

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

| | | | | | |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| JURNAL REALITA | VOLUME 7 | NOMOR 2 | EDISI Oktober 2022 | HALAMAN 1642 - 1845 | P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340 |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviwer

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

| | |
|---|--|
| M. Najamuddin, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| M. Samsul Hadi, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Lalu Jaswandi, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Eneng Garnika, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Aluh Hartati, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Drs. I Made Gunawan, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Nuraeni, S.Pd., M.Si | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| M. Zainuddin, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Ahmad Zainul Irfan, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd | Universitas Pendidikan Mandalika |
| Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd | Univ. Mathla'ul Anwar Banten |
| Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd | Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon |
| Rahmawati M, S.Pd., M.Pd | Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara |
| Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or | Universitas Mercu Buana Yogyakarta |
| Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd | Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat |
| St. Muriati, S.Pd., M.Pd | Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan |
| Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd | Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara |
| Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. | Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat |

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* lansung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI

Halaman

Sovina Dhiya' Ulhaq dan Abdul Muhid

Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja Korban Bullying: Literature Review 1642 - 1650

Aluh Hartati

Pengaruh Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri Kota Mataram 1651 - 1663

Hariadi Ahmad dan Mustakim

Hubungan Kesetabilan Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram 1664 - 1677

Jumaini

Model Pembelajaran Inquiri dengan Bimbingan Individual sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV Semester I SD Negeri 46 Cakranegara 1678 - 1691

Baiq Karni Apriani

Peningkatan Prestasi Belajar Siswa melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD pada Pokok Bahasan Luas Bangunan Datar di Kelas VI A SDN 9 Ampenan 1692 - 1705

Isniwati

Penerapan Metode Simulasi untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia pada Siswa Kelas V SDN 9 Ampenan 1706 - 1717

Reza Zulaifi

Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram 1718 - 1724

Febi Nura Wiantisa, Akhmad Fajar Prasetya, I Made Sonny Gunawan, Tri Leksono, dan Yuzarion

Pengembangan Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Media Website untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Siswa 1725 – 1732

Muhammad Iqbal, Lu'luin Najwa, dan Nur Ihwani Hidayah

Fungsi Manajemen Kelas dalam Pembentukan Karakter dan Motivasi Belajar Siswa 1733 – 1738

M. Najamuddin dan Ahmad Zainul Irfan

Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Perilaku *Bullying* Secara Verbal pada Siswa di Yayasan Peduli Anak 1739 - 1743

M. Zainuddin

Pengaruh Konseling Realita terhadap Perilaku Sosial Siswa di SMA Negeri 1 Sikur Lombok Timur 1744 – 1751

Ruhil Kusmawati, Farida Herna Astuti, dan Khairul Huda

Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Sikap Tanggung Jawab pada Siswa Kelas XI di SMAN 7 Mataram 1752 – 1758

Putri Ilvia Muzdallifah, Ni Ketut Alit Suarti, dan Dewi Rayani

Pengaruh Layanan Informasi Karir Terhadap Self Efficacy pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Mataram 1759 – 1773

Bimantara Wahyu Adi, Akhmad Fajar Prasetya, dan I Made Sonny Gunawan

Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa 1774 – 1781

Kiki Saputra dan Wahidah Fitriani

Deskripsi Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Masalah Kedisiplinan Siswa 1782 – 1795

Hasrul

Model Intervensi Konseling Religius Terhadap Peningkatan Sikap Religius Remaja Sebagai Pelajar Pancasila: Suatu Kerangka Konseptual ... 1796 – 1803

Kholisussa'di, Ahmad Yani, dan Irawan Syarifuddin Daher

Implementasi Pendidikan Nonformal dalam Meningkatkan Program Muhadarah Santriwati di Pondok Putri Anwarul Halimy 1804 - 1813

Lalu Jaswandi, M. Samsul Hadi, Baiq Sarlita Kartiani, dan Ahmad Muzanni

Pengaruh Pendekatan Matematika Realistik terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa Pokok Bahasan Sistem Persamaan Linear dua Variabel di MTs Hidayatussibyan NW Sankerang 1814 - 1822

Ayu Auliya, dan Wahidah Fitriani

Hubungan Layanan Bimbingan Informasi Karir dengan Kematangan Perencanaan Karir Santri Kelas XII 1823 - 1832

Marsal Yunas Muliadi Hasibuan, Tri Putri Amelia, dan Masril

Analisis Problematika Pelaksanaan Komponen Layanan Bimbingan dan Konseling 1833 - 1841

Tri Putri Amelia S, Irman, dan Wahidah Fitriani

Optimalisasi Peran Konselor Sekolah Era Merdeka Belajar 1842 – 1852

HUBUNGAN KESETABILAN EMOSI DENGAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA SMA NEGERI KOTA MATARAM

Oleh:

Hariadi Ahmad dan Mustakim

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika Mataram Nusa Tenggara Barat Indonesia

Email: hariadiahmad@undikma.ac.id; mustakim@undikma.ac.id

Abstrak, Siswa dapat memilih karirnya secara tepat apabila ada dukungan dari faktor-faktor yang mempengaruhi tetapi apabila faktor tersebut tidak mendukung maka ketepatan pemilihan karir siswa tersebut akan terhambat tidak dapat berkembang sesuai dengan yang diharapkan. Kestabilan emosi adalah keadaan individu yang memiliki emosi yang matang ketika mendapatkan rangsangan dari luar tidak menimbulkan gangguan emosional, memiliki keseimbangan yang baik dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan kondisi emosi yang tetap. Pengambilan keputusan karir adalah suatu proses seleksi atau pemilihan dari beberapa alternatif pilihan karir yang ada, berdasarkan hasil pemahaman diri dan pemahaman karir serta perilaku. Jumlah populasi sebanyak 378 siswa. Metode dalam pengumpulan data menggunakan metode angket sebagai metode pokok, observasi, dokumentasi, dan wawancara sebagai metode pelengkap. Analisis data menggunakan rumus product moment. Berdasarkan hasil analisis data dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh hasil penelitian yaitu nilai r_{xy} lebih besar dari nilai r product moment ($r_{xy} 0.339 > r$ product moment 0,235) kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai r_{xy} yang diperoleh dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa: Ada Hubungan Kestabilan Emosi terhadap Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Kota Mataram dengan demikian dalam penelitian ini dinyatakan Signifikan.

