

REGULASI DIRI MAHASISWA DALAM PERENCANAAN KARIER (STUDI  
PADA MAHASISWA YANG GEMAR BERMAIN *GAME ONLINE* DI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM UIN SUNAN  
KALIJAGA YOGYAKARTA)



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I (S1)  
Bimbingan dan Konseling Islam

Disusun Oleh :

Dani Apriadi

NIM. 17102020005

Dosen Pembimbing :

Anggi Jatmiko, M.A.

NIP. 19920820 201903 1 007

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2021



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1134/Un.02/DD/PP.00.9/07/2021

Tugas Akhir dengan judul : REGULASI DIRI MAHASISWA DALAM PERENCANAAN KARIER (STUDI PADA MAHASISWA YANG GEMAR BERMAIN GAME ONLINE DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DANI APRIADI  
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020005  
Telah diujikan pada : Jumat, 09 Juli 2021  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Anggi Jatmiko, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 60f97092f6a1



Penguji I  
Dr. Irsyadunnas, M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 60f91d2aa4fb



Penguji II  
Zaen Musyrifin, S.Sos.I.M.Pd.I.  
SIGNED

Valid ID: 60f903c277e8



Yogyakarta, 09 Juli 2021  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 60f9f8156b6



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274)  
552230  
Email: [fdk@uin-suka.ac.id](mailto:fdk@uin-suka.ac.id), Yogyakarta 55281

---

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan memberikan persetujuan, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Dani Apriadi  
NIM : 1710202005  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Perencanaan Karier (Studi Pada Mahasiswa Yang Gemar Bermain *Game Online* Di Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)

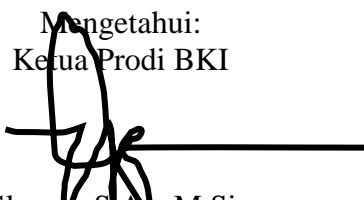
Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 29 Juni 2021

Mengetahui:  
Ketua Prodi BKI

  
Slamet, S.Ag, M.Si.,  
NIP. 19691214 199803 1 002

Pembimbing Skripsi

  
Anggi Jatmiko, M.A.  
NIP.19920820 201903 1 007



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230  
Email: [fdk@uin-suka.ac.id](mailto:fdk@uin-suka.ac.id), Yogyakarta 55281

---

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dani Apriadi  
NIM : 17102020005  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi penulis yang berjudul *Regulasi diri mahasiswa dalam Perencanaan Karier (studi pada mahasiswa yang gemar bermain game online di fakultas ushuluddin dan pemikiran islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)* tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Juni 2021

Yang menyatakan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Dani Apriadi  
17102020005

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillahirrabbi'l'aalamiin,*

Karya ini penulis persembahkan kepada kedua Orangtua tercinta

Ayahanda Ade Setiawan dan Ibunda Cucum Sumiati

Sebagai bentuk cinta kasih penulis

atas segala doa yang tidak pernah terlewatkan serta perjuangan dan pengorbanan yang telah diberikan.



## MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ

بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman!, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Diponegoro, 2008), hlm 54.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Regulasi diri mahasiswa dalam perencanaan karier (studi pada mahasiswa yang gemar bermain *game online* di fakultas ushuluddin dan pemikiran islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). Penulis pun menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini ada banyak pihak yang telah membantu dengan sabar dan ikhlas. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.A. selaku Plt Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si., selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Anggi Jatmiko, M. A. Selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu meluangkan waktu untuk mengingatkan, memberikan motivasi dan menghadirkan pencerahan-pencerahan selama proses penulisan. Terimakasih atas segala bimbingan, masukan, dan pengarahannya dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Para Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas berbagai ilmu yang telah diberikan.



6. Seluruh Staf dan Karyawan TU di Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah membantu dan memperlancar segala urusan administrasi di kampus, khususnya Ibu Sulami yang selalu dengan sabar melayani penulis dalam membantu pengurusan surat-menyurat.
7. Elsa Nurmalasari, S. KM. yang selalu sabar mengingatkan, mensupport, serta mendo'akan yang terbaik.
8. Mahasiswa ushuluddin yang turut membantu memberikan informasi selama penelitian, khususnya A dan W yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
9. Keluarga besar BKI 2017, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan studi di BKI UIN Sunan Kalijaga. Mengenal kalian adalah sesuatu yang berharga. Semoga silaturahmi kita tetap terjalin.
10. Keluarga besar KKN Sangrawayang, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Terimakasih atas waktu yang kita lalui. Banyak pengalaman dan pelajaran bersama kalian.
11. Sahabat-sahabatku Terimakasih telah menjadi sahabat yang selalu ada dan mensupport. Semoga bisa menjadi sahabat dunia akhirat.
12. Keluarga besar Ikatan Pelajar Mahasiswa Surya Kencana terimakasih telah menjadi rumah untuk kembali. Terimakasih untuk kebersamaan yang berharga dan telah memberikan motivasi, bantuan serta semangat kepada penulis.
13. Keluarga kecil yang biasa disebut Arurang (kita), terima kasih sudah menjadi keluarga di perantauan.



14. Rekan-rekan kerja yang selalu menyempatkan waktu untuk bertukar pikiran, membahas masa depan serta kebersamaan yang menghangatkan, terima kasih telah memberi warna baru.
15. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini baik secara moril ataupun material yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga semua kebaikan, jasa, dan bantuan yang diberikan kepada penulis menjadi ladang pahala bagi kita semua dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 15 Juni 2021

Penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Dani Apriadi

## ABSTRAK

DANI APRIADI (17102020005), Regulasi Diri Mahasiswa dalam Perencanaan Karier (Studi Pada Mahasiswa Yang Gemar Bermain *Game Online* di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta): Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh mahasiswa yang gemar bermain game online disaat zaman yang sudah serba canggih dan maju serta persaingan karier semakin ketat, maka dari itu sebagai mahasiswa berpendidikan yang lebih tinggi harus mempersiapkan diri untuk menghadapi karier yang diinginkan. Regulasi diri yang baik serta perencanaan yang matang kemudian direalisasikan dengan baik, maka akan tercapailah apa yang diinginkan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana aspek regulasi diri mahasiswa dalam perencanaan karier yang diinginkan.

Penelitian ini bersifat kualitatif, dengan subjek mahasiswa akhir angkatan 17 di fakultas ushuluddin dan pemikiran islam UIN Sunan Kalijaga yogyakarta Prodi Ilmu Alqur'an dan Tafsir yang gemar bermain *game online* dan dosen pembimbing akademik. Adapun objek dari penelitian ini mengenai aspek regulasi diri dalam perencanaan karier. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Selain dari pada itu analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *deskriptif kualitatif*, yaitu mengklarifikasi data yang telah terhimpun untuk menjawab rumusan masalah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dalam perencanaan karier ada tiga aspek yaitu dengan memperhatikan aspek personal, aspek perilaku, dan aspek lingkungan, kemudian untuk perencanaan karier ada sepuluh hal yang harus diperhatikan yaitu; mengenali diri sendiri, mengumpulkan informasi, mengklarifikasi apa yang diketahui dan membangun sasaran dan kemajuan karier, lakukan pengembangan pribadi, membangun jejaring dengan yang lain, memperoleh pengalaman, temukan tentor atau sponsor untuk membantu, putuskan bagaimana untuk mencapai karier, temukan pekerjaan-pekerjaan yang membangun kompetensi, dan menjaga fleksibilitas.

