

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 22 SURABAYA

Aditya Rahman

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: aditya.rahman7107@gmail.com

Riza Noviana Khoirunnisa

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: rizanoviana@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan metode kuantitatif. Subjek pada penelitian ini berjumlah 178 siswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Pengambilan data menggunakan skala regulasi emosi dan skala pengambilan keputusan karir yang menggunakan skala likert dengan rentang skor 1-4. Uji validitas menggunakan korelasi item total, sedangkan uji reliabilitas menggunakan alpha cronbach. Reliabilitas skala regulasi emosi sebesar 0,735 sedangkan reliabilitas pada skala pengambilan keputusan karir sebesar 0,742. Uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi product moment dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai r sebesar 0,466 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir yang berarti semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat pengambilan keputusan karir dan juga sebaliknya.

Kata Kunci: Regulasi emosi, pengambilan keputusan karir, siswa.

Abstract

This research aims to understand the relationship between emotion regulation and career making decision in 11th grade student at SMA Negeri 22 Surabaya. This research is a correlational research using quantitative methods. Subjects of this research are 178 student choosen by using random sampling techniques. In this research data collected by the scale of emotion regulation and the scale of career decision making using the likert scale with a score range 1-4. The validity test used is item correlation while the reliability test used is alpha-cronbach. Emotion regulation scale reliability of 0.735 while reliability on the scale of career decision making is 0.742. Hypothesis tested using product moment correlation analysis techniques with a significance level of 5%. Based on the results of data analysis obtained r value of 0.466 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate that there is a significant relationship between emotional regulation and career decision making which means that the higher the regulation of emotions, the higher the level of career decision making and vice versa.

Keywords: Emotion regulation, career decision making, student.

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal yang ditempuh selama tiga tahun yakni dari kelas 10 sampai kelas 12, dimana sejak kelas 10 siswa langsung dihadapkan untuk memilih peminatan IPA, IPS, atau Bahasa. Pada akhirnya, pilihan penjurusan untuk siswa SMA akan digunakan dalam kaitannya dengan perencanaan karir siswa di masa mendatang.

Sebagai siswa SMA, remaja mulai menghadapi permasalahan tentang karir. Selain kebijakan dari sekolah untuk memilih karir di masa yang akan datang, siswa memiliki tugas untuk menentukan minat dan mengetahui potensi diri dalam menjawab tantangan yang ada di lingkungannya mengenai keputusan karir. Siswa SMA

akan dihadapkan pada pilihan perguruan tinggi, jurusan yang ingin dipilih atau memutuskan untuk bekerja, oleh karena itu perlu pertimbangan dalam proses pengambilan keputusan dalam perencanaan karir.

Menurut Ginzberg (dalam Marliyah dkk, 2004) umumnya remaja berusia 15 tahun sampai 18 tahun sudah mampu mempertimbangkan nilai-nilai yang dimiliki dalam keputusan karir. Berdasarkan segi pendidikan, pada usia tersebut, remaja dalam jenjang pendidikan sekolah menengah. Winkel (dalam Marliyah dkk, 2004) menyebutkan bahwa tahap tentatif berada pada usia 11 sampai 17 tahun sedangkan tahap realistik usia mulai usia 17 sampai 25 tahun, sehingga kelas XI merupakan tahap transisi dimana anak remaja mulai memadukan minatnya, dan sudah memiliki perencanaan karir yang merupakan integrasi dari nilai-nilai, kapasitas, dan minat. Pada tahap

tersebut, remaja memiliki kesadaran akan kebutuhan dalam membuat pilihan karir, bertanggung jawab seperti orang dewasa, dan transisi dari sekolah ke dunia kerja.

Pengambilan keputusan pada siswa dalam proses pemilihan karir 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 dialami, sehingga keterbatasan manusia dalam menentukan alternatif yang terbaik perlu untuk memahami secara mendalam tentang pengambilan keputusan (Dermawan, 2016).

Menurut Atmosudirdjo (1971) pengambilan keputusan merupakan awal dari segala macam aktivitas manusia secara sadar dan terarah, baik yang dilakukan secara individual ataupun kelompok, serta institusional ataupun organisasional. Keputusan bersifat futuristik, yang berarti keputusan tersebut terus berpengaruh pada hari-hari berikutnya. Siswa yang memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang baik dapat menentukan dan merumuskan tujuan-tujuan sesungguhnya yang perlu dikejar untuk meraih cita-cita.

