

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN KECERDASAN
EMOSIONAL TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER
PADA SISWA KELAS XI SMKN 1 SEMEN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi BK



OLEH :
YUNITA OKTAVIANI
NPM: 22.1.40.10.054

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

YUNITA OKTAVIANI

NPM: 22.1.40.10.054

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN
KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP
PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER PADA
SISWA KELAS XI SMKN 1 SEMEN**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 03 Juli 2026

Pembimbing I



Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0720018601

Pembimbing II



Dr. Ikke Yuliani Dhian P., M.Pd.
NIDN. 0726079001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

YUNITA OKTAVIANI

NPM: 22.1.40.10.054

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN
KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP
PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER PADA
SISWA KELAS XI SMKN 1 SEMEN**

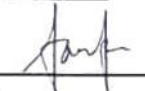
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 21 JULI 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., Psi. 
2. Penguji I : Yuanita Dwi Krisphianti, S.Pd., M.Pd. 
3. Penguji II : Dr. Ikke Yulian Dhian P., M.Pd. 

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Agus Widodo, M.Pd.
NIDN. 0024086901

MOTTO

" Apapun yang sudah terjadi dalam hidupmu, jangan katakan "seandainya" tapi katakan " Qadarullah " karna semua yang terjadi adalah takdir dan takdir Allah itu selalu baik,karna allah itu maha baik"(ustadz Hannan Attaki)

Skripsi ini sepenuhnya kupersembahkan kepada:

Terkhusus untuk Almarhumah Ibunda tercinta, Ekowati Ratnaningsih, sosok paling kurindukan yang cinta dan doanya selalu menjadi kekuatan utamaku; meskipun beliau telah tiada sebelum melihat momen ini, semoga Ibu bangga dengan pencapaian dan perjuanganku di dunia. Serta rasa terima kasih yang tak terhingga untuk seluruh keluarga besar dan orang-orang terdekat yang tiada henti memberikan dukungan moral, materi, doa tulus, serta kasih sayang yang selalu menjadi sandaran dan penyemangat di setiap langkah perjalanan kuliah ini hingga selesai.

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Yunita Oktaviani
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat/tgl. lahir	: Nganjuk/ 03 Oktober 2003
NPM	: 22.1.40.10.054
Fak/Jur./Prodi	: FKIP/ S1 BK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 03 JULI 2026
Yang Menyatakan



YUNITA OKTAVIANI
NPM: 22.1.40.10.054

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dan Kecerdasan Emosional Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa Kelas XI SMKN 1 SEMEN” ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UN PGRI Kediri
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Ikke Yuliani Dhian P., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran, masukan, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kepada Muhammad Darusalam, S.Pd, MM. selaku Kepala SMKN 1 Semen yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Yunarto dan Purwati, atas segala doa, kasih sayang, dukungan, dan garda terdepan demi keberhasilan penulis.
8. Nenek dan Kakek tersayang, yang telah merawat penulis dengan penuh kasih sayang sejak kecil hingga saat ini.
9. Orang terdekat dan sahabat terima kasih telah menjadi sistem pendukung terbaik selama proses penyusunan skripsi ini.

10. Dan yang terakhir untuk diriku sendiri terima kasih karena telah bertahan, menolak untuk menyerah pada rasa lelah, dan tetap melangkah meskipun jalannya tidak selalu mudah.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan.

