



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DAN
SELF-REGULATION DENGAN PERENCANAAN
KARIR PADA MAHASISWA SEMESTER 8
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Khairul Amry Wicaksono

1511411012

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2015

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul ”Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang” ini benar – benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dan karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 10 September 2015



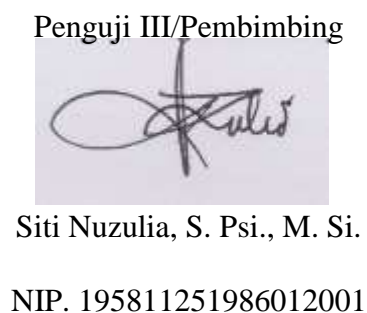
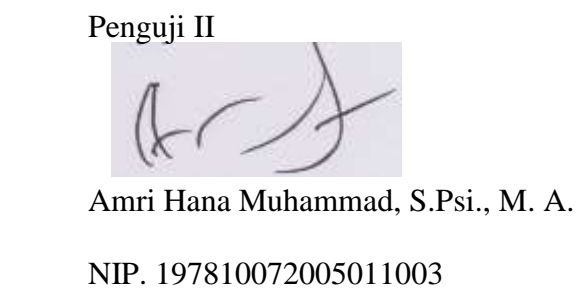
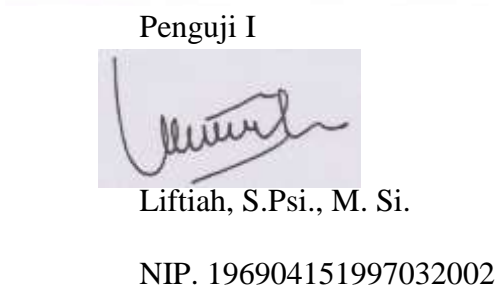
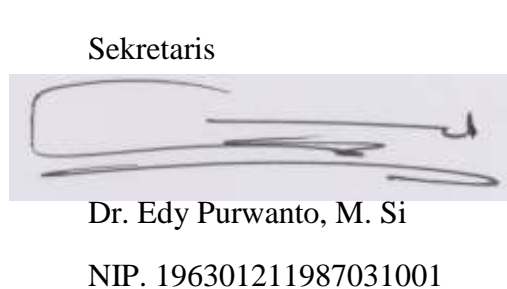
Khairl Amry Wicaksono

1511411012

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang untuk memenuhi sebagian syarat – syarat guna memperoleh derajat Sarjana S1 Psikologi pada hari kamis tanggal 10 September 2015.

Panitia Ujian Skripsi:



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1. Tiada manusia yang berjaya dalam semua yang dilakukannya dan kewujudan kita ini sebenarnya mesti menempuh kegagalan, yang penting ialah kita tidak menjadi lemah semasa kegagalan itu terjadi dan kekalkan usaha hingga ke akhir hayat (Joseph Conrad)
2. Orang yang berjaya dalam hidup adalah orang yang nampak tujuannya dengan jelas dan menjurus kepadanya tanpa menyimpang (Cecil B. DeMille)

Persembahan

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Bapak dan Ibu tercinta

Kakak dan Adik Tersayang

Seluruh keluarga dan kerabat yang selalu

mengiringi dengan doa disetiap langkah penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan ridha – Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “*Hubungan Antara Self-Efficacy dan Self-Regulation Dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang*” sampai dengan selesai.

Penyusunan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof.Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Edy Purwanto, M. Si, Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Sutaryono, M. Pd., selaku Ketua Panitia Sidang Penguji Skripsi.
4. Liffiah, S.Psi., M. Si., selaku penguji I yang telah memberikan masukan serta kritik terhadap skripsi penulis.
5. Amri Hana Muhammad, S.Psi., M. A., selaku penguji II yang telah memberikan masukan serta kritik terhadap skripsi penulis.
6. Siti Nuzulia, S. Psi., M. Si, selaku dosen pembimbing dan penguji III yang telah memberikan bimbingan dan masukan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.

7. Dr. Edy Purwanto, M. Si, selaku Sekretaris Sidang ujian skripsi.
8. Seluruh dosen Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya selama peneliti menempuh pendidikan.
9. Ayah dan ibu tercinta yang tiada henti memberikan dukungan materil dan non materil, doa, semangat kepada peneliti selama ini.
10. Kakak dan adik tersayang, serta seluruh keluarga yang telah memberikan dorongan serta doa kepada peneliti.
11. Sahabat – sahabat penulis Fajar, Aziz, Yoga, Adhy, Rendy, Rufik, Mauli, Kamal, Kristin, Ida, Widya dan teman lainnya terima kasih telah memberikan semangat, dukungan.
12. Teman – Teman IDEAS Consulting terima kasih atas kebersamaanya.
13. Teman – teman seperjuangan Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Semarang angkatan 2011 – 2012.
14. Responden – Responden teman – teman mahasiswa UNNES yang telah berpartisipasi dalam lancarnya penulisan skripsi ini.

Semarang, 10 September 2015

Penulis

ABSTRAK

Wicaksono, Khairul Amry. 2015. Hubungan antara *Self Efficacy* dan *Self-Regulation* dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Siti Nuzulia, S.Psi., M.Si.

Kata Kunci: *Self Efficacy, Self-Regulation, Perencanaan Karir*

Semakin beratnya persaingan di dunia kerja yang akan dihadapi oleh mahasiswa setelah lulus nanti menjadikan tidak ada alasan untuk tidak merencanakan karir dengan baik. Perencanaan karir diduga erat kaitannya dengan *self-efficacy*. *Self-efficacy* akan membuat mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menghadapi dunia kerja. Selain itu, perencanaan karir yang baik juga diduga ada kaitannya dengan kemampuan *self-regulation*. Dengan memiliki kemampuan *self-regulation*, mahasiswa tidak hanya fokus pada tugas tertentu saja, namun juga dapat melaksanakan tugas – tugas lainnya seperti mempersiapkan masa depannya dengan merencanakan karir ke depan dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karir.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional dengan teknik analisis regresi dua prediktor. Subjek penelitian ini mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang, berjumlah 179 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan karir dan *self-efficacy* mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang pada kategori baik dengan *mean* empiris 162,4022 dan 77,9777. Sedangkan, *self-regulation* pada kategori cukup baik dengan *mean* empiris 95,3966. Hasil analisis pertama diperoleh t hitung 11,319 dengan signifikansi $0,000 < 0,01$. Artinya, *Self-efficacy* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang. Besarnya sumbangan *self-efficacy* terhadap perencanaan karir sebesar 41,7% dengan *Adjusted R²* 0,417. Analisis kedua diperoleh t hitung 9,235 dengan signifikansi $0,000 < 0,01$. Artinya, *self-regulation* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan perencanaan karir. Besarnya sumbangan *self-regulation* terhadap perencanaan karir sebesar 32,1% dengan *Adjusted R²* 0,321. Analisis ketiga diperoleh R 0,678 dengan signifikansi $0,000 < 0,01$. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Self-efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karir. . Artinya, semakin baik *self-efficacy* dan *self-regulation* maka semakin baik pula kemampuan perencanaan karirnya. Besarnya sumbangan *self-efficacy* dan *self-regulation* sebesar 45,4% dengan *Adjusted R²* 0,454.

