



Vol.16, No. 1, Januari - Juni 2026
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i1.30124](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i1.30124)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERENCANAAN KARIER SISWA SMK N 9 SEMARANG

Katerin Augestia¹, Siti Fitriana², Yunita Dwi Setyoningsih³

1. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, email: katerinaugestia2026@gmail.com
2. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, email: sitifitriana@upgris.ac.id
3. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, email: yunitadwisetyoningsih@upgris.ac.id

Kata Kunci:

Regulasi emosi,
Perencanaan
Karier, Siswa
SMK

Abstrak

Perencanaan karier merupakan tugas perkembangan penting bagi siswa SMK karena berkaitan dengan kesiapan memasuki dunia kerja setelah lulus sekolah. Namun, masih terdapat siswa yang mengalami kebingungan dan keraguan dalam menentukan pilihan karier. Salah satu faktor yang berhubungan dengan perencanaan karier adalah regulasi emosi. Siswa yang mampu mengelola emosi secara baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, mempertimbangkan alternatif pilihan, dan mengambil keputusan karier secara lebih terarah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perencanaan karier pada siswa SMK Negeri 9 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 319 siswa kelas XI dengan sampel 167 siswa yang ditentukan menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan tabel Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5%. Pengumpulan data menggunakan angket regulasi emosi dan angket perencanaan karier dengan skala Likert empat pilihan jawaban. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan uji korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perencanaan karier dengan koefisien korelasi 0,198 dan signifikansi 0,010 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan kemampuan perencanaan karier siswa dan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan yang mendukung pengembangan regulasi emosi serta perencanaan karier siswa.

Abstract

Career planning is an important developmental task for vocational high school students because it is related to their readiness to enter the workforce after graduation. However, there are still students who experience confusion and uncertainty in determining their career choices. One factor related to career planning is emotion regulation. Students who are able to manage their emotions well tend to be more capable of facing pressure, considering alternative options, and making more directed career decisions. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and career planning

Keywords:

Emotional
Regulation,
Career Planning,
Vocational High
School Students

among students of SMK Negeri 9 Semarang. This study uses a quantitative approach with a correlational research design. The study population consisted of 319 eleventh-grade students with a sample of 167 students selected using simple random sampling based on the Isaac and Michael table at a 5% error level. Data were collected using an emotion regulation questionnaire and a career planning questionnaire with a four-point Likert scale. Data analysis used descriptive statistics, the Kolmogorov-Smirnov normality test, linearity test, and Pearson Product Moment correlation test with the help of SPSS. The results showed a positive and significant relationship between emotion regulation and career planning with a correlation coefficient of 0.198 and a significance value of 0.010 ($p < 0.05$). These results indicate that emotion regulation is related to students' career planning abilities and can serve as a basis for school counselors in providing services that support the development of students' emotion regulation and career planning.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang dirancang secara sadar untuk membantu peserta didik mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki melalui kegiatan pembelajaran (Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Melalui pendidikan, peserta didik diarahkan agar berkembang menjadi individu yang berpengetahuan, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat. Pendidikan tidak hanya berfungsi memberikan pengetahuan akademik, tetapi juga mempersiapkan peserta didik menghadapi perkembangan kehidupan serta tuntutan dunia kerja (Sanjaya, 2016). Uno (2016) menyatakan bahwa pendidikan berperan dalam mengembangkan kemampuan intelektual, sosial, dan emosional peserta didik secara seimbang. Oleh karena itu, pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan individu menghadapi masa depan.

Salah satu lembaga pendidikan yang berorientasi pada kesiapan kerja adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Menurut Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2022), SMK bertujuan membekali peserta didik dengan keterampilan dan kompetensi sesuai bidang keahlian tertentu agar siap memasuki dunia kerja. Siswa SMK umumnya berada pada masa remaja yang ditandai dengan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang pesat (Santrock, 2019). Pada tahap ini, remaja mulai memikirkan identitas diri serta merencanakan masa depan, termasuk pendidikan lanjutan dan pilihan karier (Hurlock, 2017).

