

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Pendidikan merupakan faktor penting bagi kemajuan suatu bangsa. Maju atau tidaknya suatu Negara/bangsa bukan ditentukan oleh kekayaan alamnya yang melimpah, melainkan oleh pendidikan yang berkualitas dari masyarakatnya. Musliar Kasim (mantan Wakil Mendikbud RI) dalam pidatonya pada acara FIP JIP perguruan tinggi di Indonesia wilayah Barat di Padang tahun 2011 lalu pernah mengatakan bahwa “Tidak ada satu pun negara maju di dunia yang maju tanpa pendidikan”. Pendidikan yang dimaksud tentulah pendidikan yang memenuhi standar-standar kualitas, yang prosesnya mampu mencerdaskan dan memandirikan peserta didik, sehingga dapat membawa perubahan (transformasi) bagi peserta didik. Sebagaimana dikemukakan Kartadinata (2011:73) bahwa “Pendidikan adalah upaya normatif yang membawa manusia dari kondisi apa adanya (*what it is*) kepada kondisi bagaimana seharusnya (*what should be*) melalui pengembangan situasi yang memfasilitasi individu untuk merealisasikan dirinya melalui rangkaian proses memilih dan mengambil keputusan bertindak sepanjang kehidupannya”.

Jawaban terhadap pertanyaan pertanyaan-pertanyaan tersebut tentu bebrbeda-beda di setiap negara. Perbedaan tersebut dimungkinkan tergantung ideologi dan filosofi masing-masing negara. Walaupun demikian, tujuan mendasar pendidikan tentulah sama, yaitu mengembangkan potensi diri peserta didik, sehingga menghasilkan peserta didik yang memiliki ilmu pengetahuan, kepribadian yang baik, dan terampil dalam bidang yang ditekuninya. Meskipun manusia diciptakan Allah dengan sebaik-baik kejadian (QS, 95:4), namun tanpa pendidikan, maka harkat dan martabatnya yang secara potensial ditinggikan Allah tidak akan terangkat dengan sendirinya dalam kehidupan sehari-hari jika tidak individu yang bersangkutan yang aktif mengangkatnya. Sebagaimana firman Allah dalam QS (58:11) yang artinya “...niscaya Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan berilmu

Masril, 2015

**MODEL KONSELING REALITAS UNTUK PENGUATAN REGULASI-DIRI DALAM KESIAPAN KARIR SISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pengetahuan beberapa derajat.” Ayat tersebut mengindikasikan bahwa manusia harus berusaha terlebih dahulu, yaitu beriman dan berilmu pengetahuan, barulah “tangan Allah” mengangkat derajatnya. Ini sejalan dengan ayat lain dalam QS (13:11) yang artinya “...Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum jika mereka tidak mengubah keadaan yang ada pada diri mereka...”

Jepang adalah salah satu contoh nyata betapa pendidikan berpengaruh bagi kemajuan masyarakatnya. Meskipun Jepang pernah hancur oleh bom atom akibat perang dunia II, namun pada waktu yang tidak terlalu lama, Jepang bisa bangkit kembali menjadi Negara maju dan disegani bangsa-bangsa lain di dunia, bangsa yang bermartabat. Hal itu karena kepiawaian Kaisar Jepang di masa itu (Hirohito atau yang terkenal dengan sebutan Teno Haika) yang dengan bijak memprioritaskan pembangunan kebangkitan melalui pendidikan.

Di Indonesia, seperti tertuang dalam pasal 1 ayat (1) UU No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SPN), pendidikan dikonsepsikan sebagai berikut.

“Pendidikan adalah *usaha sadar dan terencana* untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, *pengendalian diri*, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.”

Konsepsi pendidikan di atas mengandung sejumlah implikasi, bahwa: (1) pendidikan itu adalah *usaha sadar dan terencana* (bukan usaha sporadis yang tiba-tiba); (2) pendidikan adalah sebuah *proses* yang dapat menghasilkan peserta didik yang aktif mengembangkan potensi dirinya; (3) pendidikan mestinya mampu membuat peserta didik memiliki kekuatan spiritual keagamaan; (4) memiliki kemampuan *pengendalian diri*; (5) berkepribadian (kebangsaan Indonesia); (6) berkecerdasan (bukan hanya kecerdasan intelektual, tetapi cerdas secara komprehensif; (7) berakhlak mulia. (8) berketerampilan yang berguna untuk dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara Indonesia.

Salah satu dari delapan dimensi yang terkandung dalam konsepsi pendidikan pada pasal 1 ayat (1) UUSPN tersebut adalah kemampuan *pengendalian diri* yang dalam bahasa psikologi disebut *self-regulation*. Artinya, selain memiliki pengetahuan

dan keterampilan tentang materi-materi pembelajaran, sekaligus juga memiliki kemampuan mental dalam pengendalian-diri atau meregulasi-diri sesuai tingkat tugas perkembangannya. Goleman (1998) menempatkan kemampuan regulasi-diri sebagai salah satu ciri dari lima ciri kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

Meskipun UU pendidikan No. 20/2003 telah memberikan arahan bahwa fungsi dan tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak, peradaban bangsa yang bermartabat, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, dan seterusnya, namun fenomena di masyarakat masih mengindikasikan bahwa tujuan pendidikan tersebut belum sepenuhnya tercapai. Hal itu terlihat dari perilaku masyarakat yang mudah marah, agresif, brutal, reaktif, pasif, tingkat pengangguran tinggi, orientasi menjadi pegawai negeri, termasuk perilaku korupsi, dan sebagainya.