Kata Kunci: Kestabilan Emosi dan Keputusan Karir

PENDAHULUAN

Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa puncak emosional. Karena merupakan tahap perkembangan emosi yang tinggi. Perubahan fisik, terutama organ-organ seksual yang mempengaruhi berkembangnya perasaan dan dorongan yang baru dialami dan belum pernah dirasakan sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, keinginan untuk jauh mengenal lawan jenis, dan perasaan cemburu. Pada masa remaja perkembangan emosi menunjukkan sifat yang sensitive dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi social, emosi remaja bersifat negative dan begitu temperamental sehingga seringkali mudah marah, mudah sedih.

Siswa sedang mengalami fase transisi, transisi menuju sekolah lanjutan tingkat pertama dari sekolah dasar, merupakan suatu pengalaman yang normatif bagi anak-anak. Namun demikian, proses transisi tersebut menimbulkan stres karena terjadi bersamaan dengan transisi-transisi lainnya dalam diri individu, dalam keluarga dan sekolah (Simmons & Husen, 1980). Siswa yang mengalami transisi dari sekolah dasar menuju sekolah lanjutan tingkat pertama, tentunya menghadapi fenomena kelas yang teratas ke kelas yang terbawah, yaitu keadaan ketika siswa dari posisi yang paling atas (di sekolah dasar menjadi yang tertua, terbesar dan paling berkuasa) menuju posisi yang paling rendah (di sekolah lanjutan tingkat pertama menjadi paling

muda, paling kecil dan paling tidak berkuasa di sekolah).

Alberty (dalam Syamsudin 2004) menyatakan periode masa remaja dapat didefinisikan suatu periode dalam perkembangan yang dialami seorang individu yang terbentang sejak berakhirnya masa kanak-kanaknya sampai dengan awal masa dewasa. Sedangkan menurut Konopka (Yusuf, 2006) mengatakan masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu dan merupakan masa transisi yang diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Sehubungan dengan masalah remaja, dapat dipastikan bahwa segala sesuatu yang sedang mengalami atau dalam keadaan transisi dari suatu keadaan lainnya selalu menimbulkan gejolak, guncangan, dan benturan yang terkadang berakibat buruk bahkan fatal.

Siswa dapat memilih karirnya secara tepat apabila ada dukungan dari faktor-faktor yang mempengaruhi tetapi apabila faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut tidak mendukung maka ketepatan pemilihan karir siswa tersebut akan terhambat tidak dapat berkembang sesuai dengan yang diharapkan. Ada beberapa hambatan yang mempengaruhi ketepatan pemilihan karir siswa hambatan ada yang berasal dari dalam diri individu dan ada yang berasal dari luar diri individu.

Pengambilan keputusan Karir merupakan keterampilan penting yang dapat digunakan selama satu rentang kehidupan seseorang (Zunker, 2006). Pengambilan keputusan karir merupakan ketrampilan yang dapat dipelajari. Tahapan dalam proses pengambilan keputusan karir dilalui dengan mengidentifikasi dan ketrampilan pengolahan informasi (Zunker, 2006). Keputusan karir merupakan proses yang kompleks, akibatnya konselor karir dihadapkan dengan berbagai kesulitan

yang dialami individu ketika membuat keputusan karir (Germeijs & Verschueren, 2006).

Pentingnya menentukan pilihan diawal sebelum masuk perguruan tinggi memiliki hubungan dengan prestasi akademik selama tahun pertama dalam pendidikan tinggi (Germeijs & Verschueren, 2007). Pengambilan keputusan karir dikembangkan berdasarkan teori pengambilan keputusan, dan membuat keputusan karir merupakan proses yang kompleks (Gati, Krausz, & Osipow, 1996). Berdasarkan teori normatif pengambilan keputusan, pengambilan keputusan terbaik adalah yang membantu individu untuk mencapai tujuan pembuatan keputusan tersebut (Gati et al., 1996). Pengambilan keputusan karir adalah suatu proses penentuan yang diawali pemilihan alternatif melalui perbandingan dan evaluasi alternatif yang tersedia.

Siswa mengembangkan suatu pemahaman proses berpikir kritis yang sesuai untuk diaplikasikan dalam ketrampilan pengambilan keputusan karir (Patton & Mc Mahon, 2001). Ada berbagai faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan karir remaja yaitu kondisi kekinian yang meliputi: teman sebaya, lokasi geografis, institusi pendidikan, dan kondisi politik (Patton & McMahon, 2001). Kondisi masa lalu yang mempengaruhi proses pemilihan karir remaja diantaranya: pasar kerja, tempat kerja, status sosial ekonomi, dan kelompok komunitas (Patton & Mc Mahon, 2001). Sedangkan kondisi yang akan datang yang mempengaruhi pemilihan karir remaja yaitu: keluarga, trend sejarah, media, dan globalisasi (Patton & Mc Mahon, 2001).

Kestabilan emosi adalah keadaan individu yang memiliki emosi yang matang Ketika mendapatkan rangsangan dari luar tidak menimbulkan gangguan emosional, memiliki keseimbangan yang

baik dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan kondisi emosi yang tetap. Dalam penelitian ini aspek-aspek kestabilan emosi terdiri dari respon emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi. Kestabilan emosi menurut Gerungan (2009) adalah Kematangan atau ketetapan untuk mengintergrasikan keinginan, cita-cita, kebutuhan atau perasaan kedalam kepribadian. Menurut Sharama (2006) menjelaskan bahwa kestabilan emosi berarti kondisi yang benar-benar kokoh, tidak mudah berbalik atau terganggu, memiliki keseimbangan yang baik dan mampu untuk menghadapi segala sesuatu dengan kondisi emosi yang tetap atau sama.