Bagi mahasiswa diharapkan untuk lebih meningkatkan *self-efficacy* dan *self-regulation* agar mampu merencanakan karir dengan baik.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
DAFTAR SINGKATAN	xi
 BAB	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.4.1 Manfaat Bagi Mahasiswa	11
 BAB	
2. Tinjauan Pustaka.....	12
2.1 Karir	12

2.1.1	Definisi Karir.....	12
2.1.2	Perencanaan Karir	13
2.1.2.1	Pengertian Perencanaan Karir	13
2.1.2.2	Langkah – Langkah dalam Perencanaan Karir.....	14
2.1.2.2.1	Langkah – Langkah Perencanaan Karir Menurut Bell & Howel	14
2.1.2.2.2	Langkah – Langkah Perencanaan Karir Menurut Ball	17
2.1.2.2.3	Langkah – Langkah Perencanaan Karir Menurut Levon T. Esters	18
2.1.2.3	Manfaat Perencanaan Karir	20
2.1.2.4	Aspek – Aspek Perencanaan Karir	21
2.2	<i>Self-Efficacy</i>	23
2.3	Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	23
2.2.2	Aspek – Aspek <i>Self-Efficacy</i>	24
2.2.2.1	Aspek <i>Self-Efficacy</i> Menurut Bandura.....	24
2.2.2.2	Aspek <i>Self-Efficacy</i> Menurut Smet	25
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	26
2.3	<i>Self-Regulation</i>	28
2.3.1	Pengertian <i>Self-Regulation</i>	28
2.3.2	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Regulation</i>	29
2.3.2.1	Faktor Eksternal	30
2.3.2.2	Faktor Internal	30
2.3.3	Fase – Fase <i>Self-Regulation</i>	31
2.3.4	Aspek – Aspek <i>Self-Regulation</i>	34
2.3.4.1	Aspek – Aspek <i>Self-Regulation</i> Menurut Taylor	34

2.3.4.2 Aspek – Aspek <i>Self-Regulation</i> Menurut Zimmerman	35
2.3.4.3 Aspek – Aspek <i>Self-Regulation</i> Menurut Schunk.....	37
2.4 Kerangka Berpikir	38
2.5 Hipotesis	43
BAB	
3. METODOLOGI PENELITIAN.....	45
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	45
3.1.1 Pendekatan Penelitian	45
3.1.2 Desain Penelitian.....	45
3.2 Variabel Penelitian.....	45
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	46
3.2.2 Definisi Operasional.....	47
3.2.2.1 Perencanaan Karir	47
3.2.2.2 <i>Self-Efficacy</i>	47
3.2.2.3 <i>Self-Regulation</i>	48
3.2.3 Hubungan Antar Variabel	48
3.3 Populasi dan Sampel	49
3.3.1 Populasi	49
3.3.2 Sampel.....	50
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	52
3.4.1 Skala Perencanaan Karir	53
3.4.2 Skala <i>Self-Efficacy</i>	55
3.4.3 Skala <i>Self-Regulation</i>	56

3.5	Validitas dan Reliabilitas	58
3.5.1	Validitas	58
3.5.1.1	Hasil Uji Validitas	59
3.5.2	Reliabilitas.....	63
3.5.2.1	Hasil Uji Reliabilitas	64
3.6	Metode Analisis Data	65
BAB		
4.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
4.1	Persiapan Penelitian	66
4.1.1	Orientasi Kancan Penelitian	66
4.1.2	Proses Perijinan	67
4.1.3	Penentuan Populasi dan Sampel.....	67
4.1.4	Penyusunan Instrumen	68
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	70
4.3	Pengumpulan Data	70
4.3.1	Proses Pengumpulan Data.....	70
4.3.2	Pelaksanaan Skoring	71
4.4	Analisis Deskriptif	71
4.4.1	Gambaran Perencanaan Karir mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang.....	73
4.4.1.1	Gambaran Umum Perencanaan Karir Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	73

4.4.1.2	Gambaran Perencanaan Karir Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang Ditinjau Dari Tiap Dimensi	75
4.4.2	Gambaran <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	85
4.4.2.1	Gambaran Umum <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	85
4.4.2.2	Gambaran <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang Ditinjau Dari Tiap Dimensi	88
4.4.3	Gambaran <i>Self-Regulation</i> Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	98
4.4.3.1	Gambaran Umum <i>Self-Regulation</i> Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	98
4.4.3.2	Gambaran <i>Self-Regulation</i> Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang Ditinjau Dari Tiap Dimensi	100
4.5	Hasil Penelitian	133
4.5.1	Uji Asumsi Klasik	133
4.5.1.1	Uji Normalitas	133
4.5.1.2	Uji Linieritas	115
4.5.2	Hasil Uji Multikolinieritas	117
4.5.3	Hasil Uji Hipotesis	118
4.6	Uji Interkorelasi Antar Variabel	123
4.7	Pembahasan	127

4.7.1	Pembahasan Analisis Deskriptif Perencanaan Karir, <i>Self-Efficacy</i> , <i>Self-Regulation</i>	127
4.7.1.1	Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	127
4.7.1.2	<i>Self-Efficacy</i> Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	130
4.7.1.3	<i>Self-Regulation</i> Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	131
4.7.2	Pembahasan Analisis Inferensial Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Self-Regulation</i> dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	132
4.7.2.1	Pembahasan Analisis Inferensial Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Self-Regulation</i> dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	137
4.7.2.2	Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	137
4.7.2.3	Hubungan <i>Self-Regulation</i> dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	146
4.8	Keterbatasan Penelitian	147
BAB		
5.	PENUTUP.....	150
5.1	Simpulan	150
5.2	Saran	151

DAFTAR PUSTAKA	153
LAMPIRAN.....	157

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 <i>Blue Print</i> Perencanaan Karir	53
3.2 <i>Blue Print Self-Efficacy</i>	55
3.3 <i>Blue Print Self-Regulation</i>	56
3.4 Rincian Aitem Skala Perencanaan Karir	59
3.5 Rincian Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i>	61
3.6 Rincian Aitem Skala <i>Self-Regulation</i>	62
3.7 Interpretasi Reliabilitas	64
3.8 <i>Reliability Statistics</i> Skala Perencanaan karir	64
3.9 <i>Reliability Statistics</i> Skala <i>Self-Efficacy</i>	64
3.10 <i>Reliability Statistics</i> Skala <i>Self-Regulation</i>	65
4.1 Penggolongan Distribusi Frekuensi Analisis Perencanaan Karir Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang.....	72
4.2 Distribusi Frekuensi Perencanaan Karir Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	74
4.3 Distribusi Frekuensi Dimensi Penilaian Diri.....	76
4.4 Distribusi Frekuensi Dimensi Mengidentifikasi Tujuan Karir	79
4.5 Distribusi Frekuensi Dimensi Perencanaan Aktivitas – Aktivitas Pengembangan.....	81
4.6 Analisis Perencanaan Karir Ditinjau dari Tiap Dimensi	82
4.7 <i>Mean</i> Empiris Perencanaan Karir Ditinjau Dari Tiap Dimensi.....	85

4.8	Distribusi Frekuensi <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	87
4.9	Distribusi Frekuensi Dimensi <i>Magnitude</i>	89
4.10	Distribusi Frekuensi Dimensi <i>Generality</i>	91
4.11	Distribusi Frekuensi Dimensi <i>strength</i>	93
4.12	Analisis <i>Self-Efficacy</i> Ditinjau Dari Tiap Dimensi.....	95
4.13	<i>Mean</i> Empiris <i>Self-Efficacy</i> Ditinjau Dari Tiap Dimensi	97
4.14	Distribusi Frekuensi <i>Self-Regulation</i> Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	99
4.15	Distribusi Frekuensi Dimensi Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri	101
4.16	Distribusi Frekuensi Dimensi Memonitor Diri.....	104
4.17	Distribusi Frekuensi Dimensi Evaluasi Diri	106
4.18	Distribusi Frekuensi Dimensi konsekuensi – konsekuensi yang ditetapkan sendiri	108
4.19	Analisis <i>Self-Regulation</i> Ditinjau Dari Tiap Dimensi	110
4.20	<i>Mean</i> Empiris <i>Self-Regulation</i> Ditinjau Dari Tiap Dimensi.....	112
4.21	Intepretasi Normalitas.....	114
4.22	Hasil Uji Normalitas	114
4.23	Tabel Interpretasi Linieritas.....	115
4.24	Hasil Uji Linieritas Perencanaan Karir dengan <i>Self-Efficacy</i>	116
4.25	Hasil Uji Linieritas Perencanaan Karir dengan <i>Self-Regulation</i>	117
4.26	Hasil Uji Multikolinieritas	118

4.27 Hasil Uji Hipotesis Satu (H1).....	119
4.28 Hasil Uji Sumbangan Relatif <i>Self-Efficacy</i>	119
4.29 Tabel Uji Hipotesis Dua (H2).....	120
4.30 Hasil Uji Sumbangan Relatif <i>Self-Regulation</i>	121
4.31 Hasil Uji Hipotesis Tiga (H3) dan sumbangan relatif <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Self-Regulation</i>	121
4.32 Hasil uji F Variabel <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Self-Regulation</i>	122
4.33 Hasil Interkorelasi Antar Variabel.....	123