Salah satu penyebabnya adalah proses pendidikan belum mampu mengembangkan aspek-aspek non-intelektual dari peserta didik, termasuk kemampuan pengendalian-diri (regulasi-diri). Karena itu, maka diperlukan berbagai upaya dari pendidik (khususnya Guru bimbingan dan konseling/konselor) untuk mewujudkan suasana belajar dan proses bimbingan dan konseling yang kondusif, inspiratif, dan memotivasi peserta didik agar secara aktif mengembangkan potensi dirinya, seperti diharapkan dalam UU No. 20/2003.

Moh. Iqbal (1976:25) dalam Kartadinata (2011:11) mengemukakan bahwa pendidikan tidak hanya mengembangkan nilai-nilai instrumental, meskipun itu penting, tetapi juga harus membawa manusia mampu menyeberang dari nilai-nilai instrumental menuju nilai instrinsik. Pendidikan mempunyai fungsi pengembangan, yakni membantu individu mengembangkan diri sesuai dengan fitrahnya dan segala keunikannya; fungsi peragaman (diferensiasi) yakni membantu individu *memilih arah perkembangan* yang tepat sesuai dengan potensinya; fungsi integrasi yakni membawa keragaman perkembangan itu ke arah dan tujuan yang hakiki, yakni, menjadi manusia yang utuh atau kaffah.

Sejalan dengan itu, Covey (1989) mengatakan bahwa manusia pada awal kehidupannya tergantung (*dependence*) dengan lingkungan, kemudian berproses

menuju kemandirian (*independence*), namun bukan kemandirian yang terlepas dengan orang lain, melainkan saling ketergantungan (*interdependence*). Di situ lah peran pendidikan, membawa peserta didik dari dependen menuju independen, dan interdependen. Salah satu wujud kemandirian itu adalah dimilikinya kemampuan regulasi-diri dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk regulasi-diri dalam kesiapan karir.

Pendidikan adalah proses menuju perubahan bagi individu maupun masyarakat, termasuk perubahan nasib (bagi yang belum beruntung secara ekonomi), dan proses memelihara nasib bagi individu atau masyarakat yang sudah mapan ekonomi. Untuk menghasilkan semangat perubahan pada diri peserta didik tentu tidak bisa hanya dengan mengajarkan mata pelajaran saja, melainkan harus dikembangkan secara integral semua dimensi kecakapan hidup yang harus dimiliki setiap manusia. Seperti dimensi intelektual, spiritual, emosional, sosial, dan berbagai dimensi non-akademik lainnya, termasuk *regulasi-diri dalam kesiapan karir*.

Arif Rahman (2011:28) mengilustrasikan pendidikan sebagai alat pancing yang harus dimiliki setiap orang untuk dapat menangkap ikan. Semakin banyak varian pancingnya, maka akan semakin banyak pula kesempatan orang tersebut untuk mendapatkan ikan yang beraneka jenis dan bentuk. Artinya, semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin banyak peluang untuk berkarir.

Namun kebanyakan sekolah belum banyak menyentuh hal-hal seperti itu. Ironisnya adalah sekolah hanya dianggap sebagai keperluan menghadapi ujian akhir Nasional. Akibatnya mata pelajaran yang tidak masuk dalam mata ujian Nasional (seperti mata pelajaran Agama, PKN, dan lainnya) dianggap tidak begitu penting. Belajar masih sebatas untuk belajar, belum sampai pada untuk keterampilan hidup (*life skill*).

Kartadinata (2009) dalam tulisannya yang berjudul “Terapi dan Pemulihan Pendidikan” mengemukakan ada *tiga fungsi* pendidikan nasional sebagaimana ditegaskan dalam UU Sisdiknas No. 20/2003. Ketiga fungsi tersebut adalah (1) pengembangan watak dan peradaban bangsa sebagai tujuan eksistensial, (2) pencerdasan kehidupan bangsa sebagai tujuan kolektif, dan (3) pengembangan

potensi peserta didik sebagai tujuan individual. Ia menekankan bahwa ketiga tujuan tersebut harus dimiliki setiap peserta didik sebagai satu keutuhan. Pendidikan bukan simplikasi tujuan yang dipusatkan pada pengembangan intelektual yang diukur dengan angka ujian Nasional saja.

Selanjutnya Kartadinata (2012:5) mengemukakan bahwa tujuan utuh pendidikan adalah tujuan individual, tujuan kolektif, dan tujuan eksistensial. Tujuan individual yaitu tujuan yang harus dicapai oleh setiap peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya. Tujuan kolektif adalah tujuan yang harus dicapai dalam wujud kecerdasan kehidupan bangsa. Tujuan eksistensial adalah tujuan yang harus terwujud dalam karakter bangsa yang bermartabat yang memiliki daya saing dan ketahanan hidup yang kokoh.

Karena itu, peranan guru bimbingan dan konseling/ konselor penting agar belajar tidak hanya sebatas untuk mampu lulus ujian akhir, melainkan untuk perencanaan kehidupan secara lebih bermakna, mengangkat harkat dan martabat diri dalam hidup bermasyarakat melalui peningkatan motivasi hidup dalam layanan bimbingan dan konseling, yang dinamakan “perencanaan individual”, yang pada akhirnya untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa dan negara.

