1–6.
- Rajasa, P. G. A. (2022). *Pengembangan Modul Pengenalan Karier untuk Siswa MTs*. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 12(1), 37–53.
- Sayekti, W. N. L. (2019). *Kontribusi Uji Kompetensi Guru, Motivasi Berprestasi, Pengalaman Mengajar Terhadap Kompetensi Profesional Guru*. *Media Manajemen Pendidikan*, 2(1), 123–130.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wibowo, D. H., Cintariani, N. N., Vestalia, D., Maulidina, Z. T., Wau, I. P. M., & Febrianingrum, D. W. (2021). *Meningkatkan Perencanaan Karier Siswa Kelas Ix Melalui Bimbingan Klasikal. Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1*(3), 428–437.