Kata Kunci: *Regulasi diri, Aspek Regulasi diri, Mahasiswa, Perencanaan Karier.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	5
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian .....	11
E. Manfaat Penelitian .....	11
F. Tinjauan Pustaka.....	12
G. Landasan Teori.....	16
H. Metode Penelitian .....	33
<b>BAB II GAMBARAN UMUM ASPEK REGULASI DIRI MAHASISWA DALAM PERENCANAAN KARIER DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA</b> .....	41
A. Profil Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam (FUSPI).....	41
B. Gambaran Umum Aspek Regulasi Diri Mahasiswa dalam Perencanaan Karier di FUSPI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta .....	53
<b>BAB III ASPEK REGULASI DIRI MAHASISWA YANG GEMAR BERMAIN GAME ONLINE DALAM PERENCANAAN KARIER</b> .....	55
A. Aspek Regulasi Diri .....	56
B. Perencanaan Karier .....	64
<b>BAB IV PENUTUP</b> .....	70
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	71

<b>LAMPIRAN LAMPIRAN</b> .....	74
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	79



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami tulisan yang berjudul “Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Perencanaan Karier Studi Pada Mahasiswa Yang Gemar Bermain *Game online* di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”, maka peneliti memberikan penjelasan istilah-istilah yang terkandung dalam judul tersebut, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Regulasi diri

Banyak pengertian yang dikemukakan oleh para ahli mengenai regulasi diri (*Self Regulation*). Menurut Bandura, regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.<sup>2</sup>

Dari penjelasan tersebut dapat dipaparkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang ada pada diri individu, yang mengacu pada kemampuan untuk menggunakan pengetahuan. Berkaitan dengan tujuan yang akan dicapai, dengan tetap menggunakan kesesuaian untuk membuat hidup yang bahagia, atau hidup teratur.

---

<sup>2</sup> Chairani, Lisy dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an, Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm 14.

## 2. Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi, di dalam struktur pendidikan Indonesia mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi diantara yang lain.<sup>3</sup>

## 3. Perencanaan Karier

Menurut Supriyatna dan Budiman, perencanaan karier adalah aktivitas yang mengarah pada keputusan karier masa depan. Aktivitas perencanaan karier sangat penting dalam menempuh karier dimasa depan.<sup>4</sup>

Menurut Alberta, perencanaan karier merupakan tindakan yang dilakukan secara sadar dan disengaja untuk memilih dan memutuskan tempat tinggal dan bekerja demi mencapai kehidupan yang bahagia dengan memperhatikan peluang dan berbagai alternatif pilihan.<sup>5</sup>

Sedangkan menurut Samuel and Yaw mengungkapkan bahwa perencanaan karier diartikan sebagai sebuah proses memahami diri, peluang, kendala, pilihan dan akibat dari keputusan dengan mengidentifikasi tujuan yang berhubungan dengan karier, program kerja, pendidikan dan pengalaman perkembangan terkait untuk

---

<sup>3</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V

<sup>4</sup> Mamat dan Nandang, *Layanan Bimbingan Karier di Sekolah Menengah Kejuruan*, (Bandung: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Pendidikan Indonesia, 2010), hlm 49.

<sup>5</sup> Employment Alberta, *Immigration and Industry People, Skills and Workplace Resources*, (Kanada: Government Of Alberta, 2007), hlm 4.

memberikan arah, waktu, dan urutan langkah-langkah untuk mencapai tujuan karier tertentu.<sup>6</sup>

Selanjutnya menurut Parsons merumuskan perencanaan karier sebagai proses yang dilalui sebelum melakukan pemilihan karier. Proses ini mencakup tiga aspek utama yaitu pengetahuan dan pemahaman akan diri sendiri, pengetahuan dan pemahaman akan pekerjaan, serta penggunaan penalaran yang benar antara diri sendiri dan dunia kerja.<sup>7</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat diketahui bahwa perencanaan karier merupakan usaha sadar yang dilakukan individu secara berkelanjutan agar mengetahui gambaran masa depan yang di dalamnya terdapat aspek memahami diri, memahami dunia kerja dan penalaran yang logis serta realistis antara pemahaman diri dengan pemahaman dunia kerja.

#### 4. Gemar

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia arti kata gemar adalah suka sekali akan sesuatu.<sup>8</sup> Gemar juga bisa diartikan kesukaan seseorang terhadap sesuatu yang bisa dipengaruhi banyak hal, bisa karena pengaruh didikan semasa kecil, kenangan indah dengan sesuatu, sangat berbakat dalam bidang tersebut, dan hal-hal lainnya. Sesuatu

---

<sup>6</sup> Murat dan Metin, The effect of individual career planning On job satisfaction: a comparative study On academic and administrative staff, *The Journal of Faculty of Economics*, 2009, Vol.14, No.1 hlm 14.

<sup>7</sup> Wingkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hlm. 626

<sup>8</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V



yang kita gemari belum tentu juga disukai oleh orang lain karena karakter dan pengalaman hidup kita juga berbeda-beda.

#### 5. *Game online*

Menurut Bobby Bodenheimer, *game online* diartikan sebagai program permainan yang tersambung melalui jaringan yang dapat dimainkan kapan saja, dimana saja dan dapat dimainkan bersama secara kelompok diseluruh dunia dan permainan itu sendiri menampilkan gambar-gambar menarik seperti yang diinginkan, yang didukung oleh komputer.<sup>9</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut, maka ditegaskan bahwa yang dimaksud dengan istilah *game online* menunjuk pada salah satu sejenis permainan yang dapat diakses melalui internet.

Berdasarkan istilah-istilah di atas dapat dirumuskan satu pengertian untuk menegaskan judul “*Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Perencanaan Karier Studi Pada Mahasiswa Yang Gemar Bermain Game online di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*” adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol, mengatur, merencanakan sesuatu dan mengarahkan perilakunya dalam merencanakan karier dimasa yang akan datang pada mahasiswa yang senang sekali bermain *game online* di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

---

<sup>9</sup> Bobby Bodenheimer, *Computer Animation and Simulation*. Eurographics, 1999

## B. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah Perguruan Tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa, tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri. Kemahasiswaan, berasal dari sub kata mahasiswa, sedangkan mahasiswa terbagi lagi menjadi dua suku kata yaitu maha dan siswa.

Maha artinya “ter” dan siswa artinya “pelajar” jadi secara pengertian mahasiswa artinya terpelajar. maksudnya bahwa seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang ia pelajari tapi juga mengaplikasikan serta mampu menginovasi dalam bidang tersebut. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Betapa tidak, ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Mahasiswa adalah seorang agen pembawa perubahan. Menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat bangsa di berbagai belahan dunia.<sup>10</sup> Bukan hanya itu saja, tujuan utama menjadi mahasiswa adalah suatu jembatan untuk meneruskan hidup

---

<sup>10</sup> <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/> di akses pada 7 juni 2021

menuju yang lebih baik dengan modal yang sudah didapat serta dipelajari di perguruan tinggi.