Kediri, 03 JULI 2026



YUNITA OKTAVIANI

NPM: 22.1.40.10.054

RINGKASAN

Yunita Oktaviani, Hubungan Regulasi Diri dan Kecerdasan Emosional terhadap pengambilan Keputusan Karier pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Semen. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: regulasi diri, kecerdasan emosional, pengambilan keputusan karier.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan kecerdasan emosional terhadap pengambilan keputusan karier pada siswa kelas XI SMKN 1 Semen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Analisis korelasional digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel regulasi diri dan kecerdasan emosional sebagai variabel independen terhadap pengambilan keputusan karier sebagai variabel dependen. Data penelitian diperoleh melalui teknik pengumpulan data berupa kuesioner menggunakan skala regulasi diri, kecerdasan emosional dan pengambilan keputusan karier yang disebarakan kepada 78 responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien hubungan berganda (R) sebesar 0,799, yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara regulasi diri dan kecerdasan emosional secara bersama-sama terhadap pengambilan keputusan karier siswa. Selanjutnya diperoleh nilai R Square sebesar 0,638 atau 63,8%, yang menunjukkan bahwa variabel regulasi diri dan kecerdasan emosional mampu menjelaskan variasi pengambilan keputusan karier sebesar 63,8%, sedangkan sisanya sebesar 36,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan kecerdasan emosional terhadap pengambilan keputusan karier diterima, sedangkan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan kecerdasan emosional terhadap pengambilan keputusan karier pada siswa kelas XI SMKN 1 Semen. Nilai koefisien hubungan (R) sebesar 0,799 menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri dan kecerdasan emosional yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kemampuan siswa dalam mengambil keputusan karier. Sebaliknya, siswa yang memiliki regulasi diri dan kecerdasan emosional yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan karier secara matang dan terarah. Oleh karena itu, pengembangan regulasi diri dan kecerdasan emosional perlu menjadi perhatian penting bagi sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, sebagai upaya membantu siswa meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karier yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan tujuan masa depannya.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	1
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA	vi
RINGKASAN	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori.....	10
a. Pengertian Pengambilan keputusan karier.....	10
2. Regulasi diri	14
3. Kecerdasan emosional.....	17
B. Penelitian Terdahulu	19
C. Kerangka Berpikir.....	21
D. Hipotesis Penelitian	22

METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional	24
C. Instrumen Penelitian	25
D. Populasi dan Sampel	36
E. Prosedur Penelitian	39
F. Tempat dan Waktu Penelitian	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan.....	65
 BAB V PENUTUP	69
A. Simpulan	69
B. Implikasi	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	70
D. Saran	71
 DAFTAR RUJUKAN	73
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 : Kisi-kisi Skala Pengambilan Keputusan Karier.....	26
3. 2 : Kisi-Kisi Skala Regulasi Diri.....	27
3. 3 : Kisi-kisi Skala Kecerdasan Emosional	28
3. 4 : Hasil Uji Validitas Skala Pengambilan Keputusan Karier	29
3. 5 : Kisi-kisi Skala Pengambilan Keputusan Karier Setelah Uji Coba	31
3. 6 : Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri	31
3. 7 : Kisi-Kisi Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba	32
3. 8 : Hasil Uji Validitas Skala Kecerdasan Emosional	33
3. 9 : Kisi-Kisi Skala Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba	34
3. 10 : Hasil Uji Reliabilitas Pengambilan Keputusan Karier.....	35
3. 11 : Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri	36
3. 12 : Hasil Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosional	36
3. 13 : Jumlah Siswa	37
3. 14 : Jadwal Penelitian.....	43
4. 1 : Statistik Deskriptif	48
4. 2 : Perhitungan Kelas Interval Pengambilan Keputusan Karier.....	49
4. 3 : Kategori Pengambilan Keputusan Karier	49
4. 4 : Hasil Kategori Pengambilan Keputusan Karier	50
4. 5 : Klasifikasi data pengambilan keputusan karier	52
4. 6 : Perhitungan Kelas Interval Regulasi Diri	53
4. 7 : Kategori Regulasi Diri	53
4. 8 : Hasil Hasil Kategori Regulasi Diri	53
4. 9 : Klasifikasi Data Regulasi Diri	56
4. 10 : Perhitungan Kelas Kecerdasan Emosional	56
4. 11 : Kategori Kecerdasan Emosional.....	57
4. 12 : Hasil Kategori Kecerdasan Emosional	57
4. 13 : Klasifikasi Data Kecerdasan Emosional	59
4. 14 : Uji Normalitas.....	60

4. 15	: Uji Linearitas X1 Dengan Y	61
4. 16	: Uji Linearitas X2 Dengan Y	61
4. 17	: Uji Multikolinearitas	62
4. 18	: Uji Korelasi Berganda.....	64
4.19	: Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai R.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 : Kerangka Berpikir.....	21
3. 2 : Bagan Alir Prosedur Penelitian.....	42
4. 1 : Uji Heteroskedastisitas.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Lembar Skala Sebelum Uji Coba.....	76
2 : Lembar Skala Setelah Uji Coba.....	85
3 : Tabulasi Data	93
4 : Surat Pengantar Izin Penelitian	108
5 : Surat Keterangan Penelitian.....	109
6 : Berita Acara	110
7 : Surat Keterangan Bebas Similarity	112
8 : Dokumentasi Penelitian	113