Namun demikian, persiapan memasuki dunia kerja masih menjadi tantangan bagi sebagian siswa SMK. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa tingkat pengangguran terbuka lulusan SMK masih menjadi yang tertinggi

dibandingkan jenjang pendidikan lainnya (BPS, 2025). Kondisi serupa juga terjadi di Provinsi Jawa Tengah, di mana lulusan SMK masih mendominasi angka pengangguran terbuka (BPS Jawa Tengah, 2025). Tingginya angka pengangguran tersebut menunjukkan bahwa lulusan SMK menghadapi persaingan kerja yang semakin ketat. Situasi tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran, ketidakpastian, dan kecemasan pada siswa dalam menghadapi masa depan karir mereka.

Fenomena tersebut juga terlihat dalam berbagai pemberitaan media. Kompas.com (2024) melaporkan bahwa banyak remaja mengalami kecemasan terhadap masa depan akibat sulitnya memperoleh pekerjaan setelah lulus sekolah. Detik Jateng (2025) menyebutkan bahwa tingginya angka pengangguran lulusan SMK di Jawa Tengah masih berkaitan dengan rendahnya kesiapan sebagian lulusan dalam menghadapi dunia kerja. Selain itu, Tribun Jateng (2025) memberitakan bahwa sejumlah siswa SMK mengaku bingung menentukan pilihan karier setelah lulus sekolah. Berbagai fenomena tersebut menunjukkan bahwa siswa SMK menghadapi tantangan psikologis yang dapat memengaruhi proses perencanaan karier mereka. Berbagai tantangan tersebut tidak hanya menuntut kesiapan akademik dan keterampilan kerja, tetapi juga kemampuan siswa dalam mengelola respons emosional yang muncul ketika menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan. Kemampuan mengelola emosi menjadi penting karena dapat memengaruhi cara siswa menghadapi tekanan, mempertimbangkan berbagai alternatif pilihan karier, serta mengambil keputusan terkait masa depannya.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam perencanaan karier adalah regulasi emosi. Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional untuk mencapai tujuan tertentu.

Thompson (1994) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dan menyesuaikan emosi agar tetap adaptif terhadap situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola tekanan, mengendalikan kecemasan, serta mempertahankan kemampuan berpikir rasional ketika menghadapi permasalahan (Gross, 2014). Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang rendah lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan kesulitan mengambil keputusan.

Kemampuan regulasi emosi menjadi penting bagi siswa SMK karena

mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan terkait masa depan pendidikan dan pekerjaan. Santrock (2019) menjelaskan bahwa remaja yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung mengalami keraguan dalam menentukan pilihan masa depan. Ketika emosi negatif tidak dapat dikelola dengan baik, individu dapat mengalami hambatan dalam mengevaluasi pilihan serta menetapkan tujuan yang realistis (Gross, 2014). Dengan demikian, regulasi emosi diduga memiliki hubungan dengan kemampuan siswa dalam merencanakan karier.

Keterkaitan antara regulasi emosi dan perencanaan karier dapat dipahami melalui *Happenstance Learning Theory* yang dikemukakan oleh Krumboltz (2009). Teori tersebut menjelaskan bahwa perkembangan karier tidak hanya ditentukan oleh perencanaan yang sistematis, tetapi juga oleh pengalaman belajar, kemampuan beradaptasi, serta kesiapan individu dalam menghadapi peluang dan ketidakpastian yang muncul dalam kehidupannya. Dalam proses perencanaan karier, siswa sering dihadapkan pada berbagai pilihan, tuntutan, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan, keraguan, maupun tekanan psikologis yang memengaruhi kemampuan siswa dalam mengeksplorasi informasi karier dan menetapkan tujuan karier. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi penting karena membantu siswa mengelola respons emosional secara adaptif sehingga dapat mempertimbangkan berbagai alternatif pilihan karier secara lebih rasional dan terarah.