Ini sejalan dengan sebuah tulisan yang berjudul “*Positive uncertainty: a paradoxical philosophy of counseling whose time has come*” (ERIC) mengemukakan bahwa masa yang akan datang adalah sebagai masa ketidakpastian (*uncertainty*) yang perlu disikapi dengan positif. Tulisan itu mengingatkan pembaca bahwa saat ini perubahan tidak hanya lebih cepat, lebih kompleks, lebih bergolak, lebih *unpredictable*, bagaikan “sungai yang deras airnya” (*white water rapids*). Perubahan hari ini disebut sebagai “*breakpoint change*”, lompatan-lompatan raksasa (Land and Jarman, 1992). Perubahan itu bersifat alamiah. Karena itu, bimbingan dan konseling perlu mengambil pelajaran tentang perubahan, dan menolong peserta didik untuk menerapkan pemahaman itu dalam kehidupan mereka sehari-hari. Peserta didik harus mengubah cara berfikir mereka dan visi-visi mereka ke depan. Itulah salah satu tugas konselor di sekolah formal. Menurut Gelatt (1991) sebagaimana dilaporkan ERIC, ada dua sikap yang harus dimiliki dalam menghadapi masa depan yang tak menentu

itu. *Pertama*; menerima masa lampau, masa kini, dan masa depan sebagai ketidakpastian. *Kedua*; bersikap positif tentang ketidakpastian. Konselor perlu mengkombinasikan antara otak kiri (yang tradisional, linier, dan rasional) dengan otak kanan (yang kreatif, non-linier, dan intuitif) untuk merencanakan dan memutuskan suatu paradoksis dan ketidakmenentuan (ambigu). “*Positive uncertainty*” menyarankan 4 (empat) langkah kreatif menghadapi ketidakpastian itu. (1) fokus dan fleksibel; (2) sadar dan hati-hati; (3) objektif dan optimis; (4) praktis dan *magical*. Itulah pentingnya dikembangkan kemampuan regulasi-diri dalam kesiapan karir, terutama untuk para siswa yang lemah regulasi-dirinya. Sebagaimana dijelaskan Barkley (1997:55-56) yang dikutip Murtagh, Anne M. & Todd, Susan A. (2004) dalam *Journal of Articles in Support of the Hypothesis Articles*, bahwa regulasi-diri adalah "perilaku yang lebih kompleks yang memerlukan perencanaan membangkitkan diri (*self-generated plans*) dan adaptasi fleksibel terhadap tuntutan perubahan untuk suatu tugas tertentu".

Rendahnya mutu sebagian besar manusia Indonesia juga terkait dengan belum terkembangkannya kemampuan regulasi-diri (*self-regulation*), khususnya regulasi-diri dalam kesiapan karir (*self-regulation of career readiness*) pada diri setiap peserta didik sebagai upaya mempersiapkan masa depan yang lebih baik. Orang Indonesia masih senang mengerjakan pekerjaan-pekerjaan yang porsi olah pikirnya kecil dibanding olah fisiknya, seperti bekerja sebagai pembantu rumah tangga, buruh kasar, dan pekerjaan-pekerjaan fisik lainnya. Diterimanya pekerjaan-pekerjaan seperti itu diduga karena tidak terkembangkannya kemampuan regulasi-diri dalam kesiapan karir siswa di sekolah. Seperti dikemukakan Miller & Brickman, dalam *Educational Psychology Review* (2004) bahwa tujuan masa depan seseorang akan mempengaruhi regulasi-dirinya.

Miller & Brickman (2004) dalam penelitiannya menulis bahwa ia mengintegrasikan dua teori yang relatif independen, yakni: teori regulasi-diri ditinjau dari perspektif sosial-kognitif dari Bandura (1986) dan teori-teori regulasi-diri yang lebih berorientasi masa depan dari Markus dan Nurius, Am psikolog (1986); Nutin, (1084); dan Raynor (1974). Menurut para penulis tersebut, tujuan masa depan

seseorang akan mempengaruhi regulasi-diri dan akan berdampak pada upaya mereka mengembangkan sub tujuan yang berdekatan yang mengarah pada pencapaian tujuan masa depan yang dicita-citakannya.

Mengkritisi alur pikir di atas, tujuan masa depan yang menjadi ekspektasi seseorang tidaklah otomatis membuat yang bersangkutan meregulasi-dirinya apabila mereka tidak mengerti langkah-langkah cara mewujudkannya. Sebagaimana diketahui secara kasat mata di masyarakat Indonesia bahwa hampir semua orang (kalau ditanya) berharap masa depannya lebih baik, namun usahanya minim dan tidak mau kerja keras. Padahal, hidup bahagia (yang realistis) tidak bisa hanya dengan harapan dan perencanaan belaka, tanpa diikuti tindakan. Allah berfirman dalam QS 13 ayat 11 "...Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum jika kaum itu tidak mengubah diri mereka sendiri." Hidup bahagia mesti sejalan antara; harapan, perencanaan, dan tindakan, serta mampu mengatasi hal yang dapat menggerogoti tercapainya kebahagiaan itu. Kombinasi antara pengelolaan ketiganya itulah yang oleh Bandura dinamakan *self-regulation* (pengelolaan/pengaturan-diri).