Kestabilan emosi merupakan keadaan emosi seseorang yang bila mendapatkan rangsangan-rangsangan emosional dari luar tidak menunjukkan gangguan emosional, seperti depresi dan kecemasan, dengan kata lain individu tersebut dapat mengendalikan dirinya dengan baik dan tepat. Pada keadaan emosi yang stabil individu berfikir dan bertindak secara realitas. Emosi yang stabil individu seperti inilah yang dapat menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi dengan emosi stabil atau tenang, dari memiliki emosi yang stabil seperti itu individu dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat serta kepala dingin. Jika sebaliknya, individu yang kurang mampu mengelolah emosi dan tidak memiliki emosi yang stabil seperti gugup, cemas, individu seperti inilah yang akan sulit mengambil keputusan, dan lamban, dan terkadang tidak sesuai dengan harapan.

KAJIAN PUSTAKA

Kestabilan emosi adalah keadaan individu yang memiliki emosi yang matang ketika mendapatkan rangsangan dari luar tidak menimbulkan gangguan emosional, memiliki keseimbangan yang baik dan mampu menghadapi segala sesuatu

dengan kondisi emosi yang tetap. Goleman (1999) menyatakan bahwa emosi berperan besar dalam suatu tindakan, bahkan dalam pengambilan keputusan yang paling rasional, perasaan sangat dibutuhkan dalam pengambilan keputusan yang rasional, selain itu keadaan emosional individu dapat membantu mengatasi konflik secara tepat. Kestabilan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol emosinya dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas rangsang yang diterima, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun berhubungan dengan orang lain (Santrock, 2003).

Stabilitas emosi (emotional stability) dibagi menjadi 2 bentuk antara lain, stabilitas yang positif yaitu individu cenderung tenang, percaya diri, dan memiliki penderian teguh, sementara stabilitas yang negative yaitu individu cenderung mudah gugup, khawatir, depresi, dan tidak memiliki penderian yang teguh (Stephen P. Robbins & Timothy A. Judge, 2008). Menurut penelitian Sheema A. (2005) bahwa hasil menunjukkan siswa laki-laki lebih stabil secara emosional dari pada siswa perempuan, mungkin karena kurangnya kemampuan untuk menyesuaikan, dan mudah terganggu oleh orang-orang sekitar, selain itu perempuan juga memiliki rasa cemas dan perasaan tidak aman.

Salah satu model kepribadian yang biasanya digunakan untuk mengklasifikasikan serta mengidentifikasi kepribadian individu adalah Big Five Personality. Dimensi kepribadian yang terdapat dalam model Big Five Personality antara lain extraversion, agreeableness, conscientiousness, emotional stability, dan openness to experience (Robbins dan Judge, 2008) Bahwa extraversion

merupakan kepribadian yang menggambarkan seseorang yang supel dan suka bergaul dan tegas. Agreeableness merupakan kepribadian yang menggambarkan kepribadian seseorang yang bersifat baik, senang bekerjasama, serta penuh kepercayaan. Conscientiousness merupakan kepribadian yang menggambarkan seseorang yang bisa dipercaya, gigih, teratur, serta bertanggung jawab. Emotional Stability adalah kepribadian yang menggambarkan seseorang yang tenang dan tidak mudah gugup. Openness to experience mendeskripsikan seseorang yang menyukai hal-hal yang baru, imajinatif, mempunyai pemikiran yang luas (Ayu, Pradnya, Suardikha, Ayu, & Budiasih, 2003).

Stabilitas yang di maksud adalah reaksi individu baik secara emosi maupun fisik, individu yang memiliki stabilitas emosi yang baik adalah individu yang mampu memahami apa yang sedang dirasakan dan mengekspresikannya secara tepat. Sebaliknya, individu yang memiliki stabilitas yang rendah emosinya digambarkan sebagai individu yang sulit mengenali apa yang dirasakan sebenarnya, dan melampiaskan perasaannya dengan cara yang destruktif.

Karakteristik stabilitas emosi antara lain mampu merespon perubahan situasi dengan baik, mampu menunda respon terutama respon negatif, bebas dari rasa takut yang tidak beralasan, dan mau mengakui kesalahan tanpa malu (Maharani Chrystie Widanti, Tuti Hardjajani, 2002). Aspek-aspek dari kestabilan emosi yaitu: kontrol emosi yang meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita, prinsip, bentuk respon emosi yang dipilih dan ditampilkan individu saat menghadapi situasi tertentu, dan kematangan emosi yaitu kemampuan

individu untuk melakukan respon emosi yang sesuai dengan tingkat perkembangannya yang diindikasikan dengan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir, tidak mudah cemas, dan tidak mudah marah (Maharani Chrystie Widanti, Tuti Hardjajani, 2002).

Pada keadaan emosi yang stabil individu berfikir dan bertindak secara realitas. Emosi yang stabil individu seperti inilah yang dapat menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi dengan emosi stabil atau tenang, dari memiliki emosi yang stabil seperti itu individu dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat serta kepala dingin. Jika sebaliknya, individu yang kurang mampu mengelolah emosi dan tidak memiliki emosi yang stabil seperti gugup, cemas, individu seperti inilah yang akan sulit mengambil keputusan, dan lamban, dan terkadang tidak sesuai dengan harapan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah individu dapat mengekspresikan reaksi yang tidak berlebihan atas rangsangan yang diterima. Selain itu kestabilan emosi ini merupakan tahapan individu yang harus dicapai untuk lebih tenang dalam menghadapi segala permasalahan dan persoalan. Dengan adanya stabilitas emosi pada individu maka dapat menyeimbangkan antara kekuatan diri dan harapan yang akan dicapai (Ahmad Susanto. 2015).