Perencanaan karier merupakan salah satu tugas perkembangan penting pada masa remaja. Menurut Super (1980), perencanaan karier adalah proses individu dalam mengenali minat, kemampuan, dan peluang yang dimiliki untuk menentukan pilihan pekerjaan di masa depan. Dillard (1985) menyatakan bahwa perencanaan karier mencakup penetapan tujuan karier serta penyusunan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya. Winkel dan Hastuti (2013) menjelaskan bahwa perencanaan karier membantu individu memahami diri, mengenali peluang kerja, dan mengambil keputusan karier secara tepat. Siswa yang memiliki perencanaan karier yang baik cenderung lebih siap menghadapi transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja.

Hubungan antara regulasi emosi dan perencanaan karier telah menjadi perhatian dalam beberapa penelitian sebelumnya. Nurjanah (2017) menemukan adanya hubungan positif antara regulasi diri dan perencanaan karier siswa. Penelitian Zakiyah, Harkina, dan Sandayanti (2021) juga menunjukkan bahwa

regulasi diri berhubungan positif dengan perencanaan karier pada siswa SMA dan SMK. Selanjutnya, Mayarani dan Harahap (2023) menemukan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan kemampuan pengambilan keputusan karier siswa. Penelitian Pratama (2025) juga menunjukkan bahwa kematangan emosi berhubungan secara signifikan dengan perencanaan karier siswa SMK.

Meskipun penelitian mengenai perencanaan karier pada siswa telah banyak dikaitkan dengan faktor regulasi diri, kematangan emosi, maupun pengambilan keputusan karier, kajian yang secara khusus menguji hubungan regulasi emosi dengan perencanaan karier masih relatif terbatas, terutama pada konteks siswa SMK yang sedang mempersiapkan transisi menuju dunia kerja. Berdasarkan *Happenstance Learning Theory* yang dikemukakan oleh Krumboltz (2009), individu perlu memiliki kemampuan beradaptasi dan kesiapan dalam menghadapi berbagai peluang maupun ketidakpastian yang berkaitan dengan perkembangan kariernya. Sementara itu, Gross (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan dalam membantu individu mengelola respons emosional ketika menghadapi berbagai situasi dan tuntutan. Namun, kajian yang mengintegrasikan kedua perspektif tersebut untuk menjelaskan perencanaan karier siswa SMK masih terbatas. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan regulasi emosi dengan perencanaan karier pada siswa SMK Negeri 9 Semarang belum ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan perencanaan karier pada siswa SMK Negeri 9 Semarang.

Permasalahan mengenai regulasi emosi dan perencanaan karier juga ditemukan di SMK Negeri 9 Semarang. Berdasarkan hasil Asesmen Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang dilakukan peneliti saat melaksanakan magang pada bulan Maret 2025 terhadap 33 siswa, ditemukan bahwa sebanyak 73% siswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Permasalahan tersebut menempati peringkat pertama dari 51 indikator yang diukur. Selain itu, sebanyak 70% siswa mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan karier dan menempati peringkat kedua. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan perencanaan karier merupakan permasalahan yang cukup dominan pada siswa SMK Negeri 9 Semarang.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perencanaan karier pada siswa SMK Negeri 9 Semarang. Adapun hipotesis penelitian yang diajukan adalah

terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perencanaan karier pada siswa SMK Negeri 9 Semarang, sehingga semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin tinggi pula perencanaan karier yang dimiliki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perencanaan karier pada siswa SMK Negeri 9 Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan perencanaan karier pada siswa SMK Negeri 9 Semarang. Penelitian dilaksanakan pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026 di SMK Negeri 9 Semarang. Populasi penelitian berjumlah 319 siswa kelas XI. Penentuan sampel menggunakan tabel Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 167 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling karena setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket regulasi emosi dan angket perencanaan karier dengan model skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen regulasi emosi disusun oleh peneliti berdasarkan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014), yang mencakup aspek *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behaviours, control emotional responses, dan acceptance of emotional responses*. Instrumen regulasi emosi pada awalnya terdiri atas 32 item pernyataan. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 4 item yang gugur sehingga diperoleh 28 item valid yang digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,790 sehingga instrumen regulasi emosi dinyatakan reliabel.