Dalam hal ini mahasiswa juga sangat mendambakan pekerjaan atau karier yang sesuai serta selaras dengan bidang yang dipelajari selama perkuliahan, bukan hanya sekedar menjadi mahasiswa saja dengan keseharian belajar, membuat kelompok belajar, membuat lingkaran baru dalam kehidupan ketika menjadi mahasiswa di perguruan tinggi, tetapi mahasiswa tetaplah manusia layaknya seperti manusia lain yang ingin menata kehidupannya menjadi lebih baik lagi. Menjadi mahasiswa sangatlah tidak mudah seperti yang dibayangkan, kebanyakan orang menganggap bahwa menjadi mahasiswa itu mudah dan siapa pun bisa menjadi mahasiswa. Padahal pada kenyataannya, menjadi mahasiswa sangatlah menguras segalanya seperti waktu, tenaga, begitu juga pikiran. Dengan tuntutan yang dibebankan kepada mahasiswa, tidak sedikit mahasiswa yang menyerah dan akhirnya harus berhenti di tengah jalan, tetapi tidak sedikit juga mahasiswa yang berhasil melewatinya bahkan berhasil dan menjadi orang yang dinantikan oleh keluarga, sahabat, kerabat, masyarakat, serta berhasil menjadi orang yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

Sebagai mahasiswa tentunya harus mempersiapkan diri dengan pengaturan diri yang sangat-sangat baik dan matang agar dalam menjalankan segala urusan atau kesibukan yang dihadapinya mudah serta tidak begitu terbebani dengan tuntutan-tuntutan yang ada. Regulasi diri atau

pengaturan diri sangatlah diperlukan oleh setiap mahasiswa agar dapat mengarahkan dirinya dalam belajar maupun mengatur segala urusan terutama menata diri untuk menjadi yang lebih baik lagi. Karena hidup tidak hanya sebatas menjadi mahasiswa saja, tetapi kehidupan ini akan terus berputar sehingga segala sesuatu harus dipersiapkan agar tidak bingung dalam menjalani kehidupan.

Pada zaman yang sudah serba praktis ini, tidak sedikit mahasiswa dibekali dengan barang-barang elektronik yang canggih, *smartphone*, kendaraan, dan lain sebagainya. Dalam mengarungi beratnya beban menjadi mahasiswa, tidak sedikit dari mereka yang senang untuk meluangkan waktu sekedar melepas penat dengan cara jalan-jalan, pergi ke tempat-tempat wisata, ada juga yang tidak kemana-mana alias hanya tidur saja, dan ada juga yang memanfaatkan *smartphone* nya untuk menyimpan *game online* dan memainkannya, dan masih banyak lagi hal yang bisa dilakukan oleh seorang mahasiswa untuk melepaskan penatnya. Disamping itu, mahasiswa tetaplah mahasiswa yang selalu disibukkan dengan tuntutan yang ada seperti mahasiswa pada umumnya. Di sisi lain dalam kesibukannya mengurus segala urusan di perguruan tinggi, mahasiswa juga sedari awal ketika menyangkut sebutan sebagai mahasiswa, mereka memikirkan masa depannya akan seperti apa, bagaimana, lalu sesuaikah dengan apa yang dipelajari di perguruan tinggi. Setiap mahasiswa atau individu menginginkan suatu karier yang baik bagi mereka, begitu juga untuk kelangsungan hidup di masa depan. Tentu dalam mempersiapkan karier

yang baik itu tidak mudah kemudian tidak sedikit juga banyak yang mengalami kegagalan dalam mempersiapkan karier maupun gagal dalam merencanakan karier yang sesuai dengan harapan. Karena perencanaan karier memang tidak dilakukan cukup sekali saja, tetapi juga perlu perencanaan yang sangat matang serta banyak sekali opsi-opsi lain maupun persiapan yang benar-benar tidak ada keraguan lagi dalam merencanakan sebuah karier sehingga sesuai dengan apa yang diinginkan.

Disini peneliti ingin mengetahui mahasiswa yang gemar bermain *game online*, bagaimana bisa ketika mahasiswa lain sibuk mempersiapkan diri serta karier dimasa depan, tetapi malah asyik bermain *game online*. Apa yang sebenarnya menjadi penyebab terjadinya hal seperti itu sehingga mahasiswa tersebut seringkali lupa dengan tugas serta tujuan mereka menjadi seorang mahasiswa. Maka dari itu peneliti tertarik dengan temuan yang ada di lapangan, bagaimanakah seorang mahasiswa yang gemar bermain *game online* dapat mempersiapkan dirinya dengan persaingan dimasa yang akan datang.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, mahasiswa yang bermain *game online* sering menghabiskan waktu lebih banyak ketimbang melakukan hal yang semestinya mahasiswa lakukan. Apalagi dengan keunikan dan keseruan dalam *game online* tersebut, bahkan ada juga mode bermain bersama dengan membentuk tim. Ketika sudah memainkan *game* dengan mode tim, mahasiswa tersebut akan menghabiskan waktu diluar batasan, bahkan memilih memainkan *game* tersebut sampai larut

malam serta hampir sampai pagi lagi atau biasa disebut dengan istilah bergadang demi bermain *game*. Memang sangat menyenangkan ketika sudah bermain *game online* apalagi dengan teman yang sama-sama senang bermain *game online*, masalah lain bisa diatur nanti. Dengan kebiasaan seperti itu tidak sedikit mahasiswa malas belajar apalagi mempersiapkan karier dimasa depan, karena sudah terlalu asyik bermain *game online*.

Melihat fenomena seperti itu, peneliti mengharapkan tulisan ini bisa menjadi motivasi maupun sebagai sarana pembelajaran dalam merencanakan sebuah karier yang benar-benar matang, serta bagi mahasiswa agar selalu meningkatkan kualitas diri dengan memperhatikan pengaturan diri ataupun regulasi diri ketika menjalani kehidupan di perguruan tinggi maupun kedepannya.

Subjek yang menjadi sumber dari penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Prodi Ilmu Alqur'an dan Tafsir angkatan 2017 yang kebetulan merupakan teman dari peneliti sehingga keseharian dari subjekpun dapat diobservasi langsung oleh peneliti. Tentunya untuk mendapatkan karier yang diinginkan tidaklah mudah, dan temuan peneliti ini sangat menarik untuk dibahas tentang bagaimana mahasiswa yang gemar bermain *game online* dalam merencanakan sebuah kariernya dimasa depan. Sebagai mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Ushuluddin memang tidak diarahkan menjadi pekerja. Hal tersebut dirasa jelas, karena semua jurusan di Fakultas Ushuluddin cukup abstrak akan menjadi apa, dan kerja dimana.

Pada posisi yang demikian, mahasiswa Fakultas Ushuluddin justru memiliki banyak pilihan akan menjadi apa pasca lulus. Dinamika dan proses belajar yang terjadi di Fakultas Ushuluddin memiliki khas tersendiri, kritis. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin tidak sekedar cakap dalam bidang keislaman saja, tetapi juga isu-isu nasional. Tentu saja hal tersebut menjadi tempaan bagi mahasiswa, hal ini menjadi sebuah kebanggaan serta hal yang membanggakan bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin. Dengan bekal pengetahuan ilmu-ilmu agama di atas rata-rata mahasiswa Fakultas Ushuluddin pasti mampu bersaing dengan mahasiswa lainnya.

Terlepas dari kegiatan belajar serta ilmu-ilmu yang didapatkan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin, kembali kepada mahasiswanya yang menjadi sorotan penulis. Yakni mahasiswa yang menjalani kehidupan yang sedikit berbeda dengan mahasiswa yang lainnya.

Penulis ingin mengetahui bagaimana mahasiswa yang demikian yakni fenomena yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin yang gemar bermain *game online*, bagaimana bisa mahasiswa yang begitu sibuknya mempelajari pengetahuan ilmu-ilmu agama serta terus menerus mempelajari isu-isu nasional untuk masa depannya kelak, bisa menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa dengan santai serta gemar bermain *game online*. Apakah ada trik khusus yang dimiliki mahasiswa Fakultas Ushuluddin atau memang mahasiswa Ushuluddin memiliki strategi serta regulasi diri yang baik untuk mengarahkan dirinya akan kemana nanti kedepannya terutama dalam mendapatkan karier.