Pada aspek respons emosi mempunyai sifat baik dan sehat, karena itu dalam memperoleh Kesehatan emosi tidak dengan cara menahan atau menghilangkan reaksi emosi yang timbul, sikap tenang dan dingin merupakan penyesuaian emosi yang baik, tuntutan kehidupan membutuhkan reaksi emosi yang menandai atau respon yang tidak menyulutkan dan tidak merusak penyesuaian personal, sosial dan emosi itu sendiri. Kematangan emosi merupakan

kemampuan individu untuk melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangan pribadi. Gilmer (dalam Dewi, 2009) mengemukakan bahwa kematangan emosi tidak mempunyai Batasan umur, artinya kematangan emosi seseorang tidak bisa dilihat. Gelmer mengemukakan indikator kematangan emosi seseorang dapat dilihat dari kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir atau cemas dan tidak mudah marah. Definisi tentang kematangan emosi merupakan suatu keadaan tercapainya tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi.

Kontrol emosi merupakan fase kusus dari control diri yang sangat penting bagitercapainya kematangan, penyesuaiaan dan Kesehatan mental. Control emosi ini meliputi emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri inividu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita serta prinsip. Indikasi control yang kurang baik dapat dilihat dari timbulnya kegagalan pada hal-hal sebagai berikut, pengaturan perasaan seksual, pembatasan kesenangan pada materi, penempatan moralitas diatas kesenangan sementara serta pengindaran diri sedikit dari stimulus yang menyulitkan individu yang mampu mengekspresikan emosi secara tepat akan memperoleh kepuasan untuk mengarahkan energi emosi kedalam aktivitas yang kreatif dan produktif (Smith, 1955). Kontrol emosi termasuk salah satu aspek control diri, yaitu dengan menghadapi situasi dengan sikap rasional, mampu memberikan respon dan mengartikan situasi secara tepat dan tidak berlebihan.

Tiga aspek diatas menjelaskan bahwa kestabilan emosi, kesehatan emosi serta penyesuaiaan emosi yang terdiri dari tiga aspek yaitu, Respon emosi, kematangan emosi, dan control emosi. Apabila ketiga aspek ini berfungsi dengan

baik maka dapat menjadikan penyesuaiaan, pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri, kematangan emosi seseorang dapat dilihat dari kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir atau cemas dan tidak mudah marah dan pada akhirnya mencapai suatu keadaan dengan tercapainya tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi.

Pengambilan keputusan karir merupakan sebuah proses dalam memilih sebuah pekerjaan (Zunker, 1994 dalam Rowland, 2004). Sedangkan menurut Brown dan Brooks (dalam Rowland, 2004) mendefinisikan pengambilan keputusan karir sebagai sebuah proses pemikiran seseorang dalam mengintegrasikan atau menggabungkan pengetahuan tentang dirinya dengan pengetahuan suatu pekerjaan untuk membuat pilihan berkaitan dengan karir. Pengambilan keputusan karir menurut Hartono (2016) adalah suatu proses dinamis dan berkelanjutan untuk membuat pilihan karir dari beberapa alternatif pilihan karir yang ada dimasyarakat, berdasarkan hasil pemahaman diri (*self-knowledge*) dan pemahaman karir (*occupational knowledge*). Setiap manusia pada dasarnya menginginkan kesejahteraan hidup. Untuk mencapai keinginan itu, dibutuhkan persiapan karir yang memadai, diantaranya daam hal pengambilan keputusan karir, sehingga karir yang dipilihnya merupakan keputusan tepat bagi dirinya. Ketepatan pengambilan keputusan karir didasarkan pada kesesuaian antara apa yang dimiliki dan apa yang diinginkan Sharf (dalam Hartono, 2016).

Sukardi (1993) menyatakan bahwa pengambilan keputusan karir merupakan suatu proses dimana seseorang mengadakan suatu seleksi

terhadap beberapa pilihan dalam rencana masa depan. Sejalan dengan pendapat dari Munandir (1996) menyatakan bahwa keputusan karir yang dimaksud adalah keputusan yang diambil secara arif dan penuh telaah serta penuh pertimbangan. Pengambilan keputusan seperti ini mutlak demi keberhasilan dalam hidupnya kelak dengan karir yang dipilihnya tersebut. Pengambilan keputusan karir menurut Conger (dalam Suban, 2016) adalah usaha menemukan dan melakukan pilihan diantara berbagai kemungkinan yang timbul dalam proses pemilihan karir. Tolbert (dalam Manrihu, 1992) berpendapat pengambilan keputusan karir adalah suatu proses sistematis dimana berbagai data digunakan dan dianalisis atas dasar prosedur-prosedur yang eksplisit, dan hasil-hasilnya dievaluasi sesuai dengan yang diinginkan. Sedangkan Hollands (dalam Widiyastuti & Pratiwi, 2013) menyatakan pengambilan keputusan berdasarkan asumsi mengenai pilihan karier yang diekspresikan atau diungkapkan melalui kepribadian seseorang; pilihan pekerjaan merupakan penggambaran ekspresi seseorang yang terlihat pada motivasi, pengetahuan, kepribadian dan kemampuan.

Mitchell & Krumboltz (1987) mengatakan bahwa seseorang mengambil keputusan karir karena ia terlibat dalam berbagai perilaku yang mengarah kesuatu karir. Beberapa perilaku-perilaku pengambilan keputusan karir antara lain bersekolah, serta memasuki program pelatihan, melamar pekerjaan, meningkatkan pekerjaan, perubahan jabatan atau memasuki pekerjaan baru. Teori pengambilan keputusan karir menurut Tiedeman dan O'Hara (dalam Manrihu, 1992) menyatakan bahwa identitas karir individu terbentuk oleh pengambilan keputusan yang menjadi sasaran pemahaman dan kehendak individu. Pengambilan keputusan

merupakan upaya untuk membantu individu untuk menyadari semua faktor yang melekat pada pengambilan keputusan sehingga mereka mampu membuat pilihan-pilihan yang didasarkan pada pengetahuan tentang diri dan informasi lingkungan yang sesuai.