Instrumen perencanaan karier disusun oleh peneliti berdasarkan teori perencanaan karier Dillard (1985) yang didukung oleh konsep perencanaan karier dari Winkel dan Hastuti (2013), meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Instrumen perencanaan karier terdiri atas 30 item pernyataan. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item dinyatakan valid sehingga seluruhnya digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,932 sehingga instrumen perencanaan karier

dinyatakan sangat reliabel. Sebelum digunakan dalam penelitian, kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan ketepatan dan konsistensi alat ukur dalam mengukur variabel penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas menggunakan *Analysis of Variance* (ANOVA). Setelah data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, hipotesis penelitian diuji menggunakan *korelasi Product Moment Pearson* pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan perencanaan karier pada siswa SMK Negeri 9 Semarang.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 167 siswa kelas XI SMK Negeri 9 Semarang Tahun Ajaran 2025/2026 yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil analisis disajikan secara bertahap mulai dari karakteristik responden, deskripsi variabel penelitian, hingga pengujian hipotesis.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	9	5,4
Perempuan	158	94,6
Total	167	100,0

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian berjumlah 167 siswa kelas XI SMK Negeri 9 Semarang. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 158 siswa (94,6%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 siswa (5,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa perempuan. Setelah karakteristik responden diketahui, analisis dilanjutkan dengan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi regulasi emosi dan perencanaan karier siswa.

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

	Minimum	Malximum	Mean	Std. Devialtion
Regulasi Emosi	67	72.00	106.00	8.47844
Perencanaan Karier	67	81.00	120.00	9.47725

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, variabel regulasi emosi memiliki skor minimum sebesar 72 dan skor maksimum sebesar 106 dengan nilai rata-rata sebesar 84,78 serta standar deviasi sebesar 6,06. Sementara itu, variabel perencanaan karier memiliki skor minimum sebesar 81 dan skor maksimum sebesar 120 dengan nilai rata-rata sebesar 94,77 serta standar deviasi sebesar 8,26. Hasil tersebut menunjukkan adanya variasi skor pada masing-masing variabel penelitian.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai regulasi emosi siswa, analisis selanjutnya dilakukan pada setiap aspek regulasi emosi yang diukur dalam penelitian ini.

Tabel 3. Gambaran Regulasi Emosi

Aspek Regulasi Emosi	Mean	SD	Min	Max
Strategies to Emotion Regulation	18,76	1,847	15	24
Engaging in Goal Directed Behaviours	24,00	2,036	18	29
Control Emotional Responses	17,49	1,756	12	23
Acceptance of Emotional Responses	24,54	2,122	21	32

Berdasarkan Tabel 3, pada setiap aspek regulasi emosi, ditemukan variasi nilai rata-rata antar aspek. Aspek *Acceptance of Emotional Responses* memperoleh nilai rata-rata tertinggi sebesar 24,54 dengan standar deviasi 2,122. Aspek *Control Emotional Responses* memiliki nilai rata-rata terendah sebesar 17,49 dengan standar deviasi 1,756. Perbedaan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya variasi tingkat pencapaian antar aspek regulasi emosi yang diukur. Aspek penerimaan emosi menunjukkan kecenderungan skor yang lebih tinggi dibandingkan aspek pengendalian respons emosional. Hal ini mengindikasikan

bahwa siswa lebih dominan pada kemampuan menerima pengalaman emosional dibandingkan kemampuan mengontrol respons emosional dalam situasi yang menekan. Standar deviasi yang relatif kecil pada kedua aspek menunjukkan bahwa sebaran data responden cenderung homogen.