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Fase remaja berada pada periode krusial bagi perjalanan hidup setiap manusia. Menurut teori life stages yang dikemukakan oleh Super (Fadilla 2019) setiap individu memiliki tugas perkembangan yang perlu diselesaikan pada setiap tahap kehidupannya. kelompok usia 15 -24 tahun berada pada tahap exploration, yaitu fase ketika individu dituntut untuk mengenali minat dan kemampuan yang dimiliki, menetapkan tujuan karier secara lebih spesifik, serta menyusun rencana untuk merealisasikan pilihan karier tersebut. Oleh karena itu, penyelesaian tugas perkembangan pada tahap ini menjadi hal yang penting bagi setiap individu. Dengan demikian, pengambilan keputusan karier menjadi aspek krusial yang perlu mendapat perhatian, karena berkaitan langsung dengan bagaimana individu mengeksplorasi berbagai alternatif serta menentukan pilihan karier yang sejalan dengan potensi dan tujuan hidupnya.

Mengutip kamus Webster, menurut Harrison (Widyastuti, 2015) keputusan digambarkan sebagai kesimpulan yang tiba setelah pertimbangan yang cermat. Keputusan didefinisikan sebagai proses mengevaluasi alternatif yang berkaitan dengan tujuan, dimana harapan dari pembuat keputusan dan berkaitan dengan tindakan tertentu mendorongnya untuk membuat seleksi. Sedangkan Karier dapat diartikan sebagai rangkaian perkembangan yang berlangsung secara berkelanjutan dalam kehidupan seseorang yang berkaitan dengan profesi atau pekerjaan yang dijalannya.

Pengambilan keputusan karier, menurut Hartono (Maslikhah *et al.*, 2022) adalah proses yang berlangsung secara dinamis dan berkesinambungan dalam menentukan pilihan karier dari berbagai alternatif yang tersedia di masyarakat, dengan mempertimbangkan pemahaman mengenai diri sendiri serta informasi tentang karier. Berdasarkan penjelasan diatas pengambilan keputusan karier dapat dikatakan sebagai proses yang terus berkembang seiring waktu, karena pilihan karier tidak selalu bersifat final atau mutlak. Dalam proses ini

melibatkan serangkaian pertimbangan yang matang dalam memilih satu dari sekian banyak alternatif karier yang tersedia.

Karier adalah hal yang penting bagi setiap individu dalam kehidupannya oleh karena itu harus benar-benar disiapkan sejak awal sehingga nantinya dapat memutuskan karier yang baik atau sesuai dengan keinginan serta kemampuan individu. Siswa yang dapat menentukan pilihan karier secara tepat menunjukkan bahwa mereka telah memiliki konsep diri dan identitas diri yang berkembang dengan baik. Kondisi tersebut mendorong mereka untuk lebih bertanggung jawab terhadap pilihan karier yang telah ditetapkan (Natiqah, 2023) Namun pada kenyataannya masih banyak individu atau siswa masih menghadapi kendala dalam menetapkan arah masa depan mereka. Hal tersebut di perkuat dengan adanya salah satu hasil survei yang dikemukakan Putri (Fadilla, 2019) bahwa perusahaan rintisan Youthmanual di bawah naungan Skystar Ventures Tech Incubator Universitas Multimedia Nusantara (UMN) selama dua tahun menganalisis lebih dari 400.000 profil siswa dan mahasiswa dari berbagai wilayah di Indonesia. Berdasarkan riset tersebut mengkonfirmasi bahwa sebanyak 92% pelajar pada jenjang pendidikan menengah atas dan kejuruan masih merasa bingung mengenai pilihan karier di masa depan, sedangkan 45% mahasiswa mengaku kurang tepat dalam menentukan jurusan yang dipilih. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa salah satu penyebab utama kesulitan siswa dalam memilih jurusan adalah kurangnya pemahaman terhadap bakat dan potensi yang dimiliki.