Maka dari itu penelitian ini sangatlah penting agar kedepannya bisa menjadi acuan ataupun landasan untuk dijadikan sebuah pelajaran dalam mengetahui strategi regulasi diri mahasiswa yang gemar bermain *game online* dalam merencanakan kariernya dimasa yang akan datang.

#### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana aspek regulasi diri mahasiswa yang gemar bermain *game online* dalam perencanaan karier.
2. Bagaimana langkah-langkah perencanaan karier mahasiswa yang gemar bermain *game online*

#### D. Tujuan Penelitian

1. Sesuai dengan rumusan masalah yang diangkat, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui aspek regulasi diri mahasiswa yang gemar bermain *game online* dalam perencanaan karier.
2. Untuk mengetahui gambaran umum dari perencanaan karier

#### E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan membawa manfaat baik secara teoritis maupun praktis, berikut uraian dan manfaat penelitian secara teoritis dan praktis :

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan yang dapat disajikan sebagai referensi bagi

penelitian selanjutnya, khususnya yang menguji masalah regulasi diri (*self-regulation*) dalam perencanaan karier.

2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dalam upaya mengetahui dan memperhatikan hal-hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri sehingga memiliki bekal untuk mengarahkan diri dalam perencanaan karier yang sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki.
3. Adapun bagi mahasiswa, memberikan pengetahuan agar mereka mampu mengenali dirinya, kemampuannya, bakat dan minatnya, serta pentingnya pengaturan diri yang baik untuk merencanakan kariernya sesuai kemampuan dan keinginannya serta mampu bersaing di dunia kerja.



#### F. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan telaah pustaka yang dilakukan, ada beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu:

*Pertama* penelitian yang dilakukan oleh Annisa Anggrayani dengan judul Hubungan Regulasi Diri (*Self Regulation*) Dalam Belajar Dengan Perencanaan Karier Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung

Tahun Ajaran 2016/2017 diterbitkan oleh Universitas Lampung Tahun 2017. Hasil penelitiannya adalah ada hubungan positif antara regulasi diri dengan perencanaan karier, terlihat dalam uji statistik jika semakin tinggi dan baik regulasi seseorang maka semakin baik pula perencanaan karier yang dimiliki. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang ditulis adalah meneliti bagaimana perencanaan karier seseorang dengan regulasi diri dalam hidupnya. Perbedaannya terletak pada hubungan dan subjek serta obyek penelitian.<sup>11</sup>

*Kedua* penelitian yang dilakukan oleh Khairul Amry Wicaksono dengan judul Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dan *Self-Regulation* Dengan Perencanaan Karier Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang diterbitkan oleh Universitas Negeri Semarang tahun 2015. Hasil penelitiannya adalah perencanaan karier mahasiswa semester 8 Universitas Semarang berada pada kategori baik, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karier pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang. Artinya semakin baik *self-efficacy* dan semakin baik kemampuan *self-regulation*, maka semakin baik pula mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang dalam melakukan perencanaan karier ke depan.<sup>12</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang ditulis adalah meneliti bagaimana

---

<sup>11</sup> Annisa Anggrayani, “Hubungan Regulasi Diri (*Self Regulation*) Dalam Belajar Dengan Perencanaan Karier Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017”, Skripsi (Lampung : Universitas Lampung, 2017).

<sup>12</sup> Khairul Amry, “Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dan *Self-Regulation* Dengan Perencanaan Karier Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang diterbitkan oleh Universitas Negeri Semarang”, Skripsi (Semarang : Universitas Negeri Semarang, 2015).

usaha regulasi diri dalam perencanaan karier yang dipadukan dengan *self-efficacy*. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan cara dalam mencapai tujuan kariernya.

*Ketiga* penelitian yang dilakukan oleh Shella Anggraini dengan judul Hubungan Regulasi Diri Antara Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019 diterbitkan oleh UIN Raden Intan Lampung tahun 2019. Hasil penelitiannya semakin baik regulasi diri maka semakin menurun intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik, sebaliknya rendahnya regulasi diri yang dimiliki peserta didik maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung 2018/2019.<sup>13</sup> Persamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Shella adalah mengukur seberapa tinggi regulasi diri yang dimiliki seseorang, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel lainnya dan subjek penelitian.

*Keempat* penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurjanah dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Kelas VIII MTsN 2 Boyolali Tahun Pelajaran 2018/2019 diterbitkan oleh IAIN Surakarta tahun 2019. Hasil penelitiannya terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar peserta didik pada mata pelajaran akidah akhlak siswa kelas VIII MTsN 2

---

<sup>13</sup> Shella Anggraini, “*Hubungan Regulasi Diri Antara Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*”, Skripsi, (Lampung : UIN Raden Intan Lampung, 2019).

Boyolali, artinya semakin tinggi regulasi diri siswa maka prestasi belajarnya semakin tinggi pula.<sup>14</sup> Persamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurjanah adalah pembahasan tentang bagaimana regulasi diri yang baik pada siswa, sedangkan perbedaannya adalah cakupan subjek serta pembahasan lainnya.

*Kelima* penelitian yang dilakukan oleh Nur Khayati dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI Cerdas Istimewa SMA Negeri 5 Yogyakarta diterbitkan oleh UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2015. Hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan prestasi belajar. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dilakukan oleh siswa maka semakin tinggi pula prestasi belajarnya.<sup>15</sup> Persamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Nur Khayati adalah membahas tentang regulasi diri, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian, subjek penelitian, lokasi dan objek penelitian.

Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan, peneliti juga melihat strategi regulasi diri sebagai langkah mahasiswa Ushuluddin dalam perencanaan karier. Berbeda dengan penelitian Khairul Amry Wicaksono yang meneliti hubungan regulasi diri terhadap perencanaan karier. Dalam

---

<sup>14</sup> Siti Nurjanah, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Kelas VIII MTsN 2 Boyolali Tahun Pelajaran 2018/2019", Skripsi (Surakarta : IAIN Surakarta, 2019).

<sup>15</sup> Khayati Nur, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI Cerdas Istimewa SMA Negeri 5 Yogyakarta", Skripsi (Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

penelitian tersebut belum ada strategi regulasi diri, hanya menyajikan hubungan regulasi diri terhadap perencanaan karier.

Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya dalam kajian strategi regulasi diri. Dengan begitu penelitian yang akan dilakukan kali ini merupakan penelitian *orisinil* dikarenakan pada variabel, metode penelitian, subjek dan objek penelitiannya belum ada yang mengkaji tentang regulasi diri mahasiswa dalam perencanaan karier sehingga penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian terbaru.

## G. Landasan Teori

### 1. Tinjauan Tentang Regulasi Diri

#### a. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan proses di mana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>16</sup> Regulasi diri tidak hanya mencakup kegiatan dalam mencapai tujuan, tapi juga menghindari gangguan-gangguan yang ada pada lingkungan dan *impuls* emosional yang dapat mengganggu perkembangan serta kemajuan seseorang.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Howard dkk, *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern Edisi Ketiga* (Surabaya: Erlangga, 2008), hlm 248.

<sup>17</sup> Lawrence dkk, *Psikologi Kepribadian Teori Dan Penelitian* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010), hlm 462.

Zimmerman telah mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah proses yang dilakukan oleh seseorang dalam mengaktifkan dan memelihara pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>18</sup> Winne mengungkapkan bahwa regulasi diri atau pengaturan diri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan, dalam hal ini ialah tujuan belajar maupun tujuan hidup. Zimmerman berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognisi, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Dalam hal ini tujuan yang dimaksud bersifat umum, misalnya tujuan dalam belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa regulasi diri yang dimaksud dalam penelitian ini ialah kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya sendiri, meliputi aspek metakognisi, motivasi dan perilaku.<sup>19</sup>

Bandura menjelaskan bahwa Regulasi diri merupakan kemampuan manusia mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi

---

<sup>18</sup> Aftina Nurul, dkk, "Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi" *Jurnal Psikologi Undip*, vol.13, No. 1 (Semarang, April 2004), hlm 51.