Selanjutnya, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sebagai salah satu syarat dalam penggunaan analisis statistik parametrik.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Regulasi Emosi	.061	167	200	.987	167	.112
Perencan Karier	.067	167	089	.991	167	.276

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, variabel regulasi emosi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200, sedangkan variabel perencanaan karier memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,089. Kedua variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data penelitian dinyatakan berdistribusi normal.

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara regulasi emosi dan perencanaan karier bersifat linear.

Tabel 5. Uji Linearitas

			F	Sig.
Perencanaan Karier * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	1.557	.050
		Linearity	7.122	.009
		Deviation from Linearity	1.351	.134
	Within Groups			
Total				

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,134 (> 0,05), yang menunjukkan adanya hubungan linear antara regulasi emosi dan perencanaan karier. Setelah uji linearitas, langkah berikutnya adalah melakukan

uji korelasi. Uji korelasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi (X) dan perencanaan karier (Y), menentukan arah hubungan (positif atau negatif), serta menilai apakah hubungan tersebut signifikan. Hasil lengkap uji korelasi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Uji Korelasi Variabel Regulasi Emosi (X) dan Perencanaan Karier (Y)

		Regulasi Emosi (X)	Perencanaan Karier (Y)
Regulasi Emosi (X)	Pearson Correlation	1	.198
	Sig. (2-tailed)		.010
	N	167	167
Perencanaan Karier (Y)	Pearson Correlation	.198	1
	Sig. (2-tailed)	.010	
	N	167	167

Berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment Pearson* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,198 dengan nilai signifikansi sebesar 0,010 ($< 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perencanaan karier pada siswa SMK Negeri 9 Semarang. Nilai korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin tinggi pula kemampuan perencanaan karier siswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi siswa maka semakin rendah pula kemampuan perencanaan kariernya. Menurut Sugiyono (2017), nilai koefisien korelasi antara 0,00–0,199 termasuk kategori sangat rendah. Dengan demikian, hubungan regulasi emosi dengan perencanaan karier dalam penelitian ini berada pada kategori sangat rendah, namun tetap signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan perencanaan karier pada siswa SMK Negeri 9 Semarang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola emosi berkaitan dengan kemampuan mereka dalam merencanakan masa depan karier. Siswa yang mampu mengendalikan emosi secara efektif cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan, mempertimbangkan alternatif pilihan yang tersedia, serta menetapkan tujuan karier secara lebih terarah dibandingkan siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan kemampuan siswa dalam menyusun perencanaan karier. Siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung lebih siap menghadapi tekanan mengenai masa depan, lebih percaya diri terhadap kemampuan diri, serta lebih mampu menentukan tujuan karier yang ingin dicapai. Sebaliknya, siswa yang kurang mampu mengendalikan emosi cenderung lebih mudah merasa bingung, cemas, dan ragu dalam menentukan pilihan karier setelah lulus sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu aspek penting dalam membantu siswa menghadapi proses perencanaan masa depan.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014). Menurut Gross, regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional sehingga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kemampuan tersebut memungkinkan individu tetap berpikir rasional ketika menghadapi tekanan maupun situasi yang menimbulkan ketidakpastian. Dalam konteks perencanaan karier, kemampuan mengelola emosi membantu siswa mengurangi kecemasan mengenai masa depan sehingga mereka lebih mampu mengeksplorasi pilihan pendidikan dan pekerjaan yang sesuai dengan minat serta kemampuannya.

Temuan ini juga sejalan dengan pandangan Thompson (1994) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan menyesuaikan emosi agar tetap adaptif terhadap tuntutan lingkungan. Individu yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung lebih siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk tantangan dalam menentukan arah karier. Kemampuan tersebut membantu siswa mengatasi keraguan, rasa takut gagal, dan kebingungan yang sering muncul ketika mengambil keputusan mengenai masa depan.