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
3.1 Hubungan Antar Variabel.....	49
3.2 Skema Pengambilan Sampel.....	51
4.1 Diagram Presentase Perencanaan Karir Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	75
4.2 Diagram Presentase Dimensi penilaian diri.....	77
4.3 Diagram Presentase Dimensi mengidentifikasi tujuan karir	80
4.4 Diagram Presentase Dimensi Perencanaan Aktivitas – Aktivitas Pengembangan.....	82
4.5 Diagram Presentase Perencanaan Karir Ditinjau dari Tiap Dimensi.....	84
4.6 Diagram Presentase <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	88
4.7 Diagram Presentase Dimensi <i>Magnitude</i>	90
4.8 Diagram Presentase Dimensi <i>Generality</i>	92
4.9 Diagram Presentase Dimensi <i>Strength</i>	94
4.10 Diagram Presentase <i>Self-Efficacy</i> Ditinjau dari Tiap Dimensi.....	96
4.11 Diagram Presentase <i>Self-Regulation</i> Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang	100
4.12 Diagram Presentase Dimensi Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri.....	102
4.13 Diagram Presentase Dimensi Memonitor Diri	105

4.14	Diagram Presentase Dimensi Evaluasi Diri.....	107
4.15	Diagram Presentase Dimensi Konsekuensi – Konsekuensi yang Ditetapkan Sendiri.....	109
4.16	Diagram Presentase <i>Self-Regulation</i> Ditinjau dari Tiap Dimensi	111

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Skala Penelitian.....	158
2 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	177
3 : Hasil Uji Multikolinieritas	194
4 : Hasil Uji Interkorelasi.....	196
5 : Hasil Uji Normalitas dan Linieritas	198
6 : Hasil Uji Hipotesis.....	201
7 : Hasil Uji Sumbangan Relatif	203
8 : Hasil Uji F.....	206
9 : Tabulasi Data Skor Penelitian.....	207

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan

1. BPS : Badan Pusat Statistik
2. TPT : Tingkat Pengangguran Terbuka
3. SMA : Sekolah Menengah Atas
4. SMP : Sekolah Menengah Pertama
5. SD : Sekolah Dasar
6. SDM : Sumber Daya Manusia
7. AFTA : *ASSEAN free trade area*
8. UNNES : Universitas Negeri Semarang
9. SMK : Sekolah Menengah Kejuruan
10. FIP : Fakultas Ilmu Pendidikan
11. FBS : Fakultas Bahasa dan Seni
12. FIS : Fakultas Ilmu Sosial
13. FMIPA : Fakultas Matematika dan IPA
14. FT : Fakultas Teknik
15. FIK : Fakultas Ilmu Keolahragaan
16. FE : Fakultas Ekonomi
17. FH : Fakultas Hukum
18. SS : Sangat Sesuai
19. S : Sesuai
20. N : Netral

- 21. TS : Tidak Sesuai
- 22. STS : Sangat Tidak Sesuai
- 23. SPSS : *Statistical Product and Service Solution*
- 24. F : *Favorable*
- 25. UF : *Unfavorable*
- 26. VIF : *Variances Inflation Factor*
- 27. UIN : Universitas Islam Negeri

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persaingan untuk memasuki dunia kerja tidaklah mudah. Banyak sekali persaingan yang harus dihadapi oleh lulusan perguruan tinggi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia pada bulan Februari tahun 2013 menunjukkan bahwa Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) pada Februari 2013 mencapai 7,17 juta orang, dimana TPT Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 1,87 juta orang, TPT Universitas sebesar 425 ribu orang. Kemudian diikuti dengan lulusan Diploma III sebanyak 197 ribu orang dan pendidikan SD sebanyak 1,42 juta orang dan SMP sebanyak 1,83 juta orang. Selanjutnya berdasarkan data BPS mengenai penyerapan tenaga kerja hingga bulan Februari tahun 2013 masih didominasi oleh pekerja berpendidikan rendah yaitu SD ke bawah sebesar 54,6 juta orang (47,90%) dan pekerja dengan pendidikan Diploma sebanyak 3,2 juta orang (2,82%). Sedangkan pekerja dengan pendidikan lulusan universitas hanya sebesar 7,9 juta orang (6,82%). (<http://www.bps.go.id>, diunduh 24/09/2013).

Kemudian, persaingan di dunia kerja saat ini ditambah akan dimulainya AFTA (*ASSEAN free trade area*) yang mengharuskan para calon tenaga kerja khususnya mahasiswa berjuang untuk dapat mengalahkan para pesaingnya agar dapat lolos menjadi karyawan di sebuah perusahaan atau menjadi pegawai di suatu lembaga pemerintahan. Sementara yang terjadi, jumlah peminat dari sebuah

perusahaan sangat banyak. Namun, yang diterima sebagai karyawan hanya sebagian kecil saja. Tentu saja, yang terpilih adalah calon tenaga kerja yang memiliki kemampuan dan kompetensi yang bagus. Melihat persaingan yang sangat ketat, maka tidak ada alasan bagi mahasiswa untuk tidak merencanakan karir dengan sebaik – baiknya. Hal ini merupakan tantangan besar bagi mahasiswa sebagai calon tenaga kerja. Perkembangan sosial, ekonomi, dan budaya yang semakin pesat mengharuskan mahasiswa sebagai calon tenaga kerja berpacu meningkatkan kompetensi sehingga mampu menjawab tantangan zaman. Rianto (2008) mengungkapkan ada beberapa tantangan yang akan dihadapi oleh mahasiswa dalam menentukan atau merencanakan karir, seperti ketidakpastian karir, pengaksesan informasi dan program pengembangan karir, serta tantangan – tantangan ekonomi dan teknologi.

Perguruan tinggi merupakan wadah utama bagi mahasiswa untuk mendalami program studi yang telah dipilihnya, agar mereka memiliki keahlian, kemampuan dan kecakapan sesuai program studi pilihan mereka. Sehingga mereka akan siap bersaing dalam dunia kerja di bidang pekerjaan yang diminati setelah lulus dari perguruan tinggi. Bagi mahasiswa yang sudah memasuki semester 8, pilihan program studi yang mereka ambil seharusnya bukan lagi merupakan pilihan yang asal-asalan atau hanya mengikuti *trend* belaka, melainkan suatu pilihan yang diambil berdasarkan minat , bakat dan keputusan bersama antara mahasiswa dan orang tuanya. Karena keputusan ini akan mempengaruhi perkembangan karir mahasiswa tersebut dan membentuk jalur yang akan dilalui dalam kehidupannya kedepan. Dengan pilihan program studi yang tepat,

mahasiswa akan mampu bertanggung jawab atas pilihannya dan menjalaninya dengan serius serta selalu semangat untuk belajar. Sehingga setelah lulus, mereka akan mampu mencapai kompetensi yang harus dimiliki untuk siap bersaing di dunia kerja sesuai bidang pekerjaan yang diminatinya.

Berkenaan dengan tugas – tugas perkembangan manusia, Papalia (2009: 141) mengatakan bahwa individu pada usia mahasiswa (remaja akhir hingga awal usia 30-an) berada pada tahap pencapaian dimana individu menggunakan pengetahuannya untuk mendapatkan kompetensi dan independensi dalam rangka mengejar target seperti karir dan keluarga. Sebagaimana dalam Hurlock (dalam Pinasti, 2011) dijelaskan mengenai tugas perkembangan dewasa awal yaitu, memilih pasangan, belajar hidup dengan pasangan, memulai hidup dengan pasangan, memelihara anak, mengelola rumah tangga, memulai kerja, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan menemukan suatu kelompok yang serasi. Dari penjelasan diatas maka salah satu inti dari tugas perkembangan manusia yaitu merencanakan, mempersiapkan dan memilih karir.

Lalu menurut Donald (dalam Winkel & Hastuti, 2006 : 632) bahwa pada usia tersebut individu berada pada fase eksplorasi (*exploration*). Pada fase ini individu memikirkan berbagai alternatif jabatan, tetapi belum mengambil keputusan - keputusan mengikat. Selain berada pada fase eksplorasi, pada usia tersebut individu juga berada pada fase pemantapan (*establishment*), dimana individu memiliki usaha tekun memantapkan diri melalui seluk – beluk pengalaman selama menjalani karir tertentu. Jadi, pada semester 8 ini mahasiswa harus mampu memahami segala potensi dan kekurangan yang ada pada dirinya

untuk mengeksplor alternatif –alternatif karir yang direncanakan dengan baik dan matang sebelum benar-benar terjun kedalam dunia kerja.