<sup>19</sup> Akhmad Faisal, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Kalkulus II" *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, Vol 01, No 01, (Palu: Universitas Taduloko, 2013), hlm 2.



tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. *Self regulation* merupakan kemampuan diri untuk mengatur perilaku dan tindakan, serta sebagai daya penggerak utama kepribadian manusia. Memanagemen waktu dan mengontrol perilaku sehingga tujuan yang hendak dicapai dapat dioptimalkan dengan baik.<sup>20</sup>

Dari beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi merupakan proses dimana seseorang mampu memanipulasi pikiran dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan yang optimal dengan menentukan target pencapaian, dan melanjutkan setiap target yang akan dicapai.

#### b. Bentuk-bentuk Regulasi diri

Brown dan Ryan mengemukakan beberapa bentuk regulasi diri yang berdasarkan pada teori determinasi diri, yaitu:

##### 1) *Amotivation Regulation*

---

<sup>20</sup> Chilmiiyyatul Musyrifah, “Pengaruh Metode Tutor Sebaya (*Peer Tutoring*) dalam Meningkatkan *Self Regulation* Siswa” Skripsi (Surabaya: UIN Sunan ampel, 2016), hlm 20.

Keadaan pada saat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut. Individu yang berada diposisi ini akan memiliki keinginan yang rendah untuk bertindak.

2) *Eksternal Regulation*

Perilaku diri seseorang yang dipengaruhi oleh adanya faktor dari luar berupa hadiah dan batasan-batasan. Perilaku yang ditampilkan bukan dari keinginan diri sendiri, tetapi dikontrol oleh sumber lain. Seperti adanya rasa berkewajiban atau tekanan.

3) *Introjected Regulation*

Individu menjadikan motivasi di luar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal, seperti rasa cemas dan adanya perasaan bersalah.

4) *Identified Regulation*

Perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan, tetapi untuk mencapai suatu tujuan.

Individu merasakan dirinya diarahkan oleh tujuan.

5) *Intrinsically Motivated Behavior*

Muncul secara sukarela tanpa adanya keterkaitan dengan faktor eksternal karena individu merasa suatu aktivitas bernilai.<sup>21</sup>

c. Strategi Dalam Regulasi Diri

Bandura menyatakan bahwa walaupun ada tiga hal yang berhubungan secara timbal balik (aspek personal, aspek perilaku dan aspek lingkungan), bukan berarti selalu berpengaruh dengan pola yang sama atau dengan kata lain tidak selalu berpengaruh dua arah tersebut bersifat simetris. Pada saat tertentu salah satu aspek dari ketiga aspek tersebut bisa menjadi lebih dominan dari aspek lainnya. Berikut akan dijelaskan bagaimanakah hubungan timbal balik antara aspek personal, aspek perilaku dan aspek lingkungan dalam proses regulasi diri.

1) Aspek Personal

Dalam mempelajari sesuatu materi, seseorang akan menjelajahi cara tertentu untuk memahaminya. Dalam hal ini individu tidak hanya mengetahui strategi yang digunakan namun ia juga memiliki pengetahuan akan waktu yang tepat menggunakan strategi tersebut dan keefektifannya.

2) Aspek Perilaku

---

<sup>21</sup> Ibid., hlm 32-33.

Observasi diri (*self observation*) merupakan faktor pertama dari fungsi perilaku. Observasi diri merupakan usaha individu untuk memonitor hasil usaha yang telah dicapai. Dalam observasi terhadap diri ini juga dipengaruhi oleh fungsi personal individu untuk menganalisis kemajuan yang diperoleh baik dengan mencatat atau tidak merupakan faktor yang juga mempengaruhi motivasi, persepsi akan kemampuannya dalam mengembangkan diri. Faktor yang kedua adalah penilaian diri (*self-judgement*), penilaian diri merupakan suatu aktivitas membandingkan hasil dengan tujuan yang hendak dicapai.

### 3) Aspek Lingkungan

Mengamati orang lain dan dari pengalaman diri merupakan faktor yang sangat mempengaruhi usaha untuk memahami apa yang dipelajari. Untuk mendukung kemajuan dalam hidup, individu akan berusaha membuat lingkungan disekitarnya mendukung proses dalam pengembangan diri baik dengan pencarian informasi kepada orang yang lebih paham maupun orang yang terlibat dengannya.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Wulandari, "Hubungan Antara Tingkat Self Regulation Dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang", Skripsi, (Malang: UIN Sunan Maulana Malik, 2010), hlm. 36.

#### d. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek:

##### 1) Metakognitif

Merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

##### 2) Motivasi

Merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki individu.

##### 3) Perilaku

Merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Chairani, Lisyana dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an, Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 22

e. Regulasi Diri Dalam Tinjauan Islam

Allah berfirman dalam Al-Qur'an dalam surat Al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri, sebagaimana berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ  
بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman!, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”<sup>24</sup>

Sesuai firman Allah dalam Q.S Al-Hasyr ayat 18 tersebut menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa-apa yang telah diperbuatnya untuk kenaikan masa depan, dengan kata lain berarti manusia harus memiliki rencana, sehingga manusia hidupnya terarah dan tidak terjerumus ke lubang yang salah”.

Perencanaan merupakan proses untuk menentukan ke mana harus melangkah dan mengidentifikasi berbagai persyaratan yang dibutuhkan dengan cara efektif dan efisien, sehingga perencanaan sesuai dengan yang diinginkan dalam Surat Al-Hasyr, ayat :18,

---

<sup>24</sup> Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Diponegoro, 2008), hlm 54.

mengandung enam pokok pikiran yaitu: *Pertama*, perencanaan melibatkan proses penetapan keadaan masa depan yang diinginkan. *Kedua*, keadaan masa depan yang diinginkan dibandingkan dengan kenyataan sekarang, sehingga dapat dilihat kesenjangannya. *Ketiga*, untuk menutup kesenjangan perlu dilakukan usaha-usaha. *Keempat*, usaha untuk menutupi kesenjangan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai ikhtiar dan alternatif. *Kelima*, perlu pemilihan alternatif yang baik, dalam hal ini mencakup efektivitas dan efisiensi. *Keenam*, alternatif yang sudah dipilih hendaknya diperinci sehingga dapat menjadi petunjuk dan pedoman dalam pengambilan keputusan maupun kebijakan.<sup>25</sup>

Dengan implikasi perencanaan yang benar, maka langkah awal dari sebuah tatanan proses manajemen sudah terumus dan terarah dengan baik. Perumusan dan arah yang benar merupakan bagian yang terbesar jaminan tercapainya tujuan. Apabila yang diinginkan itu adalah sebuah kebaikan, maka kebaikan itulah siap untuk digenggam dan dinikmati.

Ayat lain dari Surat Ar Ra'du ayat 11 juga menjelaskan mengenai regulasi diri yang artinya sebagai berikut :

Artinya: *“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, dimuka dan dibelakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka*

---

<sup>25</sup> Melsani, *“Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Kelas II B Menggala Kabupaten Tulang Bawang”*, Skripsi (Lampung: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan, 2018), hlm. 43.



*sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*<sup>26</sup>

Dari ayat di atas kita bisa mengambil kesimpulan bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, hal tersebut dipengaruhi adanya motivasi yang paling kuat adalah dari diri seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam gerak-gerik seseorang dalam setiap perilaku. Peranan motivasi itu sangat besar artinya dalam membimbing dan mengarahkan seseorang terhadap tingkah laku keseharian, namun terdapat motivasi tertentu yang sebenarnya timbul dalam diri manusia karena terbukanya hati manusia terhadap hidayah Allah.

Manusia memotivasi dan mengarahkan tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang bernilai yang dapat menciptakan suatu keadaan yang *disequilibrium*, dan kemudian menggerakkan kemampuan serta usaha mereka berdasarkan estimasi yang bersifat antisipatif mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut.<sup>27</sup>

Senada dengan firman tersebut Allah memerintahkan kepada manusia untuk berbuat kepada kebaikan dan berikhtiar kepada-Nya, dengan individu mampu mengatur dan mengontrol tindakan serta

---

<sup>26</sup> Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Diponegoro, 2008), hlm. 250.

<sup>27</sup> Feist dan Feist, *Teori Kepribadian, Edisi 7*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hlm 219.

usahanya yang telah disesuaikan dengan tujuannya maka Allah akan memberikan hasil atas apa yang telah manusia perbuat. Sehingga adapun hasilnya manusia dapat menerimanya dengan jiwa yang besar.

## 1. Tinjauan Tentang Perencanaan Karier

### a. Pengertian perencanaan karier

Karier diartikan sebagai suatu transfer/pemindahan jabatan yang memiliki tanggung jawab lebih tinggi dari sebelumnya yang dilalui seseorang selama hidupnya. Karier sebagai penunjuk pekerjaan yang membentuk suatu pola kemajuan yang sistematis dan jelas jalur. Karier sebagai sejarah pekerjaan seseorang atau serangkaian posisi yang dipegangnya selama kehidupan kerja.<sup>28</sup>

Sedangkan perencanaan karier adalah proses melalui masa seseorang memilih sasaran karier (posisi di waktu yang akan datang) dan jalur kariernya (pola pekerjaan yang berurutan yang membentuk karier). Perencanaan karier penting bagi seorang karena karier bukan sekedar nasib, tapi merupakan bagian suatu rencana yang cermat, karier membutuhkan persiapan seperti pengalaman, pendidikan, sikap atasan dan lain-lain, individu harus selalu siap terhadap berbagai kesempatan karier. Perencanaan karier termasuk sebagai

---

<sup>28</sup> Nuraini, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, (Pekanbaru: Yayasan Ainisyam, 2013), hlm 69.

program pembinaan tenaga kerja, dengan tujuan untuk memelihara tenaga kerja dengan cara mengembangkannya sesuai dengan bakat dan kemampuannya agar bisa berfungsi dengan baik dan optimal.<sup>29</sup>

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi perencanaan karier

Menurut Marihot Tua dalam perencanaan karier dan pengelolaan karier yang efektif ada sejumlah faktor yang mempengaruhi perencanaan karier yang perlu dipahami oleh individu dalam merencanakan serta merealisasikan kariernya meliputi:

1) Tahapan-tahapan kehidupan karier

Tahapan-tahapan karier dalam suatu organisasi/industri merupakan tahapan waktu dan usia seseorang sejak memasuki hingga usia pensiun, kecenderungan tahapan-tahapannya yang berkaitan dengan pencapaian tujuan karier dan apa yang sebaiknya dilakukan.

2) Jangka Karier

Jangka karier menurut Edgar Shein merupakan poros yang dikelilinginya karier seseorang berputar akibat dari pengetahuan yang dimiliki, motif, nilai dan sikap.

3) Jalur Karier

---

<sup>29</sup> Minto, *Psikologi Industri*, (Jakarta Barat: Akademia Pertama, 2013), hlm 24.

Jalur karier merupakan urutan jabatan-jabatan yang dapat dan harus diduduki untuk mencapai tujuan karier seseorang. Terdapat beberapa sistem jalur karier yaitu:

a) *Vertical system*

Adalah jalur karier yang dapat dilalui dalam satu fungsi melalui hierarki, misalnya seseorang ketika memasuki organisasi mulai sebagai karyawan biasa dalam satu bidang tertentu seperti bagian pemasaran kemudian bisa naik menjadi kepala seksi periklanan dan sebagainya.

b) *Trunch and brand system*

Sistem ini mengibaratkan seperti memanjat pohon, seseorang harus melalui dahan-dahan yang kadang-kadang tidak langsung naik keatas. Artinya seseorang meniti karier memang dari bawah.

c) *Planned job rotation system*

Hampir sama dengan sistem yang sebelumnya, bedanya adalah organisasi/industri melakukan perencanaan yang diteliti mengenai pengalihan seseorang dari satu jabatan sebelum menduduki jabatan tertentu.

d) *Diamond system*

Sistem ini biasanya dilakukan dalam organisasi/industri yang kegiatannya didasarkan pada proyek-proyek tertentu atau dalam struktur *adhocracy*.

Sistem ini berbeda dengan sistem lain dimana jalur karier lebih banyak menyamping dan hanya sedikit yang naik keatas.<sup>30</sup>

Menurut William J.Rothwell ada sepuluh langkah yang bisa digunakan untuk mencapai perencanaan karier yaitu:

1. Mengenali diri sendiri
2. Mengumpulkan informasi
3. Mengklarifikasi apa yang diketahui dan membangun sasaran dan kemajuan karier
4. Lakukan pengembangan pribadi, pelatihan, dan pendidikan
5. Membangun jejaring dengan yang lain
6. Memperoleh pengalaman
7. Temukan mentor atau sponsor untuk membantu
8. Putuskan bagaimana untuk mencapai karier
9. Temukan pekerjaan-pekerjaan untuk membangun kompetensi
10. Menjaga fleksibilitas

---

<sup>30</sup> Danang Sunyoto, *Manajemen Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta: CAPS (Center for Academic Publishing Service), 2015), hlm 167-175.

### c. Langkah-langkah Perencanaan Karier

Tahapan atau langkah-langkah yang ditempuh untuk menyusun perencanaan karier terdiri atas hal-hal berikut ini.

#### 1) Menilai diri sendiri

Hal utama dalam memulai perencanaan karier adalah bertanya atau memahami diri sendiri, seperti mengenal peluang-peluang, kesempatan-kesempatan, kendala, pilihan-pilihan, konsekuensi-konsekuensi, keterampilan, bakat, dan nilai yang berhubungan dengan kesempatan karier.

#### 2) Menetapkan Tujuan Karier

Setelah seseorang dapat menilai kekuatan dan kelemahannya, dan setelah mendapat pengetahuan tentang arah dari kesempatan kerja, tujuan karier dapat diidentifikasi dan dibentuk.

#### 3) Menyiapkan Rencana

Rencana tersebut mungkin dibuat dari berbagai macam desain kegiatan untuk mencapai tujuan karier.

#### 4) Melaksanakan Rencana

Untuk mengimplementasikan satu rencana, diperlukan sebuah iklim organisasi yang mendukung. Artinya, manajemen tingkat atas harus mengajak semua tingkat dari manajemen

membantu bawahan mereka dalam meningkatkan dan mengembangkan karier.<sup>31</sup>

d. Manfaat Perencanaan Karier

Banyak orang gagal mengelola karier mereka, karena mereka tidak memperhatikan konsep-konsep dasar perencanaan karier. Mereka tidak menyadari bahwa sasaran-sasaran karier dapat memacu karier mereka dan menghasilkan sukses yang lebih besar. Pemahaman akan konsep-konsep tersebut tidak menjamin kegiatan, tetapi bila hal itu mengarahkan pada penetapan sasaran karier, perencanaan karier lebih cenderung terlaksana.