Hubungan antara regulasi emosi dan perencanaan karier juga dapat dipahami melalui teori perkembangan karier yang dikemukakan oleh Super (1980). Menurut Super, perencanaan karier merupakan proses yang melibatkan pengenalan diri, pemahaman terhadap minat dan kemampuan, eksplorasi pilihan karier, serta penetapan tujuan yang ingin dicapai. Proses tersebut membutuhkan kondisi emosional yang stabil agar individu mampu melakukan penilaian diri dan

pengambilan keputusan secara optimal. Oleh karena itu, siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih siap dalam menyusun perencanaan karier dibandingkan siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Dillard (1985) yang menyatakan bahwa perencanaan karier merupakan proses penetapan tujuan karier serta penyusunan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. Proses tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan berpikir, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi. Siswa yang mampu mengendalikan emosi negatif akan lebih mudah menghadapi ketidakpastian dan memiliki keyakinan yang lebih kuat dalam menentukan pilihan karier yang sesuai dengan potensi dirinya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Nurjanah (2017) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi diri dan perencanaan karier siswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang mampu mengendalikan dan mengarahkan dirinya secara efektif cenderung lebih siap dalam menyusun tujuan karier. Temuan serupa juga ditemukan oleh Zakiyah, Harkina, dan Sandayanti (2021) yang menunjukkan bahwa regulasi diri berhubungan positif dengan perencanaan karier pada siswa SMA dan SMK. Selain itu, penelitian Mayarani dan Harahap (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan pengambilan keputusan karier siswa. Kesamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola aspek internal diri memiliki peran dalam membantu siswa merencanakan dan mempersiapkan masa depan kariernya.

Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan, kekuatan hubungan yang diperoleh berada pada kategori sangat rendah. Temuan

tersebut mengindikasikan bahwa perencanaan karier tidak hanya dipengaruhi oleh regulasi emosi. Berbagai faktor lain juga dapat berkontribusi terhadap perencanaan karier siswa, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, efikasi diri, kondisi sosial ekonomi, pengalaman belajar, informasi karier, dan pengaruh teman sebaya. Oleh karena itu, regulasi emosi dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan perencanaan karier, tetapi

bukan satu-satunya faktor yang menentukan.

Temuan penelitian ini juga sesuai dengan hasil Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) di SMK Negeri 9 Semarang yang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi serta kebingungan dalam menentukan pilihan karier. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengembangan kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu upaya untuk membantu siswa mempersiapkan masa depan secara lebih matang. Berdasarkan temuan penelitian ini, Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam memberikan layanan yang terarah untuk meningkatkan regulasi emosi dan perencanaan karier siswa. Guru BK perlu mengembangkan layanan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga bersifat preventif dan pengembangan agar siswa mampu mengelola emosi serta merencanakan karier secara lebih matang.

Dalam aspek regulasi emosi, Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan klasikal yang dirancang untuk membantu siswa memahami konsep emosi, mengenali jenis-jenis emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, serta memahami dampaknya terhadap perilaku dan pengambilan keputusan. Selain itu, Guru BK perlu melatih siswa dalam strategi dasar regulasi emosi, seperti kemampuan mengenali pemicu emosi, mengendalikan reaksi emosional, serta mengembangkan sikap penerimaan terhadap pengalaman emosional yang dialami. Selain layanan klasikal, Guru BK juga dapat mengoptimalkan layanan konseling kelompok sebagai sarana untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui interaksi sosial. Dalam layanan ini, siswa diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman emosional, mendiskusikan kesulitan yang dihadapi, serta belajar dari pengalaman teman sebaya dalam mengelola emosi secara adaptif. Layanan ini juga dapat meningkatkan kemampuan empati dan pengendalian diri dalam situasi sosial.