Data tahun 2007 di salah satu MAN di Kota Payakumbuh yang diperoleh dengan menggunakan Skala Kecerdasan Emosional yang dikembangkan Helma tahun 2000, diketahui bahwa sebanyak 77 siswa dari 193 (39,9%) siswa rendah kemampuan regulasi-diri mereka. Sebanyak 13 siswa (16,88%) di antaranya memiliki IQ cerdas (120-140), dan 21 siswa (27,27%) ber-IQ di atas rata-rata (110-119). Data tersebut menunjukkan bahwa antara IQ dan kemampuan regulasi-diri tidak berbanding lurus. Siswa yang IQ-nya tinggi tidak serta-merta kemampuan regulasi-dirinya juga tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.1 berikut.

Tabel 1.1  
Deskripsi Data Kemampuan Regulasi-diri siswa MAN...  
di Kota Payakumbuh tahun 2007

N	Regulasi-diri lemah		IQ					
	f	%	Cerdas (120-140)		Atas Rata <sup>2</sup> (110-119)		Total	
			f	%	f	%	f	%
193	77	39,9	13	16,9	21	27,3	34	44,2

Masril, 2015

**MODEL KONSELING REALITAS UNTUK PENGUATAN REGULASI-DIRI DALAM KESIAPAN KARIR SISWA**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

*Sumber data: Dokumentasi UPT-LBK STAIN Batusangkar*

Siswa dengan potensi IQ cerdas dan di atas rata-rata, secara potensial, memiliki peluang besar untuk meraih sukses dalam berbagai bidang akademik maupun non-akademik. Namun, jika kemampuan regulasi-dirinya rendah, maka peluang itu menjadi kecil. Demikian halnya dengan regulasi-diri dalam kesiapan karir. Karena itu perlu diupayakan konseling untuk meningkatkan regulasi-diri, khususnya regulasi-diri dalam kesiapan karir, yang tujuannya untuk mengantisipasi kegagalan siswa dalam mengeksplorasi potensi mereka secara maksimal. Itulah antara lain peranan Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor.

Fenomena lain yang mengindikasikan rendahnya kemampuan regulasi-diri siswa adalah sebagai berikut. *Pertama*, ada siswa yang suka membolos pada saat jam belajar di kelas (meskipun jumlah kecil). *Kedua*, sering terlambat masuk kelas. *Ketiga*, sering terlambat mengerjakan pekerjaan rumah (*homework*). *Keempat*, setiap tanggal 10, tiap bulan, ada sejumlah siswa yang tidak masuk sekolah, karena belum membayar SPP. *Kelima*, sedikit sekali persentase siswa yang mau melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Namun tidak diperoleh data yang memadai apakah tidak melanjutkan studi karena tidak lulus masuk perguruan tinggi, atau karena tidak berani melanjutkan studi disebabkan ketiadaan biaya (wawancara dengan seorang pegawai TU di MAN 3 Kota Payakumbuh). Fenomena tersebut dapat diduga terkait dengan lemahnya kemampuan regulasi-diri siswa.

Hampir sama dengan di MAN 3 Payakumbuh, fenomena siswa pada MAN 1 Kabupaten Limapuluh Kota yang paling menonjol adalah: *Pertama*, rendahnya minat siswa melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Kebanyakan siswa ingin bekerja setelah tamat MAN. *Kedua*, tingginya persentase siswa yang mengalami ketidaktuntasan penguasaan materi ajar berdasarkan SKM (Standar Kompetensi Minimal), sehingga banyak yang harus mengikuti program remedial. Program remedial pun juga tidak diikuti siswa secara bersungguh-sungguh.

Berbagai fenomena tersebut, terutama rendahnya minat melanjutkan studi ke perguruan tinggi, kepada para siswa perlu dikembangkan kemampuan regulasi-diri



dalam kesiapan karir. Secara teoritis regulasi-diri dalam kesiapan karir dapat memperkuat ketangguhan individu menghadapi berbagai rintangan dalam mewujudkan cita-cita karir mereka. Karena proses pengembangan regulasi-diri akan “mengajarkan” siswa bagaimana mengendalikan pikiran, keinginan, perasaan, dan tindakan dalam persiapan karir mereka di masa depan, guna perubahan nasib.

Melalui proses bimbingan dan konseling, pengembangan regulasi-diri dalam kesiapan karir, siswa akan mendapat pelajaran tentang cara berpikir strategis mewujudkan cita-cita dan mengatasi rintangan, membangkitkan keinginan untuk keluar dari kemiskinan melalui pendidikan, belajar mengendalikan perasaan negatif yang bisa melemahkan keinginan dan berpikir strategis. Orang yang meregulasi-diri berarti ia belajar berkomitmen mengelola tindakannya menuju cita-cita karir untuk masa depan yang lebih baik.

Goleman (1998) menulis bahwa salah satu ciri orang yang cerdas emosional adalah orang yang mampu meregulasi-diri (*self-regulation*). Regulasi-diri dipandang sebagai salah satu aspek penting (yang dikategorikan aspek non-intelektual) dalam usaha meraih kesuksesan hidup sehari-hari pada setiap orang, di samping kecerdasan intelektual.

“Kecerdasan emosional adalah kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, serta berempati dan berdoa” (Goleman, 1998:45 – edisi terjemahan).

Goleman (2009) dalam Nesweek, menjelaskan kembali sebagai berikut.