Melalui perencanaan karir individu mengevaluasi kemampuan dan minatnya sendiri, mempertimbangkan kesempatan karir alternatif, menyusun tujuan karir, dan merencanakan aktivitas – aktivitas pengembangan praktis (Mondy, 2008: 234). Fokus utama dalam perencanaan karir haruslah sesuai antara tujuan pribadi dan kesempatan – kesempatan yang secara realistis tersedia (Mondy, 1993). Oleh karena itu, kematangan dalam merencanakan karir merupakan hal yang penting, karena sebagian besar kehidupan seseorang manusia waktunya akan digunakan untuk bekerja. Tidak matangnya seseorang dalam merencanakan karir dapat menyebabkan kesalahan dalam perkembangan karirnya, termasuk kesalahan dalam menentukan studi lanjutan.

Crites (dalam Pinasti, 2011) berdasarkan studinya terhadap beberapa hasil penelitian di Amerika menemukan bahwa sekitar 30% individu di sekolah menengah dan perguruan tinggi belum memutuskan pilihan karir mereka. Sementara Marr (dalam Pinasti, 2011) menemukan bahwa 50% subyek tidak membuat keputusan karir hingga berusia 21 tahun. Penelitian lainnya dari Kramer (dalam Pinasti, 2011), menemukan bahwa 48% mahasiswa laki – laki dan 61% mahasiswa perempuan mengalami masalah dalam pilihan dan perencanaan karir.

Begitu juga dengan hasil wawancara singkat yang dilakukan oleh El Hami (dalam Pinasti, 2011) dengan para mahasiswa pada salah satu universitas di Indonesia yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir. Mereka mengaku belum mengetahui bidang pekerjaan yang akan dijalannya sebagai karir, terkait

dengan pendidikan yang ditempuhnya. Mereka sendiri belum memahami bidang – bidang pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikannya. Bahkan ketika pertama kali memutuskan untuk memilih jurusan di perguruan tinggi pun tanpa didasari oleh pertimbangan yang matang mengenai prospek dan bidang – bidang pekerjaan yang mungkin akan dijalannya sesuai dengan latar belakang pendidikan yang ditempuh.

Hal ini diperkuat dengan apa yang terjadi di lapangan. Berdasarkan hasil survei dengan wawancara yang dilakukan pada tanggal 16 September 2013 dengan 20 mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Unnes) semester 8, dengan melibatkan 20 responden yang di wawancarai mengenai akan kemana mereka ketika setelah lulus, 14 responden sering menjawab dengan kata “*Belum tahu, masih bingung, harus melanjutkan kuliah lagi atau bekerja, kalau bisa kuliah ya kuliah kalau tidak ya bekerja, setelah lulus bekerja*”. Lalu ketika ditanya bekerja apa nanti setelah lulus, sebagian dari 14 responden tersebut juga menjawab dengan kata “*Pokoknya bekerja*”. Peneliti menanyakan kembali mengapa belum tahu ingin bekerja apa, beberapa mahasiswa menjawab “*Merasa belum mampu, ilmunya belum cukup, gak yakin aja*”. Dilihat dari hasil wawancara, memang mahasiswa sudah memiliki pandangan, tetapi masih belum jelas dan pasti pilihan karir mereka. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian dari mahasiswa Unnes semester 8 belum mampu merencanakan karirnya kedepan dengan baik dan matang. Selain itu, mereka juga merasa belum mampu, tidak yakin akan kemampuan yang mereka miliki, dan masih merasa memiliki banyak kekurangan

sehingga berdampak pada kebingungan merencanakan karir kedepan dengan matang.

Perencanaan karir merupakan proses berkelanjutan dimana seseorang menetapkan tujuan – tujuan karir dan mengidentifikasi cara – cara untuk mencapainya (Mondy, 2008: 243). Dalam mencapai rencana karirnya, individu memerlukan usaha – usaha yang besar. Bandura (dalam Pinasti, 2011) mengungkapkan bahwa orang yang memiliki *self-efficacy* tinggi, akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi hambatan dalam mencapai tujuannya. Selain itu menurut Bandura (dalam Pinasti, 2011), *self-efficacy* merujuk pada tingkat kepercayaan diri individu dan keyakinannya akan kemampuannya terhadap kesuksesan, sehingga memunculkan suatu perbuatan, menunjukkan perilaku yang diinginkan, menyelesaikan pekerjaan yang diberikan, dan mencapai prestasi yang diinginkan. Karena memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya, mahasiswa akan merasa mampu dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, mahasiswa yang mempunyai keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya rendah, maka dirinya akan kurang merasa mampu dalam menghadapi dunia kerja.

Penjelasan diatas diperkuat dengan hasil penelitian Utami (2013) tentang hubungan *self-efficacy* dengan kesiapan kerja pada siswa SMK, dengan subjek penelitian 142 siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 5 Malang, hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan kesiapan kerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,676 dengan probabilitas 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin

tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi pula kesiapan kerjanya. *Self-efficacy* yang kuat dalam diri individu mendasari pola pikir, perasaan dan dorongan dalam dirinya untuk merefleksikan segenap kemampuan yang individu miliki (Huda, dalam Utami, 2013: 3). *Self – efficacy* mengarahkan individu untuk memahami kondisi dirinya secara realistis, sehingga individu mampu menyesuaikan antara harapan akan pekerjaan yang diinginkannya dengan kemampuan yang individu miliki (Utami, 2013). Sesuai dengan pernyataan tersebut, individu yang mempunyai *self-efficacy* tinggi akan lebih siap untuk menentukan karir mana yang tepat untuk dirinya. Artinya, individu tersebut dapat merencanakan karirnya dengan baik.

Disisi lain, perencanaan karir yang baik diduga juga erat kaitanya dengan regulasi diri. Hal ini dapat dilihat dari beragamnya kegiatan mahasiswa yang juga sebagai seorang remaja menuntut mereka untuk memiliki keteraturan diri yang baik. Hal ini bertujuan agar mahasiswa tidak hanya fokus pada satu tugas saja, namun secara bersamaan dapat melakukan tugas – tugas yang lain, seperti kehidupannya bersama teman sebaya, lingkungan sosial budaya dan menentukan masa depan yang erat kaitanya dengan perencanaan karir. Sejalan dengan itu, Hurlock (dalam Istriyanti, 2014) merumuskan terdapat beberapa tugas perkembangan yang seharusnya dapat dilakukan oleh remaja, yaitu menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, dapat mencapai peran dan keterlibatan dalam lingkungan sosialnya, mencapai hubungan interpersonal dengan orang – orang disekitarnya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang – orang dewasa lainnya serta dapat melakukan

persiapan karir yang tepat untuk masa depan kehidupannya. Memang tidak mudah bagi remaja, khususnya mahasiswa, untuk dapat menyeimbangkan beberapa tuntutan yang ada dalam dirinya. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara sederhana yang peneliti lakukan pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang (UNNES) menunjukkan kebanyakan dari mereka mengatakan *“kadang keteteran kalau banyak kegiatan, harus mengerjakan skripsi tetapi juga ikut kegiatan di luar”*. Hal ini dapat dilihat bahwa mahasiswa semester 8 UNNES dimana peranya sebagai remaja yang memiliki banyak tugas dan kegiatan merasa belum mampu mengatur diri untuk bisa menyelesaikan tugas – tugasnya dan melakukan kegiatan lainnya secara teratur. Kemudian, sebagai mahasiswa tingkat akhir, selain dituntut untuk fokus dalam menyelesaikan studinya, namun juga harus menjalankan kehidupan yang lebih baik dengan mempersiapkan karirnya melalui perencanaan karirnya yang baik. Namun, hasil di lapangan menunjukkan bahwa mereka merasa belum mampu mengatur dirinya dengan baik untuk bisa fokus dalam melakukan setiap tugas – tugas yang ada, baik tugas untuk menyelesaikan studi ataupun kegiatan lain diluar dalam rangka mendapatkan perencanaan karir yang baik. Selain itu, Apranadyanti (dalam Istriyanti, 2014) menyatakan mahasiswa yang juga seorang remaja masih sering dalam situasi hati yang labil akan mempermudah mereka untuk mengalami masalah yang dapat mengganggu tugas perkembangannya. Oleh sebab itu, regulasi diri atau pengaturan diri menjadi hal yang perlu diperhatikan dalam menjalankan tugas perkembangan sebagai seorang remaja.