Berdasarkan hasil kuesioner dari 20 siswa SMA Negeri 22 Surabaya. Sebanyak 15% siswa memilih ingin bekerja, 15% siswa berharap ingin masuk jurusan yang dia inginkan, sedangkan 35% siswa ingin masuk ke salah satu perguruan tinggi yang dia inginkan, dan 35% siswa lainnya mengalami kebingungan untuk memilih ingin kuliah atau bekerja setelah menamatkan pendidikannya di SMA. Hal tersebut terjadi karena siswa belum mengetahui potensinya sehingga ragu-ragu dalam memutuskan karir, kurangnya pemahaman mengenai karir yang ingin dipilih, dan belum memiliki perencanaan karir di masa mendatang. Berdasarkan hasil tersebut dapat dimandakan bahwa beberapa siswa memiliki permasalahan terhadap pengambilan keputusan karir. Hal ini juga membuat siswa menjadi mudah terpengaruh keputusan dari orang lain, misalnya dari orangtua, saudara, atau mengikuti pilihan dari temannya.

Robins (dalam Syafaruddin, 2004) mendefinisikan pengambilan keputusan sebagai suatu proses memilih antara dua atau lebih alternatif. Drummond (dalam Syafaruddin, 2004) berpendapat bahwa pengambilan keputusan adalah suatu usaha penciptaan kejadian-kejadian dan pembentukan masa depan. Mondy dan Premeaux (dalam Syafaruddin, 2004) mendefinisikan pengambilan keputusan sebagai proses menghasilkan dan mengevaluasi alternatif dan membuat pilihan diantaranya. Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan adalah usaha dalam membuat suatu pilihan dengan adanya berbagai pertimbangan,

kemudian menciptakan beberapa alternatif yang dapat dipilih oleh individu/kelompok. Tiedeman dan O'Hara (dalam Palmo, 1977) menyebutkan beberapa aspek dalam pengambilan keputusan karir yaitu eksplorasi, kristalisasi, pemilihan, dan klarifikasi.

Menurut Kendal dan Montgomery (dalam Ranyard, 1997) terdapat beberapa faktor dalam pengambilan keputusan, salah satunya adalah emosi. Lebih lanjut Kendal dan Montgomery (dalam Ranyard, 1997) mendefinisikan emosisebagai 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. Menurut Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999) regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mencegah tindakan yang tidak tepat karena emosi positif ataupun emosi negatif yang berlebihan, dapat menenangkan diri karena pengaruh psikologis, serta dapat kembali fokus untuk mengontrol tindakannya dalam mencapai suatu tujuan. Gratz dan Roemer (dalam Robinson, 2013) menjelaskan regulasi emosi adalah keterampilan dalam mengidentifikasi emosi, menandai emosi secara akurat, strategi dalam mengatur emosi, penerimaan emosi, berperilaku pada tujuan yang diarahkan, dan melakukan kontrol diri.

Menurut Ranyard (1997) 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 karir. 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.

Berdasarkan pertanyaan tertulis yang peneliti buat. Seluruh siswa berpendapat mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan dalam kondisi emosi yang tidak stabil. Untuk menyelesaikan suatu permasalahan atau mengambil keputusan dibutuhkan pikiran yang jernih. Permasalahan yang terjadi juga timbul saat menghadapi permasalahan atau pilihan yang sulit, siswa cenderung mengalami kecemasan. Saat ditanyakan mengenai cara untuk meredakan emosi, berbagai cara yang siswa lakukan seperti berteriak, mengungkapkan langsung dengan orang yang memiliki masalah, merenung,

mendengarkan lagu, dan menceritakannya pada orang lain. Dampak dari adanya regulasi emosi bagi pengambilan keputusan karir adalah dengan adanya regulasi emosi, dapat mengolah emosi yang muncul untuk menyelesaikan suatu permasalahan, salah satunya adalah pengambilan keputusan karir. Dengan individu mampu mengontrol emosinya, dapat membuat keputusan yang baik dan selektif terhadap pendapat orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu untuk dilakukan penelitian yaitu “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional digunakan untuk mengukur beberapa variabel yang berhubungan dan dapat dilakukan dengan serentak dalam kondisi yang realistis (Azwar, 2011).