*“My model of emotional intelligence elaborates four domains of ability: self-awareness, self-regulation, empathy, and interpersonal skill. The first two – self-awareness and self-regulation — are themselves elements of executive function, all of which are based in the operations of zones of the prefrontal cortex”.*

Dari penjelasan tersebut terlihat bahwa salah satu dari aspek kekuatan itu adalah *self-regulation* atau pengendalian-diri. Meskipun regulasi-diri bukan satu-satunya variabel yang harus dikembangkan pada diri setiap peserta didik, namun kemampuan ini merupakan variabel penting untuk menopang keberfungsian variabel IQ. Setiap

orang dalam mewujudkan tujuan hidupnya sering kali berhadapan dengan masalah. Namun tidak semua orang siap menghadapi masalah tersebut. Salah satu instrumen penting untuk menghadapi masalah itu adalah kemampuan regulasi-diri. Sebagaimana dikemukakan Goleman (1998:58) bahwa orang-orang yang rendah kemampuannya dalam meregulasi-diri akan terus-menerus bertarung dalam perasaan murung, sementara mereka yang tinggi kemampuan regulasi-dirinya dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemesorotan dan kajatuhan dalam kehidupannya.

Singer dan Bashir (1999:265) dalam sebuah artikel juga menyatakan bahwa regulasi-diri dianggap sebagai "*meta*" *construct* yang didefinisikan sebagai "*seperangkat perilaku yang digunakan secara fleksibel untuk membimbing, memonitor, dan mengarahkan kinerja seseorang menuju keberhasilan, yakni mencapai tujuan tertentu. Mereka mendukung bahwa regulasi-diri dibangun dengan interaksi sosial. Oleh karena itu, regulasi-diri terjadi dalam pengaturan di mana siswa terlibat dalam penampilan tugas-tugas akademik. Ini juga merupakan hasil dari proses pribadi, lingkungan, dan perilaku sendiri.*

Ia menjelaskan bahwa proses regulasi-diri itu meliputi *tiga sub-proses*, yakni perilaku *monitoring-diri, evaluasi diri, dan penyesuaian-diri*. Regulasi-diri dapat dilihat pada bagaimana siswa mempersiapkan diri untuk belajar, tetap terlibat dalam tugas-tugas, dan pendekatan pemecahan masalah mereka.

Sejalan dengan itu, Boekaerts, Pintrich, & Zeidner (2000:1) mengemukakan bahwa regulasi-diri mencakup berbagai konteks, meliputi regulasi-diri dalam belajar (*self-regulated learning*), pengendalian-diri (*self-controlling*), dan manajemen-diri (*self-management*). Baumeister dan Vohs (2004) sebagaimana dikutip (McCullough & Willoughby, 2009:500) dalam bulletin psikologi yang diterbitkan APA (*American Psychology Association*) mendefinisikan regulasi-diri dengan aktivitas "bagaimana seseorang mengontrol diri atau tanggapannya untuk *mengejar tujuan* dan memenuhi standar" hidupnya.

Definisi-definisi di atas memiliki kesamaan, dimana orang mengatur dirinya, membimbing atau menyesuaikan perilakunya dalam mengejar tujuan tertentu yang diinginkannya (Carver & Scheier, 1998). Ketika regulasi-diri sudah menginternalisasi

dalam diri seseorang, tindakannya tidak lagi memerlukan upaya pertimbangan. Sebagian besar dari perilaku mereka terjadi secara relatif lebih mudah dan otomatis (Fitzsimmons & Bargh, 2004). Sejalan dengan itu, Fishbach, Zhang, & Koo (2009) mengemukakan bahwa regulasi-diri yang sukses apabila siswa memprioritaskan tujuan, dan setiap saat rela untuk mengorbankan atau menunda tujuan-tujuan lain yang mengganggu pencapaian tujuan utama yang ingin dicapai.

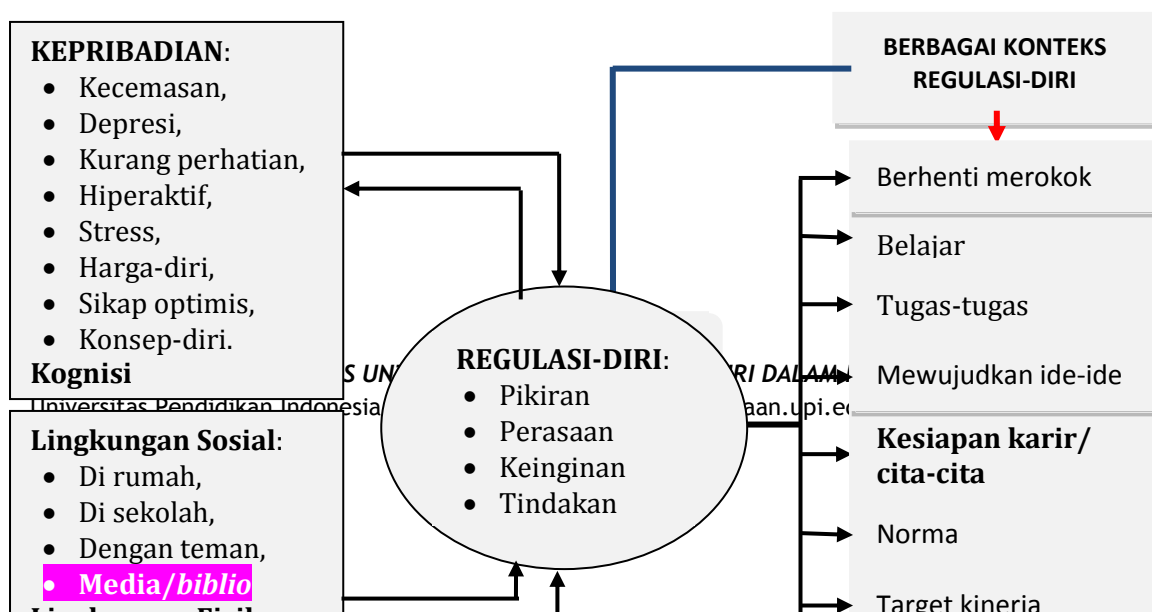
Tujuan yang dimaksud dalam regulasi-diri sifatnya luas dan dalam jangka waktu yang panjang. Misalnya, regulasi-diri dalam belajar (*self-regulation learning*), regulasi-diri dalam menghadapi tugas-tugas yang lebih menantang (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner (2000), regulasi-diri menghadapi kejadian yang menimpa diri (McCullough & Willoughby, 2009:500), motivasi yang berorientasi masa depan (*Future-Oriented Motivation*) (Miller, & Brickman, 2004), untuk meraih tujuan hidup sesuai standar tertentu (*to pursue and live up to standards*), mewujudkan ide-ide, *moral injunctions, norms, performance targets, expectations* (Peterson & Seligman, 2004:500), atau regulasi-diri dalam perilaku sehat seperti berhenti merokok, menghindari memakan makanan berlemak, menghilangkan ketergantungan obat (narkoba dan lain-lain), menurunkan berat badan bagi yang mengalami obesitas atau diet bagi penderita diabetes, dan sebagainya (de Ridder & de Wit, 2006).