Pengambilan keputusan karir adalah suatu proses seleksi atau pemilihan dari beberapa alternatif pilihan karir yang ada, berdasarkan hasil pemahaman diri dan pemahaman karir serta perilaku pengambilan keputusan karir meliputi bersekolah, serta memasuki program pelatihan, melamar pekerjaan, meningkatkan pekerjaan, perubahan jabatan dan memasuki pekerjaan baru. Esensi dari sebuah pengambilan keputusan adalah proses penentuan pilihan (Sharf, 1992). Secara alami, manusia akan diperhadapkan kepada berbagai pilihan dan secara alami juga ia dilatih mengambil keputusan dari pilihan-pilihan hidup yang dialaminya. Oleh karena itu sesungguhnya manusia akan terus menerus menentukan pilihan hidup dari waktu ke waktu sampai akhir kehidupan. Proses inilah yang disebut dengan pengambilan keputusan (Sharf, 1992). Jadi, esensi dari sebuah pengambilan keputusan adalah proses penentuan pilihan. Hanya saja pada kenyataannya ada individu yang mampu dengan tepat mengambil keputusan ada juga yang tidak mampu. Berdasarkan uraian mengenai teori Sharf di atas, maka dapat dikatakan bahwa pengambilan keputusan karir adalah proses penentuan pilihan karir. Mengantisipasi sebuah pilihan merupakan proses mengarahkan individu pada suatu pilihan yang tepat. David V. Tiedeman (Sharf, 1992) mengemukakan bahwa keputusan untuk memilih pekerjaan, jabatan atau karir tertentu merupakan suatu rentetan akibat dari keputusan-keputusan yang dibuat individu pada tahap-tahap kehidupannya

di masa lalu. Tiedeman dan O'Hara (Sharf, 1992) membagi antisipasi dalam membuat keputusan karir menjadi empat proses, yaitu eksplorasi, kristalisasi, pemilihan, dan klarifikasi. Tiedeman menegaskan bahwa tahapan tersebut sebagai panduan dalam mengantisipasi suatu keputusan.

Eksplorasi yang dimaksud adalah penjelajahan terhadap kemungkinan alternatif keputusan yang akan diambil. Melalui eksplorasi ini, individu mengetahui dengan jelas konsekuensi apa yang akan dialami jika mengambil keputusannya tersebut. Tiedeman dan O'Hara (Sharf, 1992) berasumsi bahwa kristalisasi merupakan sebuah stabilisasi dari representasi berpikir. Pada tahap ini, pemikiran dan perasaan mulai terpadu dan teratur. Keyakinan atas pilihan yang akan diambil menguat. Definisi tentang alternatif pilihan semakin jelas.

Samahalnya dengan perkembangan kristalisasi, proses pemilihan pun terjadi. Masalah-masalah individu berorientasi kepada tujuan yang relevan, yaitu individu mulai mengorganisir dalam melengkapi dan menyesuaikan terhadap berbagai pilihan karir masa depan. Sehingga pada tahap ini individu percaya atas pilihannya. Ketika seorang individu membuat keputusan lalu melakukannya, mungkin dalam perjalanannya ada yang lancer mungkin ada yang mempertanyakan kembali karena kebingungan. Pada saat individu mengalami kebingungan, seharusnya individu tersebut melakukan eksplorasi kembali, kristalisasi, lalu melakukan pemilihan alternative kembali dan seterusnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini terdiri dari dua variable yaitu variabel bebas (independent variable) dan variable terikat (dependent variable). Variable bebas disini adalah Kestabilan Emosi dan variable terikatnya

adalah Pengambilan Keputusan Karir. Kestabilan emosi adalah keadaan individu yang memiliki emosi yang matang Ketika mendapatkan rangsangan dari luar tidak menimbulkan gangguan emosional, memiliki keseimbangan yang baik dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan kondisi emosi yang tetap.

Rancangan pada dasarnya merupakan keseluruhan proses pemikiran dan penentuan matang tentang hal-hal yang dilakukan, serta dapat menjadi dasar penilaian oleh peneliti itu sendiri maupun orang lain terhadap penelitian dan bertujuan memberikan pertanggung jawaban terhadap semua langkah-langkah yang diambil (Margono, 2010). Sedangkan menurut Suharsimi menjelaskan rancangan pada dasarnya merupakan gambaran mengenai keseluruhan aktivitas peneliti selama kerja penelitian mulai dan persiapan sampai dengan pelaksanaan penelitian” (Suharsimi, 2006). Dari uraian tersebut, maka yang dimaksud dengan rancangan penelitian adalah rencana secara keseluruhan proses pemikiran dalam penentuan tentang hal yang akan dikumpulkan dan dianalisis agar dapat dilaksanakan secara ekonomis. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel X disebut variabel bebas (*independen*) adalah *Kestabilan Emosi* dengan aspek dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Respon emosi, 2) Kematangan emosi, dan 3) Kontrol emosi.

Dan variabel Y disebut variabel terikat (*dependen*) adalah Pengambilan Keputusan Karir dengan aspek sebagai berikut: 1) Eksplorasi, 2) Kristalisasi, 3) Pemilihan, dan 4) Klarifikasi. Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi adalah keseluruhan objek

penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian (Suryabrata, 2010). Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diteliti yang memiliki ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dengan subyek lain. Maka populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 6 Mataram sebanyak 378 siswa.