Adanya permasalahan tentang pengambilan keputusan karier ini merupakan isu penting dalam dunia pendidikan, terutama bagi siswa yang berada pada tahap remaja akhir seperti di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan. Dari masalah mengenai kebingungan dalam pengambilan keputusan karier hal ini juga terjadi di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Semen. Ditemukan adanya masalah kebingungan saat ditanya keinginan setelah mereka lulus nanti baik itu bekerja atau melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

Problematika kebingungan karier di SMKN 1 Semen ini diperkuat secara empiris berdasarkan hasil survei dan wawancara langsung yang dilakukan peneliti bersamaan dengan pelaksanaan layanan BK Karier pada tahun ajaran

2025/2026. Alat ukur yang digunakan dalam survei tersebut adalah angket pengambilan karier siswa yaitu berupa pengerjaan tugas orientasi masa depan. Hasil pengumpulan data tersebut mengungkapkan fakta yang cukup signifikan, di mana terdapat hampir 70% siswa mengalami hambatan dan kebingungan yang mendalam ketika diminta mengisi tugas untuk membuat rancangan rencana jangka pendek dan rencana jangka panjang karier mereka.

Hambatan ini menjadi problematik karena ketidakmampuan memetakan langkah karier berhubungan langsung dengan rendahnya pemahaman arah masa depan, apabila dibiarkan akan memicu perilaku salah pilih jurusan di perguruan tinggi atau ketidakpastian kerja setelah lulus. Ketidakmampuan siswa dalam menentukan target jangka pendek serta target jangka panjang menjadi indikasi nyata bahwa regulasi diri dalam belajar dan eksplorasi karier siswa masih berada pada kategori rendah. Oleh karena itu, kondisi kebingungan yang mencapai angka mayoritas ini memerlukan intervensi konseling yang terstruktur guna melatih kemampuan regulasi diri karier siswa.

Kondisi emosional pada usia remaja yang belum stabil juga membuat siswa masih bingung mengelola emosi dalam memilih karier. Hal ini sering terlihat dari adanya benturan antara kemauan dari orang tua dan keinginan diri mereka sendiri untuk memutuskan karier. Oleh karena itu sebagai upaya dalam mempersiapkan diri dalam mengambil keputusan karier hal utama yang dapat dilakukan pastinya di mulai dari diri individu itu sendiri salah satunya yaitu dengan memahami dan mengontrol diri dengan baik dalam memutuskan tujuan dan karier di masa depan.

Kemampuan untuk memahami serta mengendalikan diri secara efektif menjadi salah satu aspek internal yang berperan penting ketika menghadapi kesulitan maupun kebingungan saat mengambil keputusan, sekaligus mendukung keberhasilan karier. Kemampuan ini dikenal sebagai regulasi diri (Harahap *et al.*, 2019) Sejalan dengan itu, Pintrich (Farah *et al.*, 2019) mengemukakan bahwa karakteristik siswa dengan regulasi diri yang optimal ditandai oleh kemampuannya dalam menentukan target akademik, menyusun langkah-langkah yang diperlukan, serta mengevaluasi dan mengendalikan

proses berpikir, motivasi, dan perilaku yang mendukung tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

Dalam konteks pendidikan, regulasi diri dalam belajar sering disebut sebagai *self-regulated learning*, yaitu kemampuan peserta didik untuk mengarahkan dan mengelola aktivitas belajarnya secara mandiri. Berdasarkan berbagai definisi yang telah dijelaskan, regulasi diri dalam belajar dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya secara sadar melalui pengelolaan aspek metakognitif, motivasional, dan perilaku guna tercapainya tujuan belajar yang diharapkan.

Lebih lanjut, regulasi diri tidak hanya berperan dalam konteks akademik, tetapi juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pencapaian dan perkembangan karier individu. Taylor (Natiqah, 2023) Regulasi diri memungkinkan individu untuk merancang arah masa depannya secara lebih jelas. Oleh karena itu, kemampuan ini perlu dikembangkan guna membantu individu memahami potensi dirinya sekaligus menyesuaikan diri dengan lingkungan eksternal. Oleh karena itu, setiap individu diharapkan mampu mengatur dirinya secara optimal dalam proses belajar sebagai upaya mencapai tujuan karier yang diinginkan.

Hal ini diperkuat oleh Bandura (Auliasari, 2019) yang mengartikan regulasi diri sebagai suatu kondisi di mana individu berperan sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, serta mengelola sumber daya yang dimiliki. Selain itu, individu juga berperan sebagai pengambil keputusan sekaligus pelaksana dalam proses belajar. Penguasaan regulasi diri yang optimal mampu menumbuhkan kontrol atas perilaku yang diperbuat, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri individu mengenai kemampuannya dalam mencapai keberhasilan di berbagai bidang kehidupan.