Bandura (dalam Istriyanti, 2014: 3) menyatakan, regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. Selain itu, Taylor (2009: 133) juga menyatakan bahwa regulasi diri mengacu pada cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan. Taylor (2009: 133) juga menambahkan, melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya sehingga penting untuk dapat mengembangkan keterampilan dalam melakukan regulasi diri pada setiap tugas yang melibatkan pemahaman diri serta kaitanya dengan keadaan diluar diri. Sejalan dengan itu, Parsons (dalam Istriyanti, 2014) yang menyatakan bahwa perencanaan karir yang tepat erat kaitanya dengan pengaturan diri dan informasi yang diperoleh. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Istriyanti (2014) tentang hubungan antara regulasi diri dan perencanaan karir pada remaja putri Bali dengan subyek 135 orang. Hasil dari penelitian menunjukkan ada hubungan yang positif antara regulasi diri dan perencanaan karir pada remaja putri Bali dengan reliabilitas regulasi diri sebesar 0,916 dan reliabilitas perencanaan karir sebesar 0,911. Koefisien korelasinya sebesar 0,595 dengan probabilitas 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan pengaturan diri yang baik maka akan berdampak pula pada perencanaan karir yang baik.

Dari uraian yang peneliti sampaikan diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* Dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang**”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian fenomena dan latar belakang yang peneliti sampaikan, maka rumusan masalah yang timbul adalah:

- a. Bagaimana perencanaan karir mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang?
- b. Bagaimana *self-efficacy* mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang?
- c. Bagaimana *self-regulation* mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang?
- d. Apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang?
- e. Apakah ada hubungan antara *self-regulation* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang?
- f. Apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang?

1.3 Tujuan

Dari rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui gambaran perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang.
- b. Untuk mengetahui gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang.
- c. Untuk mengetahui gambaran *self-regulation* pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang.

- d. Untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang.
- e. Untuk mengetahui hubungan *self-regulation* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang.
- f. Untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Bagi Mahasiswa

Memberikan pengetahuan bagi mahasiswa agar mereka mampu mengenali dirinya, kemampuannya, bakat dan minatnya, serta pentingnya pengaturan diri yang baik, sehingga mahasiswa akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi dan *self-regulation* yang baik untuk merencanakan karirnya sesuai kemampuan dan keinginannya serta mampu bersaing di dunia kerja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Karir

2.1.1 Definisi Karir

Flippo (1984: 271) mengatakan karir dapat didefinisikan sebagai suatu rangkaian kegiatan kerja yang terpisah tetapi berkaitan, yang memberikan kesinambungan, ketrentaman, dan arti dalam hidup seseorang. Serangkaian pengalaman yang berhubungan dengan kerja disini tidak harus merupakan suatu profesi, dalam arti hukum dan kedokteran untuk dianggap sebagai suatu karir, namun diartikan sebagai sesuatu yang luas. Selanjutnya, menurut Mondy (2008: 243) karir adalah jalur umum yang dipilih seseorang untuk diikuti sepanjang kehidupan kerjanya.

Dari pendapat – pendapat diatas, dapat dikatakan karir adalah segala rangkaian sikap dan perilaku yang berkaitan dengan pengalaman dan aktivitas kerja yang telah dipilih untuk memberikan ketentraman yang berkesinambungan sepanjang kehidupannya.

Kata “karir” diimplikasikan sebagai pelatihan dan komitmen. Seperti bidang mesin, kesehatan dan pendidikan. Sebuah karir merupakan apa yang individu pilih sebagai suatu pekerjaan dalam hidupnya. Itu juga merupakan jejak yang akan individu pilih untuk mendekatkan individu tersebut pada pekerjaan yang diinginkan. Sebuah karir dikatakan sukses apabila apa yang individu pilih

untuk dilakukan dan kesejahteraan keuangan (Bell & Howell, 1985: 1). Sebelum meluncurkan karir, individu perlu mengakses kebutuhan dan ketertarikannya, membuat rencana untuk mencapai tujuan karir dan kemudian bekerja untuk menggapai tujuan dari pekerjaan tersebut.

2.1.2 Perencanaan Karir

2.1.2.1 Pengertian Perencanaan Karir

Perencanaan karir adalah proses berkelanjutan dimana seseorang menetapkan tujuan – tujuan karir dan mengidentifikasi cara – cara untuk mencapainya (Mondy, 2008: 243). Kemudian, Ball (1997: 43) mendefinisikan perencanaan karir sebagai serangkaian kegiatan yang dilakukan orang dalam menentukan arah karir mereka pada waktu berikutnya. Proses ini biasanya mencakup tinjauan pribadi atas pengalaman, keterampilan dan nilai seseorang, menjelaskan sasaran – sasaran karir, serta menemukan cara dalam mengimplementasikan gagasan – gagasan perubahan dan perkembangannya.

Selain itu, Werner dan DeSimone (dalam Kaswan, 2014: 78) juga mendefinisikan perencanaan karir sebagai berikut:

Career planning is a deliberate process of (1) becoming aware of self, opportunities, constraints, choices, and consequences, (2) identifying career-related goals, (3) programming work, education, and related-developmental experiences to provide the direction, timing, and sequence of steps to attain a specific career goal.

Perencanaan karir merupakan proses (1) menjadi sadar terhadap diri sendiri, peluang, kendala, pilihan, dan konsekuensi, (2) mengidentifikasi tujuan yang terkait dengan karir, (3) memprogram pekerjaan, pendidikan, pengalaman pengembangan yang terkait untuk memberi arah, *timing*, dan urutan langkah

untuk mencapai tujuan karir khusus. Ditinjau dari deskripsi tersebut, perencanaan karir merupakan kemampuan individu dalam memahami dan berusaha mengendalikan kehidupan kerjanya sendiri.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa perencanaan karir adalah kemampuan seseorang untuk menjadi sadar akan keadaan diri sendiri dan menentukan tujuan – tujuan karir pada waktu berikutnya serta mengidentifikasi cara – cara untuk mencapainya.

2.1.2.2 Langkah – Langkah dalam Perencanaan Karir

Mencapai kesuksesan melalui perencanaan karir tidaklah mudah, banyak langkah penting yang harus dilalui. Jika anda menggunakan langkah - langkah sesuai dengan prosedur, individu dapat memfokuskan energinya pada setiap proses yang ada pada setiap langkah yang ada. Walaupun tidak dapat disangkal bahwa individu tersebut dapat sukses tanpa melakukan perencanaan karir. Secara umum perencanaan yang individu lakukan akan memberikan informasi yang bernilai berkaitan dengan dirinya. Untuk mencapai sukses dalam perencanaan karir dimulai dengan menguji, ketangkasan, minat, kepribadian, nilai, kesempatan karir, performa dan gaya hidup.

2.1.2.2.1 Langkah – Langkah dalam Perencanaan Karir Menurut Bell & Howel

Langkah – langkah yang perlu dilakukan dalam merencanakan karir menurut Bell & Company (1985: 4), yaitu:

a. Ketangkasan

Memulai karir diawali dengan menganalisis ketangkasan diri atau dengan mempelajari kemampuan yang belum dikembangkan sebelumnya dan bakat alami

seseorang. Melalui analisis seseorang akan lebih dapat memahami mental, kekuatan fisik dan kelemahan diri. Informasi ini dapat menolong seseorang untuk memfokuskan perhatian pada karir yang membutuhkan ketangkasan yang sama. Namun, mengikuti ketangkasan seseorang tidak dapat memastikan bahwa dirinya akan merasa puas. Ketangkasan hanya memprediksi anda untuk sukses pada karir tertentu.

b. Minat Individu

Minat yang berlawanan mungkin akan membuat seseorang merasa kesulitan dalam mengidentifikasi pola minatnya. Seseorang mungkin berkeinginan memiliki keterangan - keterangan, berkenalan dengannya dan masih memiliki perasaan khawatir berkaitan dengan apa yang benar - benar seseorang minati. Namun hubungan yang baik antara ketangkasan dan minat akan menjadi kemungkinan yang besar bagi seseorang untuk mencapai kesuksesan dalam karirnya.

c. Nilai Individu

Kepuasan dalam pekerjaan harus sesuai dengan sistem nilai individu. Seseorang cenderung mencari karir yang membiarkan mereka untuk menjadi diri mereka sendiri. Perkataan dan perbuatan/aksi menunjukkan aspirasi dan mungkin dapat menunjukkan pilihannya. Apabila perilaku/aksi sesuai dengan sistem nilai individu maka umumnya individu tersebut akan merasa senang untuk menjadi jujur pada diri sendiri. Sebaliknya individu mungkin akan merasa cemas ketika perilakunya tidak sesuai dengan nilai - nilainya. Mengukur jenis pekerjaan apa yang bermakna, tantangan dan kejujuran bergantung pada nilai individu tersebut.