Ada banyak model konseling yang dapat dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan regulasi-diri dalam kesiapan karir. Antara lain adalah model: *CBT (Cognitive Behavior Therapy)*, *REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)*, *Reality Therapi/ Reality Counseling*, atau *Reality Counseling* dengan strategi *bibliotherapy*.

Selain menghasilkan model konseling, penelitian ini juga ingin mengetahui gambaran dan perbedaan regulasi-diri dalam kesiapan karir antara siswa laki-laki dan perempuan. Yukselturk & Bulut (2009) melaporkan hasil penelitiannya di Ankara, Turkey, terdapat perbedaan rata-rata statistik regulasi-diri antara siswa laki-laki dan perempuan dalam hal motivasi, regulasi-diri dalam belajar, dan perhatian terhadap prestasi dalam pemrograman, meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik. Patton, Bartrum, & Creed (2004) dari Australia juga menemukan ada indikasi perbedaan pada aspek optimisme dan tujuan karir antara laki-laki dan

perempuan. Untuk laki-laki, tingkat optimisme dan harga diri (*self-esteem*) mempengaruhi ekspektasi karir, dan secara berurutan memprediksi tujuan karir, perencanaan karir, dan eksplorasi karir. Pada perempuan, optimisme secara langsung mempengaruhi tujuan karir, yang kemudian memprediksi perencanaan karir dan eksplorasi karir. Harga diri (*self-esteem*) memprediksi harapan karir, yang kemudian langsung mempengaruhi perencanaan karir dan eksplorasi karir, dengan melewati tujuan karir. Perbedaan tersebut juga dimungkinkan karena antara laki-laki dan perempuan bukan hanya berbeda secara fisik, tetapi juga psikologis.

Regulasi-diri dipengaruhi oleh berbagai faktor. Di antara faktor-faktor tersebut ada yang bersumber dari dalam diri dan dari luar diri. Faktor-faktor yang mengganggu Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir, di antaranya adalah gangguan emosi itu sendiri, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan kurang perhatian (*attention-deficit*), *hyperactivity*, termasuk stres (Murtagh, & Todd, 2004), di samping faktor lingkungan (Boekaerts, *et. al.*, 2000:15). Demikian juga tentang Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir, selain dipengaruhi oleh faktor-faktor pribadi, juga dipengaruhi oleh nilai-nilai dan pengetahuan yang dibentuk oleh pengalaman masa lalu di rumah, di sekolah, teman, dan media (Miller & Brickman, 2004). McCabe, Cunnington, & Gunn (2004) mengemukakan bahwa Regulasi-diri mulai berkembang sejak tahun pertama dari kehidupan setiap orang dan berkelanjutan sampai di usia dewasa. Faktor-faktor yang turut mempengaruhinya adalah karakteristik individu itu sendiri (meliputi *gender*, *temperament*, dan *clinical conditions*), lingkungan di rumah (seperti; anggota keluarga, kelompok sebaya, dan seisi rumah lainnya), lingkungan yang lebih luas (seperti; tetangga, sekolah, dan budaya). Faktor-faktor tersebut secara sederhana dapat dilihat pada gambar 1.1 di bawah ini.