Selain itu berdasarkan temuan empiris terdahulu yang dilakukan oleh (Yusni, 2024) membuktikan adanya hubungan positif yang nyata antara regulasi diri dengan ketepatan siswa dalam menentukan pilihan karier. Permasalahan ini mengindikasikan bahwa kian tinggi regulasi yang dikuasai

siswa, maka kapasitasnya dalam menetapkan keputusan masa depan juga akan meningkat.

Dengan demikian, apabila siswa memiliki regulasi diri yang baik adalah mereka yang mampu menetapkan tujuan, merencanakan kegiatan, serta melakukan monitoring dan mengendalikan dimensi kognisi, dorongan internal, hingga tingkah lakudemi mewujudkan tujuan. Mengutip Barber (Yusni, 2024) kapabilitas tersebut menjadi elemen internal penting yang selayaknya dikuasai siswa guna menjalankan peran akademisnya secara optimal yaitu sebagai pelajar maupun sebagai individu yang sedang mempersiapkan masa depan kariernya

Dari ulasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa seseorang dengan pengaturan diri yang optimal, dalam pengambilan keputusan mereka akan lebih selektif dalam memilih keputusan karier yang selaras dengan preferensi pribadi maupun kepuasan yang dicari. Sehingga mereka benar-benar sadar akan keputusan yang diambil untuk masa depan. Jadi dapat disimpulkan bahwa regulasi diri ini dapat menunjang siswa untuk menetapkan kariermelalui pengaturan diri yang dimana individu mampu mengendalikan dirinya terhadap pilihan atau ketidakpastian karier yang akan di ambil. Dan melalui hal tersebut individu akan mampu menetapkan tujuan karier yang jelas yaitu sesuai dengan keinginan dan kemampuannya (Izdiharini, 2023)

Selain regulasi diri yang mungkin turut membantu dalam pengambilan keputusan karier adapun faktor internal lain yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan karier yaitu kecerdasan emosional. Manusia diciptakan dengan berbagai kecerdasan dalam dirinya. Kecerdasan emosional inilah yang merupakan salah satu jenis kecerdasan utama yang memiliki berhubungan langsung terhadap kondisi psikologis manusia.

Menurut Goleman (Ululajmi, 2024) mendeskripsikan kecerdasan emosional sebagai kecakapan individu dalam mempertahankan ketangguhan serta memicu stimulus motivasi diri saat menghadapi rintangan. Kompetensi ini bertumpu pada kemampuan pengaturan suasana hati agar proses kognitif tetap rasional di tengah kondisi psikologis yang tidak menentu. Selain itu aspek sosial berupa interaksi antar individu serta aspek religiusitas melalui doa turut

melekat pada kecerdasan ini. Berbekal kompetensi tersebut, seseorang sanggup untuk menstabilkan emosional sehingga emosi yang muncul justru bertransformasi menjadi energi positif yang menuntun pola pikir maupun perilakunya.

Sejalan dengan hal tersebut, Emmerling dan Cherniss (Putri *et al.*, 2023) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang superior mereka akan lebih optimal dalam menyesuaikan nilai kehidupan, orientasi profesional, serta rencana masa depan yang diimpikan. Karakteristik ini membuat mereka cenderung lebih akurat dalam memprediksi sekaligus siap secara mental menghadapi berbagai opsi pekerjaan. Pengaruh kecerdasan emosional ini berdampak langsung terhadap proses penentuan keputusan kerja. Argumen tersebut diperkuat oleh bukti empiris dari (Destiana, 2025) yang menegaskan adanya intervensi nyata dan signifikan dari kematangan emosional terhadap ketepatan peserta didik dalam mengambil keputusan karier.

Dengan demikian kecerdasan emosional berkontribusi dalam proses pengambilan keputusan karier, karena individu yang sanggup mengendalikan emosinya cenderung lebih tenang, berpikir jernih, dan memiliki motivasi yang kuat untuk menghadapi tantangan. Selain itu, kecerdasan emosional juga membantu seseorang untuk tetap semangat dalam kondisi sulit dan memiliki kemampuan adaptasi sosial yang optimal. Melalui kemampuan mengelola emosi secara efektif, individu dapat menjaga keseimbangan emosional sehingga emosi yang dimiliki dapat menjadi sumber kekuatan dalam menentukan keputusan dan tindakan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Sholihai, 2021)

Regulasi diri dan kecerdasan emosional memiliki peran penting pada proses menetapkan karier siswa SMK. Dimana regulasi diri ini dapat membantu siswa mengelola perilaku, emosi, dan motivasi mereka secara efektif sehingga mampu merencanakan serta mengevaluasi pilihan karier secara objektif. Sementara kecerdasan emosional memungkinkan siswa memahami dan mengelola emosi diri sendiri saat menghadapi tekanan atau dilema dalam memilih karier.