Seseorang memperoleh nilainya dari kebutuhan internalnya, dimana ia merasa sangat puas. Agar rencana sukses, seseorang harus mengidentifikasi dan menjelaskan nilainya dalam hubungan pada karir yang spesifik., lingkungan rumah, orang lain dan waktu luang.

d. Kepribadian Individu

Selama merencanakan karir, individu juga harus mempertimbangkan kepribadiannya, itu yang akan memotivasi dirinya dan menunjukkan padanya bagaimana membangun hubungan dengan orang lain. Memiliki ketangkasan, nilai dan minat dapat membantu individu dalam karir, namun harus diingat individu harus memiliki sikap kepribadian yang sesuai dengan kebutuhan karir.

e. Kesempatan Karir

Hanya memiliki kepribadian, nilai, minat dan kemampuan dan ketangkasan tidak dapat menjamin seseorang memiliki kesempatan untuk mengarahkan pada karir yang seseorang sukai. Dia mungkin mendapatkan kesempatan berkerja pada bidang dimana orang tersebut terqualifikasi atau mungkin tidak mengidentifikasi kesempatan yang benar ketika kesempatan itu datang. Beberapa kesempatan karir datang berdasarkan kesempatan, namun seseorang butuh belajar mengenai pekerjaan yang potensial dimana kemampuannya dapat digunakan dan menunjukkan bahwa dirinya mampu.

f. Performa Karir Individu

Performa karir individu harus konsisten dengan peraturan atau perilaku karyawan atau harapan profesional. Pengetahuan standar mereka mampu menolong seseorang untuk mendapatkan pekerjaan. Standar dari satu karir

ataupun bisnis ke bisnis selanjutnya berbeda, maka dari itu seseorang harus belajar bagaimana mengevaluasi performa mereka. Salah satu hal yang penting adalah dengan “mengetahui bagaimana” meningkatkan performa.

g. Gaya Hidup

Perencanaan karir yang sukses bergantung pada seberapa baik seseorang mengintegrasikan jalan hidup dan pilihan yang terbuka bagi dia. Menghiraukan gaya hidup akan membatasi pencapaian seseorang. Seseorang mungkin akan memulai karir dengan menyesuainya dengan kemampuan yang sudah terlatih, namun gaya hidup individu tersebut tidak sesuai dengan kebutuhan karir yang ada. Seseorang juga harus mempertimbangkan bahwa gaya hidupnya akan berubah pada masa yang akan datang. Sekarang dirinya mungkin *single*, independen, mencapai tujuan yang tinggi dan suka berjalan jalan, namun 5 – 10 tahun berikutnya seseorang akan menikah dan memiliki anak. Untuk mengakomodasikan perubahan tersebut seseorang mungkin harus merubah gaya hidupnya.

2.1.2.2.2 Langkah – Langkah dalam Perencanaan Karir Menurut Ball

Ball (1997: 50) juga memberikan penjelasan mengenai langkah – langkah dalam merencanakan karir dengan baik dan sukses, antara lain:

a. Menilai Diri Sendiri

Proses ini merupakan langkah yang sangat penting dalam proses perencanaan karir. Didalam proses ini, individu harus mengetahui kemampuan dan keterampilannya, minatnya, dan kelebihan yang dimiliki.

b. Meneliti Gagasan dan Kesempatan

Pada proses ini individu dituntut untuk melihat kesempatan pada masa mendatang. Mencari dan mempertimbangkan informasi yang relevan dan menandai sumber – sumber bantuan dan dukungan.

Agar perencanaan karir menjadi efektif, perencanaan karir harus merangkum sebanyak mungkin informasi sehingga individu akan memperoleh pemahaman yang baik tentang karir yang individu atau para pengusaha inginkan.

c. Membuat Hubungan – Hubungan

Pada langkah ini individu dituntut untuk mendapatkan umpan balik dari gagasan atau informasi yang telah diperoleh untuk perkembangan karir individu. Kemudian mengenali prioritas – prioritas dan dorongan pribadi. Selanjutnya, menggabungkan hasil dari penilaian diri dengan pilihan – pilihan yang ada pada diri individu.

d. Melakukan Tindakan

Dalam melakukan tindakan ini, individu diminta untuk melaksanakan suatu rencana kegiatan, mengkomunikasikan secara efektif baik secara tertulis atau lisan untuk mencapai tujuan. Selanjutnya, tinjau kembali kemajuan dan amati segi – segi yang perlu dipelajari lebih baik bagi perencanaan karir dimasa mendatang.

2.1.2.2.3 Langkah – Langkah dalam Perencanaan Karir Menurut Levon T. Esters

Menurut Levon T. Esters (dalam Kaswan, 2014: 79), proses perencanaan karir dapat dibagi menjadi empat tahap. Tahapan – tahapan tersebut adalah:

a. *Self-Assesment* (Penilaian diri)

Penilaian diri mengacu kepada kemampuan individu mengumpulkan informasi mengenai minat, keterampilan, kemampuan, nilai dan tipe kepribadian. Selain itu, Mondy (2008: 243) mendefinisikan penilaian diri sebagai proses mempelajari diri sendiri. Segala sesuatu yang bisa mempengaruhi kinerja seseorang di masa depan harus dipertimbangkan. Penilaian diri yang realistis dapat membantu seseorang untuk menghindari kesalahan – kesalahan yang bisa mempengaruhi kemajuan karirnya secara keseluruhan.

b. *Knowledge of Academic-Career Option* (Pengetahuan terhadap opsi karir akademik)

Knowledge of academic-career option mengacu kepada kemampuan individu mengumpulkan informasi mengenai dunia kerja. Pengetahuan mengenai pekerjaan, jabatan, dan organisasi tertentu, kondisi pekerjaan, pendidikan yang dibutuhkan, wawasan pekerjaan, dan kesempatan untuk maju merupakan faktor – faktor penting dalam memilih karir yang tepat.

c. *Indepth Evaluation and Goal Setting* (Evaluasi secara mendalam dan penetapan sasaran)

Indepth evaluation and goal setting mengacu pada pemahaman mengenai bagaimana membuat keputusan yang didasarkan pada informasi yang dikumpulkan seseorang dalam dua tahap awal perencanaan karir, kesadaran terhadap faktor – faktor yang mungkin berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mengimplementasikan keputusannya, dan penetapan tujuan jangka pendek, menengah dan panjang.

d. *Career Plan Implementation* (Implementasi rencana karir)

Pada tahap terakhir yaitu implementasi rencana karir yang mencakup pemilihan awal dan mengambil langkah – langkah untuk mencapai tujuan karir. Fokus utama tahapan ini adalah (1) persiapan bekerja dan pendidikan. Individu perlu melakukan usaha – usaha seperti melamar ke berbagai program pendidikan dan pelatihan, (2) mengumpulkan informasi tentang perusahaan tertentu, (3) mengembangkan strategi pencarian kerja, (4) mengembangkan *resume* dan *cover letter*, dan (5) menyiapkan diri untuk wawancara.

2.1.2.3 Manfaat Perencanaan Karir

Manfaat perencanaan karir menurut Ball (1997: 46) yaitu:

a. Membuat Individu Mampu Mengendalikan Masa Depan sendiri.

Sering kali muncul godaan besar untuk melempar tanggung jawab atas keputusan tanggung jawab hidup. Namun, betapun sulitnya dicapai, masa depan sesungguhnya terletak ditelapak tangan sendiri.

b. Membantu Individu Yakin Terhadap Diri dan Masa Depan.