Instrumen penelitian suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, dalam upaya memperoleh data yang dibutuhkan dalam kegiatan penelitian, maka diperlukan alat untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2010). Alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini disebut instrumen penelitian. Untuk keperluan analisis kuantitatif, setiap item angket disediakan empat alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan responden atau subyek. Angket ini terdiri atas empat alternatif jawaban dengan pemberian skor sebagai berikut: untuk pilihan (a) Selalu, diberi skor 4 (empat), (b) Sering diberi skor 3 (tiga) (c) Kadang-kadang, diberi skor 2 (dua), dan (d) Tidak pernah, diberi skor 1 (satu) (Sugiyono, 2014). Pengumpulan data merupakan suatu proses yang panjang dan bagian paling penting dalam suatu penelitian untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan beberapa metode, adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket sebagai metode pokok, wawancara, dokumentasi dan metode observasi sebagai metode pelengkap.

Data yang diperoleh selanjutnya diolah dan dianalisa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik karena data

yang diperoleh berupa angka-angka. Dalam penelitian ini data yang akan diperoleh adalah data-data tentang Kesetabilan Emosi dan data tentang Pengambilan Keputusan Karir siswa dan jumlah pernyataan 30 butir pada masing-masing variabel, dengan langkah-langkah pelaksanaan metode analisis statistik sebagai cara untuk mengolah data untuk memperoleh hasil yang diharapkan. Maka analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik dengan rumus Korelasi *Product Moment*.

PEMBAHASAN

Sehubungan dengan analisis data yang menggunakan analisis statistik, maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan berbunyi: Ada Hubungan Kesetabilan Emosi terhadap Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Kota Mataram, Dari hasil perhitungan r_{xy} yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,339 sedangkan nilai r_{xy} dalam tabel dengan taraf signifikan 5% dan $N = 69$ adalah 0,235 atau ($0,339 > 0,235$). Kestabilan emosi adalah keadaan individu yang memiliki emosi yang matang ketika mendapatkan rangsangan dari luar tidak menimbulkan gangguan emosional, memiliki keseimbangan yang baik dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan kondisi emosi yang tetap. Stabilitas yang di maksud adalah reaksi individu baik secara emosi maupun fisik, individu yang memiliki stabilitas emosi yang baik adalah individu yang mampu memahami apa yang sedang dirasakan dan mengekspresikannya secara tepat. Sebaliknya, individu yang memiliki stabilitas yang rendah emosinya digambarkan sebagai individu yang sulit mengenali apa yang dirasakan sebenarnya, dan melampiaskan perasaannya dengan cara yang destruktif. Pada keadaan emosi yang stabil individu berfikir dan bertindak secara realitas. Emosi yang stabil individu seperti inilah yang dapat menyelesaikan segala

permasalahan yang dihadapi dengan emosi stabil atau tenang, dari memiliki emosi yang stabil seperti itu individu dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat serta kepala dingin. Jika sebaliknya, individu yang kurang mampu mengelolah emosi dan tidak memiliki emosi yang stabil seperti gugup, cemas, individu seperti inilah yang akan sulit mengambil keputusan, dan lamban, dan terkadang tidak sesuai dengan harapan.

Stabilitas emosi (emotional stability) dibagi menjadi 2 bentuk antara lain, stabilitas yang positif yaitu individu cenderung tenang, percaya diri, dan memiliki penderian teguh, sementara stabilitas yang negative yaitu individu cenderung mudah gugup, khawatir, depresi, dan tidak memiliki penderian yang teguh (Stephen P. Robbins & Timothy A. Judge, 2008). Menurut penelitian Sheema A. (2005) bahwa hasil menunjukkan siswa laki-laki lebih stabil secara emosioanl dari pada siswa perempuan, mungkin karena kurangnya kemampuan untuk menyesuaikan, dan mudah terganggu oleh orang-orang sekitar, selain itu perempuan juga memiliki rasa cemas dan perasaan tidak aman.

Menurut Fatimah (2010), proses Kestabilan Emosi sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor berpikir positif dipengaruhi beberapa hal misalnya eksternal dan internal, faktor eksternal atau dari luar diri misalnya lingkungan sekitar, teman bergaul, dan faktor internal atau dari dalam diri misalnya kemampuan rendah, inteligensi yang rendah, cemas serta memiliki pikiran-pikiran negatif atau penilaian yang tidak realistik. Menurut Morgan dan King (dalam Ekawati, 2001) mengemukakan beberapa factor kestabilan emosi seseorang yaitu: Kondisi fisik, Pembawaan, dan suasana hati,

lingkungan, pengalaman dan factor individu.

Stabilitas yang di maksud adalah reaksi individu baik secara emosi maupun fisik, individu yang memiliki stabilitas emosi yang baik adalah individu yang mampu memahami apa yang sedang dirasakan dan mengekspresikannya secara tepat. Sebaliknya, individu yang memiliki stabilitas yang rendah emosinya digambarkan sebagai individu yang sulit mengenali apa yang dirasakan sebenarnya, dan melampiaskan perasaannya dengan cara yang destruktif. Karakteristik stabilitas emosi antara lain mampu merespon perubahan situasi dengan baik, mampu menunda respon terutama respon negatif, bebas dari rasa takut yang tidak beralasan, dan mau mengakui kesalahan tanpa malu.

Pada keadaan emosi yang stabil individu berfikir dan bertindak secara realitas. Emosi yang stabil individu seperti inilah yang dapat menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi dengan emosi stabil atau tenang, dari memiliki emosi yang stabil seperti itu individu dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat serta kepala dingin. Jika sebaliknya, individu yang kurang mampu mengelolah emosi dan tidak memiliki emosi yang stabil seperti gugup, cemas, individu seperti inilah yang akan sulit mengambil keputusan, dan lamban, dan terkadang tidak sesuai dengan harapan.