Berdasarkan beberapa uraian penjelasan di atas serta temuan awal dan pengamatan melalui wawancara dengan guru BK dan siswa yang telah dilakukan di lapangan yaitu SMKN 1 Semen, maka penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengetahui keterkaitan antara aspek regulasi diri dan kecerdasan emosional terhadap pengambilan keputusan karier siswa. Karena fakta di lapangan mengindikasikan bahwa mayoritas siswa yang memiliki regulasi diri dan pengelolaan emosi yang masih belum optimal, seperti kesulitan dan kebingungan dalam pengambilan keputusan karier, menetapkan tujuan jangka panjang, dan mudah terpengaruh oleh tekanan dari lingkungan sekitar dalam menentukan pilihan karier.

Dalam konteks BK, pengembangan kedua aspek tersebut dapat memfasilitasi siswa untuk lebih percaya diri, tangguh, dan rasional dalam mengambil keputusan karier yang selaras terhadap potensi dan ketertarikan pribadi. Oleh karena itu, intervensi BK yang berfokus pada peningkatan regulasi diri dan kecerdasan emosional sangat relevan untuk membantu siswa SMK mempersiapkan masa depan kariernya secara matang dan terarah. Atas dasar tersebut, praktisi Bimbingan dan Konseling (BK) mengemban andil yang sangat penting selaku fasilitator siswa dalam merancang dan mengambil penetapan karier yang sesuai kapasitas diri dan kondisi pribadi individu. Melalui berbagai layanan seperti bimbingan karier, informasi pendidikan dan dunia kerja, serta konseling individu maupun kelompok, guru BK memfasilitasi siswa dalam mengenal minat, bakat, nilai-nilai, serta kondisi sosial ekonomi yang memengaruhi pilihan karier mereka.

Guru BK juga bertindak sebagai fasilitator dan pendamping yang mendorong siswa untuk aktif mengeksplorasi berbagai kemungkinan karier dan merancang langkah-langkah konkret dalam mewujudkan rencana masa depannya. Dengan pendekatan yang bersifat humanistik dan berorientasi pada pengembangan potensi diri, guru BK mendorong siswa untuk menjadi pengambil keputusan yang mandiri, reflektif, dan rasional (Santoso *et al.*, n.d.) Dalam hal ini guru BK dapat mengintegrasikan pelatihan regulasi diri dan kecerdasan emosi ke dalam program bimbingan karier, misalnya melalui kegiatan refleksi diri, simulasi wawancara kerja atau diskusi kelompok.

Dengan membekali siswa dengan keterampilan tersebut, mereka tidak hanya mampu menentukan pilihan karier secara tepat, tetapi juga lebih siap menghadapi dinamika dan tantangan dunia kerja di masa depan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, isu pokok yang dikaji dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan kecerdasan emosional terhadap pengambilan keputusan karier siswa kelas XI SMKN 1 Semen?

C. Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah tersebut, tujuan utama dari penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi diri dan kecerdasan emosional terhadap pengambilan keputusan karier siswa kelas XI SMKN 1 Semen.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan maupun dalam pelaksanaan di bidang pendidikan Adapun manfaat penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami peran regulasi diri dan kecerdasan terhadap pengambilan keputusan karier pada remaja. Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat teori-teori yang telah ada mengenai hubungan antara regulasi diri dan kecerdasan emosional terhadap pengambilan keputusan karier, serta memperkaya literatur akademik sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa SMK

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya regulasi diri dan kecerdasan emosional dalam mengambil keputusan karier yang tepat, serta mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam, menetapkan tujuan, dan bertanggung jawab terhadap pilihan karier mereka serta yakin dengan pilihan atau keputusan diri sendiri.

b. Bagi Guru dan Konselor Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dan kecerdasan emosional siswa, guna mendukung kesiapan mereka dalam merencanakan dan mengambil keputusan karier.