Penetapan sasaran di masa depan dan perencanaan tindakan secara matang bagi sebagian besar orang merupakan daya dorong atau motivasi yang luar biasa.

c. Menjadi Suatu Proses Proaktif.

Perencanaan karir akan membantu membuka pikiran terhadap berbagai kemungkinan yang tersedia, dan akan menemukan lebih banyak kemungkinan daripada apa yang pernah terpikirkan.

d. Memuat Sejumlah Cita – Cita Dalam Kehidupan.

Perencanaan karir menempatkan sasaran – sasaran bagi perkembangan pribadi dan karir, untuk pekerjaan dan untuk kehidupan secara keseluruhan.

e. Memperbesar Kesempatan Untuk Berhasil.

Melalui perencanaan karir akan membantu individu mengetahui kelebihan – kelebihan dan pengalaman yang dimiliki untuk ditawarkan dan untuk meraih kesempatan kerja yang sesuai dengan kebutuhan dan aspirasi.

f. Bisa Diterapkan Setiap Saat Tanpa Mengetahui Situasi yang Dialami Individu.

Perencanaan karir dapat diterapkan secara *universal* dalam melakukan alih kerja, dengan membuat ketentuan kegiatan macam apa yang ingin dilakukan.

g. Merupakan Suatu Proses Berulang.

Individu bisa mengulang lebih dari sekali untuk mendapatkan pilihan pekerjaan atau studi yang memuaskan.

Kegunaan dari perencanaan karir yang matang adalah meminimalkan kemungkinan dibuat kesalahan yang berat dalam memilih diantara alternatif – alternatif yang tersedia. Hasil dari perencanaan karir adalah keputusan tentang sesuatu yang dipilih secara sadar, biasanya dari antara sejumlah alternatif yang dipilih. Perencanaan karir bukan sekedar langkah mengawang – awang atau tingkah laku mencoba – coba saja (Winkel & Hastuti, 2013: 683).

2.1.2.4 Aspek – Aspek Perencanaan Karir

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai perencanaan karir, maka dapat disimpulkan perencanaan karir memiliki aspek – aspek sebagai berikut:

a. Penilaian Diri

Penilaian diri mengacu pada kemampuan individu mengumpulkan informasi mengenai minat, keterampilan, kemampuan, nilai dan tipe kepribadian (Kaswan, 2014: 79). Selain itu, Ball (1997: 50) juga mengatakan bahwa penilaian diri merupakan proses individu harus mengetahui kemampuan dan keterampilan, minatnya, serta kelebihan yang dimilikinya.

b. Mengidentifikasi Tujuan Karir.

Pada aspek ini, individu mampu membuat keputusan yang didasarkan pada informasi yang dikumpulkan mengenai diri dan menetapkan tujuan jangka pendek, menengah dan panjang (Kaswan, 2014: 80)

c. Perencanaan Aktivitas – Aktivitas Pengembangan

Pada aspek ini, individu mengimplementasikan rencana atau tujuan karir yang telah dibuat. Hal ini mencakup pemilihan awal dan langkah – langkah untuk mencapai tujuan karir. Fokus utama proses ini adalah (1) persiapan bekerja dan pendidikan, dimana individu melakukan usaha – usaha seperti melamar ke berbagai program pelatihan dan pendidikan, (2) mengumpulkan informasi tentang perusahaan, (3) mengembangkan strategi pencarian kerja, (4) mengembangkan *resume* dan *cover latter*, dan (5) menyiapkan diri untuk wawancara (Kaswan, 2014: 80).

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek – aspek dari perencanaan karir diatas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan memiliki perencanaan yang baik apabila telah melakukan aspek - aspek dari perencanaan karir yaitu

penilaian diri, identifikasi tujuan karir, dan perencanaan aktivitas – aktivitas pengembangan.

2.2 *Sel-Efficacy*

2.2.1 *Pengertian Self-Efficacy*

Bandura (1995: 203) mendefinisikan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang harus dilakukan untuk menghasilkan tujuan yang telah ditetapkan. Bandura (dalam Schunk, 2012: 201) juga menyatakan efikasi diri mengacu pada keyakinan – keyakinan seseorang tentang kemampuan – kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan tindakan pada level – level yang ditentukan.

Mengenai definisi *self-efficacy* ini, Stajkovic dan Luthans (dalam Luthans, 2006: 338) juga mengungkapkan bahwa *self-efficacy* mengacu pada keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang diperlukan agar berhasil melaksanakan tugas dalam konteks tertentu. Sejalan dengan itu, Alwisol (2009: 287) mengatakan bahwa efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Selanjutnya, Bandura (dalam Nevid dkk, 2005: 145) menambahkan bahwa harapan akan *self-efficacy* berkenaan dengan harapan kita terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang kita hadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menampilkan tingkah laku terampil, dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup positif.

Dari penjelasan pengertian – pengertian mengenai *self-efficacy* diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya dalam memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif untuk melakukan suatu tindakan atau menyelesaikan suatu tugas tertentu untuk menghasilkan tujuan yang telah ditetapkan.

2.2.2 Aspek - Aspek Self – Efficacy

2.2.2.1 Aspek Self-efficacy Menurut Bandura

Bandura (1997: 42) menjelaskan bahwa *self efficacy* bervariasi pada beberapa dimensi yang memiliki pengaruh penting, yaitu :

a. *Magnitude*

Magnitude berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas dimana individu merasa mampu atau tidak untuk melakukannya, karena kemampuan individu berbeda – beda. Inti dari dimensi ini yaitu mengenai keyakinan individu atas kemampuan yang dimiliki terhadap tingkat kesulitan tugas.

Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang diluar kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat kesulitan yang bervariasi dari tugas atau aktivitas tertentu.

b. *Generality*

Seseorang dapat menilai dirinya sendiri apakah kemampuannya berada diberbagai bidang atau hanya dalam fungsi bidang tertentu. Artinya, dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di

berbagai aktifitas. Aspek ini menjelaskan bahwa pengalaman kesuksesan seseorang dalam melakukan sesuatu mempengaruhi tingkat keyakinan individu atas kemampuannya untuk melakukan tugas atau kegiatan yang lain. *Generality* dapat bervariasi pada sejumlah dimensi yang berbeda, termasuk derajat kesamaan kegiatan, kemampuan yang diekspresikan (perilaku, kognitif, emosi), kualitas dari situasi yang ditampilkan, karakteristik seseorang berkaitan dengan kepada siapa perilaku tersebut ditunjukkan.

c. *Strength*

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman – pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya, meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang mendukung.

Kekuatan *self-efficacy* yang dirasakan belum tentu berhubungan linier dengan pilihan perilaku, tetapi semakin kuat *self-efficacy* seseorang, maka akan semakin besar ketekunan dan semakin tinggi kemungkinan bahwa apa yang diupayakan akan berhasil dilakukan.

2.2.2.2 Aspek Self-Efficacy Menurut Smet

Selain aspek yang telah disebutkan diatas, Smet (1994: 189) juga menyebutkan aspek – aspek *self-efficacy* antara lain:

a. *Outcome Expectancy*

Outcome expectancy merupakan harapan akan kemungkinan hasil dari suatu tingkah laku. Suatu perkiraan bahwa tingkah laku tertentu akan menyebabkan akibat tertentu yang bersifat khusus.

b. *Efficacy Expectancy*

Harapan akan membentuk perilaku secara tepat, suatu keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam suatu tindakan sesuai dengan yang diharapkan.

c. *Outcome Value*

Outcome value merupakan nilai hasil yang mempunyai konsekuensi – konsekuensi apabila suatu tindakan dilakukan.