Dalam praktek, departemen personalia mendorong perencanaan karier dengan tiga cara yaitu:

1) Melalui pendidikan karier

Dalam kenyataannya, banyak individu yang kurang atau tidak tahu tentang perencanaan karier. Mereka sering tidak mengetahui kebutuhan dan keuntungan-keuntungan perencanaan karier. Individu juga kurang mempunyai informasi yang diperlukan untuk membuat rencana-rencana karier mereka secara sukses. Departemen personalia bertugas untuk mengatasi kedua keterbatasan tersebut.

---

<sup>31</sup> Mukhlis Catio, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, ( Kota Tangerang: Indigo Media, 2020), hal 82-83.

Departemen personalia dapat meningkatkan kesadaran individu, akan pentingnya perencanaan karier melalui berbagai macam teknik pendidikan. Sebagai contoh pidato-pidato pengarahan, edaran-edaran dan memorandum dari para manajer puncak bisa menstimulasi minat individu pada biaya rendah. Disamping itu juga mengadakan seminar tentang perencanaan karier yang berhubungan dengan minat individu dan bisa juga menggunakan konsultan.

2) Informasi pada perencanaan karier

Departemen personalia seharusnya memberikan kepada individu berbagai informasi yang mereka butuhkan untuk merencanakan karier. Sebagai contoh deskripsi dan spesifikasi jabatan adalah informasi yang berguna bagi individu yang sedang mencoba untuk mengestimasi sasaran kariernya.

3) Konseling karier

Untuk membantu individu menetapkan sasaran-sasaran karier dan menentukan jalur-jalur karier yang tepat, departemen personalia bisa menawarkan bimbingan karier. Bimbingan ini hendaknya dilakukan oleh pembimbing yang cakap sebagai sumber sasaran. Konselor mungkin hanya perlu mendengarkan minat individu dan memberikan informasi pekerjaan tertentu.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Hani Handoko, *Manajemen Personalia & Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta, 2014), hlm 127-130.



## H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara-cara berpikir dan menganalisis yang digunakan untuk mengadakan penelitian untuk mencapai tujuan penelitian.<sup>33</sup> Penelitian ini termasuk dalam catatan lapangan yang ditulis secara rinci, cermat, luas dan mendalam yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan dengan Mahasiswa akhir yang berjumlah 2 orang di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*), yaitu data-data dan hasil penelitian bersumber dari lapangan. Dapat juga dianggap sebagai pendekatan luas dalam penelitian kualitatif atau sebagai metode untuk mengumpulkan data kualitatif. Ide pentingnya adalah seorang peneliti pergi ke lapangan untuk mengadakan pengamatan tentang sesuatu fenomena dalam suatu keadaan alamiah.<sup>34</sup> Pada penelitian ini, peneliti akan mendapatkan data-data langsung dan informasi yang dibutuhkan di lapangan kemudian mendeskripsikan gambaran fakta-fakta yang terjadi.

### 2. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data sesuai dengan masalah yang sedang diteliti.<sup>35</sup> Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini

---

<sup>33</sup> Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996), hlm 4.

<sup>34</sup> *Ibid.*, hlm 26.

<sup>35</sup> Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, ( Jakarta: Erlangga, 2009 ), hlm 62.

yaitu A seorang perempuan dan W seorang laki-laki yang merupakan mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Prodi Ilmu Alqur'an dan Tafsir angkatan'17 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang gemar bermain *game online* dan Dosen pembimbing Akademik mahasiswa tersebut sebagai pendukung dari penelitian ini.

Alasan peneliti mengambil subjek ini adalah rekomendasi dari dosen pembimbing akademik mahasiswa tersebut yang mengatakan bahwa kedua subjek tersebut terlihat profesional dalam artian bisa memanagemen waktu baik ketika belajar, bermain *game online*, maupun mempersiapkan karier. Kemudian dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti yang didukung oleh observasi langsung terhadap mahasiswa fakultas ushuluddin dan pemikiran islam di prodi ilmu alquran dan tafsir angkatan 2017 dengan acuan data *google form*.

### 3. Objek Penelitian

Objek yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu strategi regulasi diri mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang gemar bermain *game online* dalam perencanaan karier.

#### 4. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### a. Observasi

Metode observasi (pengamatan) merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, waktu, tempat, pelaku, kegiatan, benda-benda, peristiwa, tujuan, dan perasaan.<sup>36</sup> Akan tetapi, tidak harus semuanya dicari melainkan sesuai dengan yang dibutuhkan peneliti.

Observasi yang digunakan dalam penelitian ini observasi terstruktur yang dalam pelaksanaannya dilakukan tanpa partisipasi peneliti dalam masyarakat yang diteliti, peran peneliti hanya sebagai pengamat.<sup>37</sup> Adapun kegunaan dalam penggunaan teknik ini bertujuan untuk mengetahui strategi dalam regulasi diri.

Adapun yang peneliti lakukan dalam observasi ini tidak harus secara langsung. Observasi yang dilakukan peneliti adalah mengamati bagaimana regulasi diri subjek serta bagaimana subjek menerapkan strateginya dalam perencanaan karier yang diinginkan dimasa depan.

---

<sup>36</sup> Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hlm 165.

<sup>37</sup> Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*, (Yogyakarta:Teras, 2011). hlm 86.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan interview pada satu atau beberapa orang yang bersangkutan. Dalam pengertian lain wawancara merupakan cara untuk mengumpulkan data dengan mengadakan tatap muka secara langsung antara orang yang bertugas mengumpulkan data dengan orang yang menjadi sumber data atau objek penelitian.

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan wawancara tak berstruktur karena wawancara yang tidak secara ketat telah ditentukan sebelumnya mengenai jenis-jenis pertanyaan, urutan, dan materi pertanyaannya. Materi pertanyaan dapat dikembangkan pada saat wawancara berlangsung wawancara yang menyesuaikan pada kondisi saat itu sehingga menjadi lebih fleksibel dan sesuai jenis permasalahannya.<sup>38</sup>

Wawancara ini dilakukan untuk memperoleh data dari mahasiswa yang telah peneliti tetapkan dari kriterianya yaitu mahasiswa akhir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berjumlah 2 orang dengan inisial A dan W, yang gemar bermain *game online* mengenai strategi regulasi diri dalam perencanaan karier kemudian tambahan dari pihak-pihak lain seperti Dosen pembimbing akademik Fakultas Ushuluddin Bapak Hidayat Noor.

---

<sup>38</sup>*Ibid.*, hlm 89.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mengumpulkan data dengan melihat atau mencatat suatu laporan yang sudah tersedia. Metode ini dilakukan dengan melihat dokumen-dokumen resmi seperti monografi, catatan-catatan serta buku-buku peraturan yang ada.<sup>39</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode dokumentasi untuk memperoleh data tentang gambaran umum Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, visi dan misi, sarana dan prasarana, letak geografis, sejarah berdiri, serta data mahasiswa yang gemar bermain *game online*.

5. Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai macam sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh.<sup>40</sup> Setelah peneliti mengumpulkan data menggunakan metode pengumpulan data yang telah disebutkan di atas, maka langkah selanjutnya peneliti akan menganalisis data dengan langkah-langkah yang akan dijelaskan sebagai berikut.

---

<sup>39</sup>*Ibid.*, hlm 92.

<sup>40</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, ( Bandung: Alfabeta, 2013 ), hlm 87.