c. Bagi orang tua

Orang tua dapat lebih memahami pentingnya peran dukungan emosional dan pembentukan regulasi diri dalam membantu anak-anaknya menghadapi masa transisi menuju dunia kerja atau pendidikan lanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, R. A. (2026). *Hubungan antara pengambilan keputusan karier dengan keterikatan di RSUD dr. R.M Djoelham Binjai*. 40–50.
- Akbar, R., Sukmawati, U. S., & Katsirin, K. (2024). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(3), 430–448. <https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i3.350>
- Arvyanda, R., Fernandito, E., & Landung, P. (2023). Analisis Pengaruh Perbedaan Bahasa dalam Komunikasi Antarmahasiswa. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1.
- Auliasari, D. (2019). Pengaruh regulasi diri dan keterlibatan orang tua terhadap Pengambilan keputusan karier pada siswa sma. *Repository.Uinjt.Ac.Id*.
- Azizah, N. (2025). *Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Pemahaman Konsep Dasar Aljabar*. 9, 6637–6643.
- Dekanawati, V., Setiyantara, Y., Astriawati, N., & Subekti, J. (2023). Analisis pengaruh kualitas pelayanan diklat kepabeanan terhadap kepuasan peserta pelatihan 159. *Jurnal Saintek Maritim*, 23.
- Destiana, A. K. (2025). *Hubungan kecerdasan emosi terhadap pengambilan keputusan karier pada siswa kelas xi di sma srijaya negara*.
- Endah, T. N. (2024). *Hubungan Antara Efikasi Diri Terhadap pengambilan Keputusan Karier Pada Ssiswa Kelas XII*.
- Fadilla, P. F., & Abdullah, S. M. (2019). Faktor pengambilan keputusan karier pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 108–115.
- Farah, M., Suharsono, Y., Prasetyaningrum, S., Psikologi, F., & Malang, U. M. (2019). *Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar*. 07(02), 171–183.
- Ghozali. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26 IBM" SPSS" Statistics »*.
- Harahap, D., Dakwah, F., & Iain, K. (2019). *Konsep Pengambilan Keputusan Karier*. 1, 172–186.
- Indartini, M., & Mutmainah. (2024). *Analisis data kuantitatif Uji Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Uji Hubungan dan Regresi Linier Berganda* (Vol. 14, Issue 5).
- Izdiharini, K., & Cahyono, R. (2023). Hubungan antara regulasi diri dengan efikasi diri pengambilan keputusan karier pada siswa smk Wikrama Bogor. *JURNAL FUSION*, 3(I), 1–19.
- Maslikhah, M., Hidayat, D. R., & Marjo, H. K. (2022). Pengaruh Dukungan Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa Smk Negeri. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 43(1), 33. <https://doi.org/10.47313/jib.v43i1.1528>

- Natiqah, I. (2023). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier pada siswa smk pERPAJAKAN riau. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
- Nisa, J. F., Agustin, D. A., Ana, N., Wulan, R., Elyssia, D., Fahni, L. U., Tri, A., & Mufidah, E. F. (2025). *Analisis Teori Karier Donald Super dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling*. 885–890.
- Putri, M., Yohenda, S., Ulfa, Y., & Yarni, L. (2023). Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (EQ). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 115–127. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.656>
- Rangkuti, Habibi, M., Albina, & Meyniar. (2025). *Penelitian Hubungan nonal dalam Pendidikan (Metode Penelitian)*. 1054–1063.
- Santoso, D., Adelia, T. Dela, Rachellia, S., & Pratama, P. (n.d.). *Peran Guru BK dalam Pengambilan Keputusan Karier Siswa SMK Negeri 2 Kediri*. 107–112.
- Sholiha, R. A., & Sawitri, D. R. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Dalam Mengambil Keputusan Karier Pada Mahasiswa Tahun Keempat Angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 294–299. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32606>
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Kuswandi, A. F. S., Hasibuan, L., & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta, cv* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Ululajmi, P. A., & Agustina. (2024). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier pada siswa SMA Swasta kelas 12. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(4), 1–23.
- Wibowo, C. T. (2017). Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Kecerdasan Spiritual (Sq) Pada Kinerja Karyawan. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jbm.v15i1.4108>
- Widyastuti, R. (2015). Pengaruh Self Efficacy dan Pengambilan keputusan karier Keluarga Terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 231–238.
- Yapono, F. (2015). *Konsep-Diri , Kecerdasan Emosi Dan Efikasi-Diri*. 2(3), 208–216.
- Yusni, M. (2024). Hubungan antara regulasi diri dengan keputusan karier pada siswa SMK Geomatika Bandar Lampung. *Ayan*, 15(1), 37–48.