Dalam penelitian ini aspek-aspek kestabilan emosi terdiri dari respon emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi. Aspek-aspek dari kestabilan emosi yaitu: kontrol emosi yang meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita, prinsip, bentuk respon emosi yang dipilih dan ditampilkan individu saat menghadapi situasi tertentu, dan

kematangan emosi yaitu kemampuan individu untuk melakukan respon emosi yang sesuai dengan tingkat perkembangannya yang diindikasikan dengan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir, tidak mudah cemas, dan tidak mudah marah.

Stabilitas yang di maksud adalah reaksi individu baik secara emosi maupun fisik, individu yang memiliki stabilitas emosi yang baik adalah individu yang mampu memahami apa yang sedang dirasakan dan mengekspresikannya secara tepat. Sebaliknya, individu yang memiliki stabilitas yang rendah emosinya digambarkan sebagai individu yang sulit mengenali apa yang dirasakan sebenarnya, dan melampiaskan perasaannya dengan cara yang destruktif. Karakteristik stabilitas emosi antara lain mampu merespon perubahan situasi dengan baik, mampu menunda respon terutama respon negatif, bebas dari rasa takut yang tidak beralasan, dan mau mengakui kesalahan tanpa malu.

Pada keadaan emosi yang stabil individu berfikir dan bertindak secara realitas. Emosi yang stabil individu seperti inilah yang dapat menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi dengan emosi stabil atau tenang, dari memiliki emosi yang stabil seperti itu individu dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat serta kepala dingin. Jika sebaliknya, individu yang kurang mampu mengelola emosi dan tidak memiliki emosi yang stabil seperti gugup, cemas, individu seperti inilah yang akan sulit mengambil keputusan, dan lamban, dan terkadang tidak sesuai dengan harapan. Dalam penelitian ini aspek-aspek kestabilan emosi terdiri dari respon emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi. Aspek-aspek dari kestabilan emosi yaitu: kontrol emosi yang meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan

lingkungan atau situasi dan standar dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai-nilai, cita-cita, prinsip, bentuk respon emosi yang dipilih dan ditampilkan individu saat menghadapi situasi tertentu, dan kematangan emosi yaitu kemampuan individu untuk melakukan respon emosi yang sesuai dengan tingkat perkembangannya yang diindikasikan dengan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir, tidak mudah cemas, dan tidak mudah marah.

Sukardi (1993) menyatakan bahwa pengambilan keputusan karir merupakan suatu proses dimana seseorang mengadakan suatu seleksi terhadap beberapa pilihan dalam rencana masa depan. Sejalan dengan pendapat dari Munandir (1996) menyatakan bahwa keputusan karir yang dimaksud adalah keputusan yang diambil secara arif dan penuh telaah serta penuh pertimbangan. Pengambilan keputusan karir menurut Conger adalah usaha menemukan dan melakukan pilihan diantara berbagai kemungkinan yang timbul dalam proses pemilihan karir. Tolbert (dalam Manrihu, 1992) berpendapat pengambilan keputusan karir adalah suatu proses sistematis dimana berbagai data digunakan dan dianalisis atas dasar prosedur-prosedur yang eksplisit, dan hasil-hasilnya dievaluasi sesuai dengan yang diinginkan. Sedangkan Hollands (dalam Widiyastuti & Pratiwi, 2013) menyatakan pengambilan keputusan berdasarkan asumsi mengenai pilihan karier yang diekspresikan atau diungkapkan melalui kepribadian seseorang; pilihan pekerjaan merupakan penggambaran ekspresi seseorang yang terlihat pada motivasi, pengetahuan, kepribadian dan kemampuan.

Mitchell & Krumboltz (1987) mengatakan bahwa seseorang mengambil keputusan karir karena ia terlibat dalam berbagai perilaku yang mengarah kesuatu

karir. Beberapa perilaku-perilaku pengambilan keputusan karir antara lain bersekolah, serta memasuki program pelatihan, melamar pekerjaan, meningkatkan pekerjaan, perubahan jabatan atau memasuki pekerjaan baru. Pengambilan keputusan karir adalah suatu proses seleksi atau pemilihan dari beberapa alternatif pilihan karir yang ada, berdasarkan hasil pemahaman diri dan pemahaman karir serta perilaku. Dalam penelitian ini aspek-aspek Pengambilan Keputusan Karir terdiri dari empat aspek yaitu: Eksplorasi, Kristalisasi, Pemilihan, dan Klarifikasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis di atas yang digunakan yaitu metode statistik dengan menggunakan rumus analisis statistik produk moment menunjukkan bahwa nilai r hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai r tabel yakni $0,786 > 0,195$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5%. Artinya bahwa Hubungan Kesetabilan Emosi terhadap Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Kota Mataram, dari hasil penghitungan data nilai r_{xy} bahwa dalam penelitian ini dapat disimpulkan Signifikan.

Bagi Kepala Sekolah selaku penanggung jawab dan para guru Kota Mataram, dapat memberikan supporting dalam Kesetabilan Emosi dan Pengambilan Keputusan Karir Siswa di sekolah maupun di luar sekolah. Bagi guru BK diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk dapat melaksanakan program bimbingan dan layanan tentang kesetabilan emosi dan pengambilan keputusan karir siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Susanto. 2015. Bimbingan dan Konseling di Tamam Kanak-Kanak. Jakarta: Prenadamedia Group

Ayu, I. G., Pradnya, A., Suardikha, I. M. S., Ayu, I. G., & Budiasih, N. 2003. Pengaruh big five personality pada kinerja auditor kantor akuntan public Provinsi Bali, 19 – 27.

Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV Pustaka Setia

Gati, I., Gadassi, R., & Shemesh, N. 2006. The predictive validity of a computer-assisted career decision-making system: A six-year follow-up. *Journal of Vocational Behavior*, 68 (2), 205–219.

Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. 1996. A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 510–526.

Germeijs, V., & Verschueren, K. 2006. High school students' career decision-making process: A longitudinal study of one choice. *Journal of Vocational Behavior*, 68 (2), 189–204.

Germeijs, V., & Verschueren, K. 2007. High school students' career decision-making process: Consequences for choice implementation in higher education. *Journal of Vocational Behavior*, Nomor 70 Volume 2 Hal. 223-241.

Gerungan, WA. 2009. *Psikologi Sosial*. Bandung : PT. Refika Aditama

Goleman Daniel. 1999. *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi* (penerjemah Alex Tri Kantjo Widodo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Goleman, D. 1997. *The groundbreaking book that redefines what it means to be smart, Emotional*

- Intelligence Why it can matter more than IQ. The 10th anniversary edition.* New York. Bantam Books.
- Goleman, D. 2001. *Working With Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi.* Jakarta. PT Garamedia.
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah.* LPP Mandala. Mataram
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach dalam Meningkatkan Self Advocacy Mahasiswa Prodi BK IKIP Mataram.* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No 2 Edisi Oktober 2016. Hal 117 – 127. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad dan Dini Kurnia. 2017. *Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Mataram.* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 2 No 1 Edisi April 2017. Hal 194 – 202. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad, Ahmad Zainul Irfan dan Dedi Ahlufahmi. 2020. *Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa.* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 5 No 1 Edisi April 2020. Hal 950 – 966. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad, Aluh Hartati dan Jessica Festy Maharani. 2020. *Pengaruh Dukungan Psikologis Awal pada Remaja dalam Pencegahan Covid 19.* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 5 No 2 Edisi Oktober 2020. Hal 1091 – 1106. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad, Aluh Hartati, dan Nuraeni. 2018. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach (SLA) dalam Meningkatkan Kesadaran Empati Diri Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah.* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 2 Edisi Oktober 2018. Hal 600 – 605 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, dan Lalu Andry Adifa Maulana. 2019. *Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Berfikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram.* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 1 Edisi April 2019. Hal 727 – 741. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, dan Yolana Oktaviani. 2019. *Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Siswa Kelas Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat.* Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 2 Edisi Oktober 2019. Hal 806 – 815. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, Lidya Wurru dan Jessica Festy Maharani. 2021. *Hubungan antara Keharmonisan Keluarga dengan Perilaku Agresif pada Siswa Madrasah Aliyah Raudlatussibyan NW Belencong.* Realita Jurnal Bimbingan dan

- Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1205 – 1212. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad, Mustakim dan Syafaruddin. 2018. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Berfikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 1 Edisi April 2018. Hal 482 – 494. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad. 2013. *Pengembangan Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP*. Malang. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang. (Tesis, Tidak diterbitkan)
- Hariadi Ahmad. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hariadi Ahmad. 2022. *Pengaruh Media Visual terhadap Sikap Kemandirian SMA di Kabupaten Lombok Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 7 No 1 Edisi April 2022. Hal 1508 – 1514. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul dan Hariadi Ahmad. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Maharani Chrystie Widanti, Tuti Hardjajani, N. A. K. 2002. *Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan Problem Solving pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 121 – 132.
- Margono, S. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Munandir. 1996. *Program Bimbingan Karier Di Sekolah*. Jakarta: Jalan Pintu Satu.
- Nurniningsih. 2018. *Hubungan Antara Kemampuan Pengendalian Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Viii SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2017/2018*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram. (Skripsi tidak dipublikasikan). IKIP Mataram. Mataram.
- Patton, W., & Mc Mahon, M. 2001. *Career Development Programs: Preparation for lifelong career decision making*. (A. C. for E. R. Ltd, Ed.). Melbourne
- Rahmania Nurhida. 2018. *Pengaruh Konseling Realita Terhadap Kecemasan Dalam Menentukan Bakat Minat Pada Sisiwa Kelas X Sma Negeri 3 Mataram Tahun Pelajaran 2018/2019*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram. (Skripsi tidak

- dipublikasikan). IKIP Mataram. Mataram.
- Reni Indra Astuti. 2017. Hubungan Antara Keluarga Broken Home Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X Di SMAN 1 Narmada Tahun Pelajaran 2017/2018. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram. (Skripsi tidak dipublikasikan). IKIP Mataram. Mataram.
- Robbins P. Stephen & Judge A. Timothy. 2008. Perilaku Organisasi Edisi 2. Jakarta: Salemba Empat
- Santrock, J. W. 2003. Perkembangan Masa Remaja. Jakarta: Erlangga.
- Sharf. 1992. Applying Career Development Theory of Counseling. California: Wadsworth, inc.
- Sharma, D. 2011. Emotional maturity of ICDS and Non-ICDS children: a comparative study. *Journal of research in peace, gender and development*, 11(1) 320-323.
- Simmons, J. & Husen, T. 1980. *The Education Dilemma Policy Issues for Developing Countries*. Oxford. Pergamon Press.
- Stephen P. Robbins & Timothy A. Judge. 2008. Perilaku Organisasi Edisi 2. Jakarta: Salemba Empat.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suryabrata, S. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Zunker, V. G. 2006. Career counseling: a holistic approach. (L. Gebo, Ed.). Singapore: Thomson.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

| | | | |
|---------------|-----------------|--------------|------------|
| Program | MS Word | Margin kiri | 3.17 cm |
| Font | Times New Roman | Margin kanan | 3.17 cm |
| Size | 12 | Margin atas | 2.54 cm |
| Spasi | 1.0 | Margin bawah | 2.54 cm |
| Ukuran kertas | A4 | Maksimum | 20 halaman |

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

| | | | | | |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| JURNAL REALITA | VOLUME 7 | NOMOR 2 | EDISI Oktober 2022 | HALAMAN 1642 - 1845 | P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340 |
|---------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|



Alamat Redaksi

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