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut :

a. Reduksi data

Reduksi merupakan suatu proses pemilihan data yang merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasikan data dengan sedemikian rupa hingga kesimpulan-kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi.<sup>41</sup>

b. Penyajian (*Display*) Data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan atau pengambilan tindakan lain ketika belum relevan. Beberapa jenis penyajian data adalah bentuk matriks, grafik, jaringan, bagan, dengan teks yang bersifat naratif dan sebagainya. Namun penyajian data yang akan dilakukan dalam penelitian ini dengan teks yang bersifat naratif agar data yang telah dikumpulkan dikuasai oleh penulis sebagai dasar pengambilan kesimpulan yang tepat.<sup>42</sup>

c. Verifikasi Data

Langkah berikutnya dalam proses analisis data kualitatif adalah menarik kesimpulan berdasarkan temuan dan melakukan verifikasi data. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila ditemukan bukti-bukti kuat yang

---

<sup>41</sup> Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hlm 307-308.

<sup>42</sup> *Ibid.*, hlm 308-309.

mendukung tahap pengumpulan data berikutnya. Proses untuk mendapatkan bukti-bukti inilah yang dinamakan sebagai verifikasi data.<sup>43</sup>

## 6. Uji Keabsahan Data

Setelah data terkumpul maka dilakukan pengujian terhadap keabsahan data dengan menggunakan teknik triangulasi sumber. Triangulasi dalam pengujian keabsahan data ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu.<sup>44</sup> Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya.<sup>45</sup>

Dalam penelitian ini pengecekan dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui berbagai sumber seperti observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang telah dianalisis oleh peneliti menghasilkan suatu kesimpulan yang selanjutnya dimintakan kepastian datanya. Triangulasi juga dapat dilakukan dengan cara mengecek hasil penelitian, dari peneliti lain yang diberi tugas untuk melakukan pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti membandingkan mengecek kembali data yang didapatkan baik dari hasil observasi, wawancara maupun dokumentasi.

---

<sup>43</sup> Trianto, *Pengantar Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm 291.

<sup>44</sup> *Ibid.*, hlm. 125

<sup>45</sup> Lexy Meoleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ( Jakarta: P2LPTK, 1998 ). hlm. 151.

Dalam triangulasi sumber ini data dibandingkan dan dicek balik derajat keabsahannya, dengan cara mengecek kembali antara data yang diperoleh melalui beberapa sumber. Peneliti melakukan perbandingan antara yang diungkap mahasiswa dengan yang teori-teori yang ada.





## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang telah di jelaskan pada bab sebelumnya maka penulis dapat menyimpulkan bahwa regulasi diri mahasiswa dalam perencanaan karier (studi pada mahasiswa Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta) dapat diketahui, aspek dalam regulasi diri terdapat tiga aspek yaitu aspek metakognitif, aspek motivasi, dan aspek Perilaku.

Kemudian dalam perencanaan karier terdapat langkah-langkah yang harus dilakukan individu seperti mengenali diri sendiri, menetapkan tujuan karier, menyiapkan rencana karier dan melaksanakan rencana karier yang diinginkan.

#### **B. Saran**

1. Untuk mahasiswa yang sedang menghadapi semester akhir diharapkan lebih meningkatkan regulasi diri sehingga tercapai karier yang diinginkan.
2. Untuk program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, menambah wawasan khususnya kepada mahasiswa tentang regulasi diri dalam perencanaan karier.
3. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti di bidang yang sama, dapat menjadikan penelitian ini sebagai rujukan atau acuan dengan variabel atau metode yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Amin, *Transformasi IAIN menuju UIN Sunan Kalijaga*. Yogyakarta: Direktorat Sumber Daya Manusia UIN Sunan Kalijaga, 2005.
- Akhmad Faisal Hidayat, “*Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Kalkulus II*” *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, Volume 01 Nomor 01, Palu: Universitas Taduloko, 2013.
- Alberta Employment, *Immigration and Industry People, Skills and Workplace Resources*, Kanada: Government Of Alberta, 2007.
- Amry Khairul, “*Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Self-Regulation Dengan Perencanaan Karier Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang diterbitkan oleh Universitas Negeri Semarang*”, Skripsi, Semarang : Universitas Negeri Semarang, 2015.
- Anggrayani Annisa, “*Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) Dalam Belajar Dengan Perencanaan Karier Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017*”, Skripsi, Lampung : Universitas Lampung, 2017.
- Anggraini Shella, “*Hubungan Regulasi Diri Antara Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*”, Skripsi, Lampung : UIN Raden Intan Lampung, 2019.
- A. Pervin Lawrence, dkk, *Psikologi Kepribadian Teori Dan Penelitian*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010.
- Bodenheimer Bobby, *Computer Animation and Simulation*. Eurographics, 1999.
- Catio Mukhlis, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Kota Tangerang: Indigo Media, 2020.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro, 2008.
- Feist dan Feist, *Teori Kepribadian, Edisi 7*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Ghony, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Handoko Hani, *Manajemen Personalialia & Sumber Daya Manusia*, Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta, 2014.
- Idrus Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, Jakarta: Erlangga, 2009.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi V*

- Khayati Nur, *“Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI Cerdas Istimewa SMA Negeri 5 Yogyakarta”*, skripsi, Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.
- Lisy Chairani, dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Melsani, *“Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Kelas II B Menggala Kabupaten Tulang Bawang”* Skripsi, Lampung: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan, 2018.
- Minto, *Psikologi Industri* , Jakarta Barat: Akademia Pertama, 2013.
- Moh. Soedha, dkk, *Pedoman Akademik Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam (FUSPI)*, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013.
- Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996.
- Meoleong Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: P2LPTK, 1998.
- Murat dan Metin, *The effect of individual career planning On job satisfaction: a comparative study On academic and administrative staff*. The Journal of Faculty of Economics. 2009, Vol.14, No.1 pp14
- Musyrifah Chilmiyatul, *“Pengaruh Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) dalam Meningkatkan Self Regulation Siswa”* Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2016
- Nuraini, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Pekanbaru: Yayasan Ainisyam, 2013
- Nurjanah Siti, *“Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Kelas VIII MTsN 2 Boyolali Tahun Pelajaran 2018/2019”*, skripsi, Surakarta : IAIN Surakarta, 2019
- Nurul Husna Aftina, dkk, *“Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi” Jurnal Psikologi Undip* vol.13 No. 1, Semarang, April 2004
- Friedman Howard dan Miriam W. Schustack, *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern Edisi Ketiga*, Surabaya: Erlangga, 2008.
- Sugiono: *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sulaningsih dan Agus, *Kesehatan Gender di Perguruan Tinggi Islam Yogyakarta*: UIN Sunan Kalijaga dan Mc Gill IAIN Indonesia, 2004.

Supriyatna Mamat dkk, *Layanan Bimbingan Karier di Sekolah Menengah Kejuruan*, Bandung: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Pendidikan Indonesia, 2010

Sunyoto Danang, *Manajemen Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Yogyakarta: CAPS (Center for Academic Publishing Service), 2015

Tanzeh Ahmad, *Metodologi Penelitian Praktis*, Yogyakarta:Teras, 2011.

Trianto, *Pengantar Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Kencana, 2010.

Wingkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2004.

Wulandari, “*Hubungan Antara Tingkat Self Regulation Dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 di Fakultas Psikologi*” Skripsi, Malang: UIN Sunan Malik Ibrahim, 2010.

<http://anung.sunan-ampel.ac.id/?p=713>. di akses 15 April 2021.

<http://raisingchildren.net.au/articles/selfregulation.html/context/734> di akses 10 April 2021.

<http://uin-suka.ac.id/>. Diakses pada 28 April 2021.