## **1.2. Identifikasi Masalah**

Sebagaimana dikemukakan terdahulu bahwa siswa MAN di Payakumbuh dan Kabupaten “Limapuluh” Kota pada umumnya berasal dari keluarga yang kurang beruntung dalam hal kemampuan ekonomi. Di antara mereka ada yang mendapat beasiswa dari sekolah, namun lebih banyak yang tidak mendapat beasiswa. Hal itu dapat menyebabkan lemahnya semangat mereka untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi, termasuk motivasi untuk merencanakan karir mereka di masa depan. Hal itu terbukti dengan sedikitnya siswa yang benar-benar berminat untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Di samping itu, juga ada sejumlah siswa yang rendah kemampuan regulasi-dirinya. Di antara siswa yang rendah kemampuan regulasi-dirinya, ada yang memiliki IQ cerdas dan ada yang di atas rata-rata. Kemampuan IQ seperti itu besar peluangnya untuk berhasil dalam bidang akademik, jika didukung oleh regulasi-diri dalam kesiapan karir yang tinggi pula. Itulah pentingnya mengapa kepada para siswa harus diberikan layanan bimbingan dan konseling dalam upaya mengembangkan berbagai potensi akademik dan non-akademik sebagaimana dijelaskan dalam Permendikbud No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, yang

Masril, 2015

*MODEL KONSELING REALITAS UNTUK PENGUATAN REGULASI-DIRI DALAM KESIAPAN KARIR SISWA*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

salah satu komponen layanan adalah layanan peminatan dan perencanaan individual (psl. 6 ayat (1) *point* b) dan bidang layanan karir (psl. 6 ayat (2) *point* d). Kedua *point* tersebut sangat terkait dengan kemampuan regulasi-diri.

Dengan dimilikinya kemampuan regulasi-diri, maka para siswa diprediksi akan mampu secara aktif mengembangkan potensi dirinya lebih lanjut, termasuk motivasi untuk berubah, sejalan dengan berubahnya *mindset* (pola pikir) siswa dalam menghadapi masalah yang dialaminya dalam mewujudkan minat dan perencanaan hidupnya atau minat terhadap karir tertentu. Misalnya masalah ekonomi lemah. Sebagaimana dikemukakan Cameron & Leventhal (2003) dalam de Ridder & de Wit (2006:3) bahwa regulasi-diri memiliki dua sifat dasar yang universal, yaitu: *Pertama*, sebagai sistem motivasi dinamis dalam menetapkan, mengembangkan, dan menerapkan strategi pencapaian tujuan yang telah ditetapkan; menilai serta merevisi tujuan dan strategi dalam rangka penyesuaian. Oleh karena itu, sebelum dilakukan intervensi untuk peningkatan kemampuan regulasi-diri kesiapan karir, perlu diketahui apakah para siswa memiliki cita-cita tentang masa depan mereka atau tidak. Jika tidak, maka upaya intervensi harus dimulai dari membangkitkan cita-cita.

*Kedua*, regulasi-diri juga berfungsi sebagai pengelolaan respon emosional yang dipandang sebagai elemen penting dari sistem motivasi dan proses kognisi. Karena emosi memiliki dua sisi, positif dan negatif. Emosi positif akan menjaga, bahkan mendorong pikiran dan keinginan menjadi tindakan untuk mewujudkan keinginan. Sebaliknya, emosi negatif (sedih, kecewa, pesimis, marah, dan sebagainya) dapat menjadi penghalang bahkan menghancurkan pikiran dan keinginan menjadi suatu tindakan (*action*).

Fenomena-fenomena yang dialami siswa seperti membolos, tidak menyelesaikan tugas pekerjaan rumah tepat waktu, rendahnya minat melanjutkan studi ke perguruan tinggi, ada yang cita-citanya sederhana saja (yaitu jadi guru mengaji), dan ada yang cita-citanya tidak focus (yaitu menjadi orang berguna, atau membahagiakan orang tua). Semua itu adalah indikasi lemahnya kemampuan siswa untuk regulasi-diri dalam kesiapan karir. Jika hal itu tidak ditangani dengan baik, dapat berimplikasi pada tidak termanifestasikannya secara baik potensi siswa untuk

kesiapan karir mereka. Karena itu penelitian ini mencoba untuk melihat seperti apa gambaran kemampuan regulasi diri dalam kesiapan karir siswa pada MAN di Kota Payakumbuh dan Kabupaten 50 Kota. Setelah diperoleh gambarannya, maka penelitian selanjutnya adalah untuk mendisain model konseling guna memperkuat kemampuan regulasi-diri siswa dalam konteks kesiapan karir.

Secara hipotetik, ada sejumlah alternatif pendekatan dan strategi konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi-diri dalam kesiapan karir siswa. Antara lain *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Konseling Transaksional Analitis, Konseling Gestalt, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), Konseling Realitas (*Reality Counseling*), dan lainnya. Masing-masing penganut mengklaim keefektifan pendekatan tersebut. Meskipun demikian, sebagaimana telah disinggung pada bagian latar belakang penelitian, pendekatan yang dipilih dalam penelitian ini adalah Konseling Realitas Kelompok dengan strategi *bibliotherapy*.

Alasan memilih konseling realitas adalah karena filosofi, konsep dasar, dan asumsi-asumsi yang dibangun dalam teori ini sesuai/cocok dengan aspek-aspek/dimensi dari kemampuan regulasi-diri itu sendiri. Seperti dikemukakan di atas bahwa ada empat dimensi regulasi-diri, yakni: meregulasi *pikiran* (*thinkings*), *keinginan* (*desires*), *perasaan* (*feelings*), dan *tindakan* (*actions*).