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 178 siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya. Partisipan ditentukan dengan menggunakan rumus dan metode dari Slovin (dalam Tejada dan Punzalan, 2012).

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Menurut Arikunto (2013) Kuesioner adalah kumpulan-kumpulan pertanyaan yang tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi pada responden tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya. Kuesioner pada penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan skala pengambilan keputusan karir.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Uji korelasi *product moment* adalah analisis statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2013).

HASIL PENELITIAN

Hasil pengolahan data dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi data penelitian

| Var | N | Min | Max | Mean | Std. Dv. |
|-----|-----|-----|-----|-------|----------|
| RE | 178 | 73 | 117 | 94,31 | 9,708 |
| PKK | 178 | 61 | 119 | 94,93 | 10,596 |

Penjelasan tentang tabel di atas yaitu N merupakan jumlah dari subjek penelitian. Nilai minimum merupakan urutan data terkecil, sedangkan nilai maksimum merupakan urutan data yang terbesar. Selanjutnya mean adalah nilai rata-rata pada masing-masing data. Terakhir

yaitu standar deviasi merupakan ukuran penyebaran data. Setelah itu, dilakukan frekuensi per aspek dari masing-masing variabel, pada kategori baik menggunakan rumus $X > \text{Mean} + \text{SD}$, kategori sedang menggunakan rumus $\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$, dan kategori kurang menggunakan rumus $X < \text{Mean} - \text{SD}$.

Tabel 2. Kategorisasi Aspek Regulasi Emosi

| Aspek | Kategori | Frekuensi |
|------------|----------|-----------|
| Strategies | Baik | 30 |
| | Cukup | 119 |
| | Kurang | 29 |
| Goals | Baik | 29 |
| | Cukup | 118 |
| | Kurang | 31 |
| Impulse | Baik | 23 |
| | Cukup | 133 |
| | Kurang | 22 |
| Acceptance | Baik | 36 |
| | Cukup | 114 |
| | Kurang | 28 |

Berdasarkan tabel 2, kebanyakan siswa masuk pada kategori cukup. Berikutnya adalah tabel kategorisasi aspek pengambilan keputusan karir.

Tabel 3. Kategorisasi Aspek Pengambilan Keputusan Karir

| Aspek | Kategori | Frekuensi |
|--------------|----------|-----------|
| Eksplorasi | Baik | 30 |
| | Cukup | 115 |
| | Kurang | 33 |
| Kristalisasi | Baik | 28 |
| | Cukup | 132 |
| | Kurang | 18 |
| Pemilihan | Baik | 29 |
| | Cukup | 127 |
| | Kurang | 22 |
| Klarifikasi | Baik | 26 |
| | Cukup | 128 |
| | Kurang | 24 |

Berdasarkan tabel 3, dapat disimpulkan bahwa banyak siswa termasuk pada kategori cukup. Setelah itu peneliti melakukan uji normalitas yang digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 4. Uji normalitas

| Var | Nilai p | Keterangan |
|-----|---------|------------|
| RE | 0,059 | Normal |
| PKK | 0,072 | Normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel regulasi emosi sebesar 0,059, sedangkan nilai signifikansi variabel pengambilan keputusan karir sebesar 0,072. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal karena lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas. Uji linearitas bertujuan untuk

mengetahui korelasi atau hubungan dari variabel yang akan diteliti.

Tabel 5. Uji linearitas

| Var | Nilai p | Keterangan |
|-----|---------|------------------------|
| RE | 0,619 | Membentuk garis linear |
| PKK | | |

Berdasarkan hasil uji linearitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi antara variabel regulasi emosi dan pengambilan keputusan karir sebesar 0,619. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel adalah linear karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linearitas, kemudian dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment (Karl Pearson).