Dalam aspek perencanaan karier, Guru BK perlu memberikan layanan informasi karier secara sistematis dan berkelanjutan. Layanan ini mencakup informasi mengenai pilihan studi lanjut, dunia kerja, jenis-jenis profesi, serta kompetensi yang dibutuhkan dalam berbagai bidang pekerjaan. Informasi ini penting agar siswa memiliki gambaran yang jelas mengenai arah karier yang sesuai dengan minat dan kemampuannya. Selain itu, Guru BK perlu melaksanakan layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa

mengeksplorasi potensi diri, termasuk minat, bakat, nilai-nilai pribadi, serta kemampuan akademik dan non-akademik. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat saling bertukar pandangan dan mempertimbangkan berbagai alternatif pilihan karier secara lebih realistis.

Lebih lanjut, Guru BK juga perlu mengintegrasikan pengembangan regulasi emosi ke dalam layanan perencanaan karier. Integrasi ini dapat dilakukan melalui pelatihan pengambilan keputusan karier yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga aspek emosional siswa. Dalam proses ini, siswa dilatih untuk mengelola kecemasan terhadap masa depan, mengurangi keraguan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) terhadap kemampuan dan potensi yang dimiliki. Dengan demikian, siswa tidak hanya mampu menentukan pilihan karier secara rasional, tetapi juga secara emosional lebih siap menghadapi konsekuensi dari keputusan yang diambil.

Dengan adanya layanan yang terarah dan terintegrasi tersebut, Guru BK diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif sekaligus meningkatkan kesiapan dalam perencanaan karier. Hal ini menjadi penting mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan perencanaan karier siswa, meskipun faktor lain juga turut berperan dalam proses tersebut. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu memberikan perhatian terhadap pengembangan regulasi emosi dan perencanaan karier melalui berbagai layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan regulasi emosi dengan perencanaan karier pada siswa SMK Negeri 9 Semarang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan perencanaan karier dengan tingkat hubungan yang sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola emosinya, maka semakin baik pula kemampuan siswa dalam merencanakan karier di masa depan. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi siswa, maka semakin rendah pula kemampuan perencanaan karier yang dimiliki. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru bimbingan dan konseling perlu membantu siswa

mengembangkan kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu upaya untuk mendukung perencanaan karier yang lebih matang. Layanan yang dapat diberikan antara lain layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling kelompok, maupun layanan lainnya yang mendukung pengembangan kemampuan regulasi emosi dan perencanaan karier siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan perencanaan karier sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perencanaan karier pada siswa SMK.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Tingkat pengangguran terbuka menurut tingkat pendidikan*.
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. (2025). *Data pengangguran lulusan SMK di Jawa Tengah*.
- Brown, D. (2002). *Career choice and development (4th ed.)*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Detik Jateng. (2025). *Tingginya angka pengangguran lulusan SMK di Jawa Tengah menjadi perhatian*.
- Dillard, J. M. (1985). *Life long career planning*. Columbus: Charles E. Merrill Publishing Company.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Sekolah Menengah Kejuruan dipersiapkan untuk meningkatkan kompetensi kerja siswa*.

Kompas.com. (2024). Remaja mengalami kecemasan terhadap masa depan akibat sulit memperoleh pekerjaan setelah lulus sekolah.

Krumboltz, J. D. (2009). The happenstance learning theory. *Journal of Career Assessment*, 17(2), 135–154.

Mayarani, & Harahap. (2023). Hubungan regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karier siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 115–123.

Nurjanah. (2017). Hubungan regulasi diri dengan perencanaan karier siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 45–53.

Pratama. (2025). Hubungan kematangan emosi dengan perencanaan karier siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 11(1), 55–64.

Sanjaya, W. (2016). Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan. Jakarta: Kencana.

Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25– 52.

Tribun Jateng. (2025). Sebagian siswa SMK merasa bingung dan takut tidak memperoleh pekerjaan setelah lulus sekolah.

Uno, H. B. (2016). Teori motivasi dan pengukurannya. Jakarta: Bumi Aksara.

Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2013). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.

Zakiah, Harkina, & Sandayanti. (2021). Hubungan regulasi diri dengan perencanaan karier pada siswa SMA dan SMK. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 9(2), 101– 110.