Teori pilihan menjelaskan bahwa kata perilaku yang disebutkan dengan istilah perilaku total (*total behavior*) selalu terdiri dari empat komponen yakni: *acting* (bertindak), *thinking* (berpikir), *feeling* (merasa), dan *physiology* (fisiologi) yang secara simultan system kerjanya selalu terkait dengan semua tindakan (*actions*), pikiran (*thoughts*), dan perasaan (*feelings*) (Glasser, 1998a:72). Oleh karena itu, keempat komponen perilaku itu yang harus diintervensi lewat suatu proses konseling yang dinamakannya *reality counseling* (konseling realitas) (Glasser, 2000:22). Prosedur konseling yang dikembangkannya dinamakannya dengan system WDEP (*W=wants; D=doing/direction; E=self-evaluation; dan P=planning*) (Wubbolding, 2000, 2001, 2002; Wubbolding & Associates, 1998 dalam Corey 2005:325, 2008:408).

Agar intervensi tidak bersifat dogmatis, maka strategi yang digunakan adalah *bibliotherapy*. *Bibliotherapy* yang dimaksud bukan hanya menggunakan bahan bacaan, melainkan lebih luas, selain bacaan, juga berupa film, foto/gambar, dan benda-benda yang dapat menginspirasi siswa dalam kesiapan karirnya (Hugh Crago dalam Hunt, 2005:180). Dengan strategi ini secara hipotetik memungkinkan membandingkan dirinya dengan kisah-kisah yang menjadi konten dari buku/bab tertentu dari buku, film, dan foto-foto tersebut.

### 1.3. Tujuan Penelitian

*Tujuan utama* penelitian ini adalah untuk menghasilkan Model Konseling untuk penguatan Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir siswa yang efektivitasnya teruji secara empiris.

Selain tujuan utama tersebut, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Memperoleh gambaran/profil Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir siswa MAN di Kota Payakumbuh dan Kabupaten “Limapuluh” Kota.
- 2) Mengetahui apakah ada perbedaan Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir antara siswa laki-laki dan perempuan.
- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir siswa berdasarkan perbedaan wilayah (Kota dan Kabupaten).
- 4) Untuk mengetahui pengaruh faktor Jenis Kelamin, Pendidikan Ayah, Pendidikan Ibu, dan IQ terhadap Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir Siswa.
- 5) Memperoleh gambaran apakah terdapat interaksi antara kemampuan regulasi-diri dalam kesiapan karir dengan Jenis Kelamin dan tingkat IQ siswa.

### 1.4 Pertanyaan Penelitian

Mengetahui apakah Model Konseling Realitas Kelompok dengan Strategi *Bibliotherapy* yang dihasilkan ini efektif untuk penguatan Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir siswa.

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut.

Masril, 2015

**MODEL KONSELING REALITAS UNTUK PENGUATAN REGULASI-DIRI DALAM KESIAPAN KARIR SISWA**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



- 1) Seperti apa profil kemampuan Regulasi-diri Kesiapan Karir siswa MAN di Kota Payakumbuh dan Kabupaten “Limapuluh” Kota?
- 2) Apakah terdapat perbedaan kemampuan Regulasi-diri Kesiapan Karir siswa secara signifikan antara laki-laki dan perempuan?
- 3) Apakah terdapat perbedaan kemampuan Regulasi-diri Kesiapan Karir siswa secara signifikan berdasarkan perbedaan wilayah?
- 4) Apakah ada pengaruh berbagai faktor (jenis kelamin, pendidikan ayah & ibu, dan IQ) terhadap Regulasi-diri Kesiapan Karir siswa?
- 5) Apakah ada interaksi antara kemampuan Regulasi-diri Kesiapan Karir siswa dengan tingkatan IQ?
- 6) Bagaimana struktur Model Konseling Realitas Kelompok dengan Strategi *Bibliotherapy* untuk peningkatan kemampuan Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir siswa?  
Apakah Model Konseling Realitas Kelompok dengan Strategi *Bibliotherapy* yang dihasilkan efektif untuk meningkatkan Regulasi-diri Kesiapan Karir?

### 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut.

- 1) Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi para praktisi Bimbingan dan Konseling sehubungan dengan variabel-variabel penelitian ini, baik variabel dependen (Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir), maupun variabel independen (pendekatan Konseling Realitas).
- 2) Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan *skill* para praktisi profesi Bimbingan dan Konseling/Konselor di sekolah maupun di luar sekolah tentang model, teknik, dan strategi pengembangan kemampuan Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir.

### 1.6 Asumsi Penelitian

Masril, 2015

**MODEL KONSELING REALITAS UNTUK PENGUATAN REGULASI-DIRI DALAM KESIAPAN KARIR SISWA**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1) Kemampuan Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir merupakan salah satu aspek kepribadian penting yang harus dimiliki setiap orang dalam menyongsong masa depannya yang lebih baik (Mischel, Cantor, & Feldman, 1996; Goleman, 1998:58; Singer & Bashir, 1999; Miller & Brickman, 2004).
- 2) Kemampuan Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir bersifat multi dimensional yang saling memperkuat dengan berbagai aspek kepribadian positif lainnya (Bandura, 1986; Cameron & Leventhal, 2003).
- 3) Kemampuan Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir dapat dikembangkan (Locke, 1991, dalam Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000; Miller & Brickman, 2004).
- 4) Kemampuan Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir merupakan pusat kehidupan bagi individu dan bermanfaat dalam berbagai konteks kehidupan pribadi maupun sosial (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000).
- 5) Konseling Realitas Kelompok dengan Strategi *Bibliotherapy* adalah tepat digunakan untuk mengembangkan kemampuan Regulasi-diri dalam Kesiapan Karir siswa.