Tabel 6. Hasil korelasi product moment

| | | RE | PKK |
|-----|---------------------|--------|--------|
| RE | Pearson Correlation | 1 | ,466** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | N | 178 | 178 |
| PKK | Pearson Correlation | ,466** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | |
| | N | 178 | 178 |

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa nilai r sebesar 0,466. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir. Nilai signifikansi sebesar 0,000, nilai p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan positif antara variabel regulasi emosi dengan variabel pengambilan keputusan karir.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya. Hasil pengujian hipotesis yang diperoleh dengan menggunakan teknik korelasi product moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan variabel pengambilan keputusan karir yang dapat dilihat pada tabel 6. Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel signifikan.

Nilai koefisien korelasi antara variabel regulasi emosi dengan variabel pengambilan keputusan karir menunjukkan hubungan yang sedang antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir, sehingga hubungan antara kedua variabel bersifat positif dan searah yaitu semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi kemampuan pengambilan keputusan karir, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah kemampuan pengambilan keputusan karir.

Keterkaitan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir dapat membuat siswa mengambil keputusannya dengan baik berdasarkan potensi yang dimiliki dan mempersiapkannya dengan optimal. Siswa juga mencari peluang yang terbaik berdasarkan potensi yang dimiliki. Kendal dan Montgomery (dalam Ranyard, 1997) menjelaskan emosi dapat membantu pengambil keputusan dalam membuat alternatif-alternatif pilihannya. Emosi dapat mendorong pengambil keputusan untuk berpikir dan bertindak dalam memilih alternatif yang sesuai dan melakukan penolakan terhadap alternatif yang bertentangan atau tidak sesuai.

Menurut Zajonc (dalam Ranyard, 1997) emosi menjadi penting sejak awal proses pengambilan keputusan dan dapat terjadi konflik dengan preferensi berbasis kognitif. Akan tetapi pengambil keputusan dapat berhasil menyesuaikan kognisi dengan emosinya. Sehingga regulasi emosi merupakan salah satu pengontrol pengambil keputusan dalam hal ini siswa untuk dapat berpikir secara jernih dan dapat memilih karir secara bijak. Dengan regulasi emosi yang baik, siswa dapat lebih terbuka mengenai alasan memilih karir tertentu. Siswa juga dapat mempertimbangkan saran dari orang lain mengenai pilihan karir yang sesuai.

Berdasarkan data yang diperoleh, emosi berpengaruh positif terhadap proses pengambilan keputusan karir tetapi terdapat beberapa faktor lain yang juga berpengaruh, seperti konsep diri, dukungan orangtua, pengaruh lingkungan dan pelatihan atau sosialisasi yang juga dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir. Sehingga emosi bukan faktor utama dalam proses pengambilan keputusan karir. Tidak hanya faktor emosi, Kendal dan Montgomery (dalam Ranyard, 1997) menjelaskan beberapa faktor lainnya dalam pengambilan keputusan karir yaitu keadaan sekitar, preferensi, tindakan dan keyakinan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2016) yang menjelaskan bahwa meskipun memiliki hubungan yang positif tetapi emosi bukan satu-satunya aspek yang dapat memengaruhi pengambilan keputusan karir atau sebaliknya. Selain itu terdapat beberapa proses dalam pengambilan keputusan karir. Pada saat proses pengambilan keputusan karir, pada umumnya siswa melalui langkah-langkah untuk mempertimbangkannya yaitu mengidentifikasi masalah, merumuskan alternatif-alternatif, mempertimbangkan risiko atau konsekuensi, memilih alternatif dan melakukan evaluasi.

Penelitian yang dilakukan Pramudi (2015) serta penelitian yang dilakukan oleh Mubarik dkk (2014) membuktikan bahwa faktor eksternal juga dapat memengaruhi pengambilan keputusan karir pada siswa. Pengetahuan mengenai karir dari lingkungan sekolah terutama guru BK dapat memperluas wawasan pemilihan

karir siswa dan siswa juga dapat mendiskusikannya dengan guru BK tentang pilihan karir yang sesuai dengan potensi dan minatnya serta peluang karir yang sedang banyak dicari atau dibutuhkan saat ini. Dukungan orangtua pada siswa juga dapat memengaruhi pengambilan keputusan karir siswa, apalagi jika siswa belum memiliki pilihan karir yang sesuai siswa dapat cenderung memutuskannya berdasarkan keputusan atau saran dari orangtuanya.

Berdasarkan penjelasan di atas regulasi emosi bukan merupakan faktor yang dominan mengenai pengambilan keputusan karir. Pengetahuan yang dimiliki oleh siswa dapat semakin memperluas pandangan mengenai pemilihan karir, pengalaman juga dapat membantu siswa untuk mengembangkan potensinya. Sedangkan regulasi emosi dapat membantu untuk mempertimbangkan berdasarkan persaingan, keuntungan dan kerugian, kepastian, kejelasan, kompleksitas dan rasionalitas keputusan tersebut dan berkomitmen pada keputusannya.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu hanya dapat menguji dua variabel yaitu variabel regulasi emosi dan variabel pengambilan keputusan karir. Selain itu penelitian menggunakan metode kuantitatif sehingga tidak dapat menjelaskan secara rinci mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pengambilan keputusan karir.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya dengan menggunakan analisis product moment didapatkan hasil nilai r sebesar 0,466. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir. Nilai signifikansi sebesar 0,000, nilai p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan positif antara variabel regulasi emosi dengan variabel pengambilan keputusan karir, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pengambilan keputusan karir siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pengambilan keputusan karir siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya.

Saran

Bagi pihak sekolah, diharapkan untuk dapat terus membantu siswa dalam upaya meningkatkan pengetahuan mengenai karir melalui pengadaan sosialisasi dari berbagai lembaga dan membantu siswa untuk berdiskusi dan memberikan saran terhadap karir yang sesuai dengan adanya bimbingan konseling. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat menggunakan metode yang berbeda dan menggali informasi secara lebih mendalam untuk dapat

lebih memahami kondisi dari siswa yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian serta dapat membantu siswa yang mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karir. Bagi pembaca diharapkan dapat lebih selektif terhadap keputusan karir dengan memahami kelemahan dan kelebihan yang dimiliki agar lebih selektif berdasarkan karir yang diinginkan serta mengembangkan potensi yang dimiliki sesuai dengan karir yang ingin dipilih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, Y.R. (2016). Hubungan kematangan emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XII SMA N 1 Mijen-Demak Tahun Ajaran 2015/2016. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- Atmosudirdjo, P. (1971). *Beberapa pandangan umum tentang pengambilan keputusan*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Azwar, S. (2011). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dermawan, R. (2016). *Pengambilan keputusan landasan filosofis, konsep, dan aplikasi*. Bandung. Alfabeta., hlm 2.
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assesment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopatology and Behavioral Assesment*, 26 (1), 41-54, DOI:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539
- Marliyah, L., Dewi, F.I.R., Suyasa, P.T.Y.S. (2004). Persepsi terhadap dukungan orang tua dan pembuatan keputusan karir remaja. *Journal Provitae*, 1 (1), 59-82. Diunduh dari <https://books.google.co.id/>
- Mubarik, A., Setiyowati, E. & Karsih. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karir siswa SMK Bina Sejahtera 1 Bogor. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3 (1). DOI:10.21009/INSIGHT.031.01
- Palmo, A.J. (1977). *Career development: contemporary readings*. New York: Arno Press.
- Pramudi, H. (2015). Kemampuan pengambilan keputusan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Kutasari

Purbalingga. Skripsi tidak diterbitkan,
Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta

Ranyard, R., Crozier, W.R., & Svenson, O. (1997).
Decision making cognitive models and explanations. New York: Routledge. Diunduh dari qums.ac.ir/portal/file/?180493/Decision-Making-Cognitive-models-and-explanations.pdf

Robinson, A.L., Mansfield-Green, S., & Lafrance, G. (2013). Disordered eating behaviours in an undergraduate sample: associations among gender, body mass index, and difficulties in emotion regulation. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 46(3), 320-326, DOI: 10.1037/a0031123

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Syafaruddin. (2012) *Pendidikan dan pemberdayaan masyarakat*. Medan: Perdana Publishing.

Tejada, J. & Punzalan, J.R. (2012). *On the misuse of slovin's formula*. [versi elektronik]. *The Philippine Statistician*, 61(1). 129-136.

Wilson, B. J. (1999). Entry behavior and emotion regulation abilities of developmentally delayed boys. *Developmental Psychology*, 35 (1), 214 – 222, DOI:10.1037/0012-1649.35.1.214