Berdasarkan dari penjelasan mengenai aspek – aspek *self-efficacy* diatas, penulis mengambil kesimpulan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi maka akan memiliki aspek *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Selain itu, juga memiliki aspek *outcome expectancy*, *efficacy expectancy*, dan *outcome value*. Namun, dalam penelitian ini peneliti menggunakan aspek – aspek *self-efficacy* menurut Bandura yang menyatakan bahwa aspek dari *self-efficacy* ada tiga yaitu *magnitude*, *generality*, dan *strength*.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Bandura (dalam Maddux, 1995: 10) menyatakan bahwa *self-efficacy* seseorang merupakan hasil interaksi enam sumber atau faktor, yaitu:

a. *Performance Experience* (Pengalaman performansi)

Pengalaman performansi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah *self-efficacy* yang

paling kuat pengaruhnya. Prestasi masa lalu yang bagus meningkatkan ekspektasi kemampuan (*efficacy*), sedangkan kegagalan akan menurunkan kemampuan (*efficacy*).

b. *Vicarious Experience* (Pengalaman orang lain)

Self-efficacy akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self-efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira – kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Dengan mengamati orang lain, individu dapat meningkatkan persepsi diri tentang keberhasilan bahwa ia memiliki kemampuan dalam melakukan kegiatan yang serupa dengan orang lain.

c. *Verbal Persuasion* (Persuasi sosial)

Dampak dari persuasi sosial terbatas, namun pada kondisi yang tepat dimana persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi *self-efficacy*. Kondisi yang dimaksud adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

d. *Emotional Arousal* (Keadaan emosi)

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kejadian akan mempengaruhi *self-efficacy* dibidang kegiatan itu. Emosi yang jelek seperti stres, takut, cemas, dapat mengurangi *self-efficacy*. Namun, peningkatan emosi (tidak berlebihan) dapat meningkatkan *self-efficacy*.

e. *Imaginal Experience*

Seseorang dapat menghasilkan kepercayaan mengenai yakin atau tidak yakin atas kemampuannya dengan membayangkan diri mereka atau orang lain untuk berperilaku secara efektif dimasa depan.

f. *Physiological States*

Ketika seseorang dalam kondisi fisiologis yang baik maka mereka akan lebih yakin pada kemampuannya dan apabila seseorang sedang dalam keadaan kurang baik maka mereka akan meragukan kemampuan yang mereka miliki.

Berdasarkan penjelasan tentang faktor diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dipengaruhi oleh tujuh faktor, antara lain pengalaman performansi, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, *emotional arousal*, *imaginal experience*, *physiological states*, dan persuasi sosial.

2.3 Self-Regulation

2.3.1 Pengertian Self-Regulation

Self-regulation atau pengaturan diri mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009: 133). Orang memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik personal dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu merumuskan tujuan dan mengejarnya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri. Sejalan dengan itu, Zimmerman dan Schunk (dalam Schunk, 2012: 35) mengatakan bahwa pengaturan diri atau regulasi diri mengacu pada proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran – pikiran, perasaan – perasaan, dan tindakan – tindakan kepada pencapaian tujuan. Kemudian Schunk (2012: 35) juga mengatakan bahwa peneliti – peneliti dari tradisi teoritis yang berbeda mengasumsikan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan – tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memantau

strategi – strategi dan tindakan – tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memastikan tercapainya keberhasilan.

Selain itu, Alwisol (2009: 285) menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009: 285), akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan tersebut hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Seseorang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk berpikir, mengontrol, mengarahkan perasaan dan perilaku sehingga dapat memanipulasi lingkungan serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2.3.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulation*

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self-regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura (dalam Alwisol, 2009: 285) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam *self-regulation* adalah hasil pengaruh resiprokal faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut:

2.3.2.1 Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, yaitu:

a. Standar

Faktor standar memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh – pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, seseorang kemudian mengembangkan standar yang dipakai untuk menilai prestasi diri.

b. Penguatan (*Reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, penguatan perlu dilakukan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

2.3.2.2 Faktor Internal

Bandura (dalam Alwisol, 2009: 286) mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal, antara lain:

a. Observasi Diri (*Self observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah

laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya.

b. Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental process*).

Judgmental process adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.

c. Reaksi Diri Afektif (*Self response*).

Setelah melakukan pengamatan dan *judgment* itu, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadahi atau menghukum diri sendiri. Namun, bisa jadi tidak muncul reaksi afektif ini, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

2.3.3 Fase –Fase *Self-Regulation*

Berdasarkan perspetif sosial – kognitif yang dikemukakan Zimmerman (dalam Pajares & Urdan, 2006 : 57), bahwa *self-regulation* digambarkan sebagai pemikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul dar dalam diri seseorang, yang terencana dan selalu berubah perputarannya berdasarkan performa umpan balik yang berpengaruh pada pencapaian tujuan yang diargetkan diri sendiri.

Perputaran *self-regulation* mecangkup tiga fase umum, yaitu fase perencanaan, pelaksanaan dan proses evaluasi. Fase perencanaan akan mempengaruhi performa dalam proses fase kontrol performa atau fase pelaksanaan, yang secara bergantian akan mempengaruhi fase reaksi diri.

Perputaran *self-regulation* dikatakan sempurna apabila proses refleksi diri mampu mempengaruhi proses perencanaan selama seseorang berusaha memperoleh pengetahuan berikutnya.

a. Fase Perencanaan (*Forethought*)

Terdapat dua kategori yang saling berkaitan erat dalam fase perencanaan, yaitu:

- 1) Analisis tugas (*Task analysis*). Analisis tugas meliputi penentuan tujuan dan perencanaan strategi. Tujuan dapat diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang individu. Bentuk kedua dari analisis tugas adalah perencanaan strategi. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Strategi yang dipilih secara tepat dapat meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kognitif, mengontrol afeksi dan mengarahkan kegiatan motoric. Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus karena adanya perubahan – perubahan baik dalam diri individu sendiri ataupun dari kondisi lingkungan.
- 2) Keyakinan motivasi diri (*Self-motivation beliefs*). Analisis tugas dan perencanaan strategi menjadi dasar bag *self motivation beliefs* yang meliputi *elf-efficacy*, *outcome expectation*, minat intrinsic atau penilaian (*valuing*), dan orientasi tujuan. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk memiliki performa yang optimal

untuk mencapai tujuannya. Sementara *outcome expectation* merujuk pada harapan individu tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang telah diakukannya.

b. Fase Performa (*Performance / Volitional control*)

- 1) Kontrol diri (*Self-control*). Proses *self-control* seperti intruksi diri, perbandingan, pemfokusan perhatian, dan strategi tugas, membantu individu berkonsentrasi pada tugas yang dihadapi dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.
- 2) Observasi diri (*Self-observation*). Proses ini mengacu pada penelusuran individu terhadap aspek – aspek spesifik dari performa yang ditampilkan, kondisi sekelilingnya, dan akibat yang dihasilkannya. Penetapan tujuan yang dilakukan pada fase perencanaan mempermudah *self-observation*, karena tujuannya terfokus pada proses yang spesifik dan terhadap kejadian di sekelilingnya.

c. Fase Refleksi Diri (*Self-Reflektion*)

- 1) Penilaian diri (*Self-judgement*). Penilaian diri meliputi evaluasi diri terhadap performa yang ditampilkan individu dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. Penilaian diri mengarah pada upaya untuk membandingkan informasi yang diperolehnya melalui meonitor diri dengan standar dan tujuan yang ditetapkan pada fase perencanaan.
- 2) Reaksi diri (*Self-reactio*). Proses yang kedua yang terjadi pada fase ini adalah reaksi diri yang terus menerus akan mempengaruhi fase

perencanaan dan seringkali berdampak pada performa yang ditampilkan di masa mendatang terhadap tujuan yang ditetapkan.

2.3.4 Aspek – Aspek *Self-Regulation*

2.3.4.1 Aspek – Aspek *Self-Regulation* Menurut Taylor

Taylor (2009: 134) mengatakan bahwa untuk memahami regulasi diri, ada lima aspek yang perlu diperhatikan:

a. Konsep Diri yang Bekerja

Konsep diri yang bekerja disini maksudnya adalah konsep diri individu yang sedang ditonjolkan relevan atau sejalan dengan situasi tertentu. Konsep diri yang bekerja ini penting karena ia didasarkan pada konsep diri keseluruhan namun memandu perilaku sosial kita dalam situasi spesifik, dan pada gilirannya dimodifikasi oleh apa – apa yang terjadi dalam situasi tersebut.

b. Kompleksitas Diri

Beberapa orang memandang diri mereka dengan satu atau dua cara yang mendominasi, sedangkan yang lainnya melihat diri mereka berdasarkan berbagai macam kualitas. Jadi, seseorang bisa memandang dirinya hanya dalam satu peran saja, namun yang lainnya bisa saja memandang dirinya dalam berbagai macam peran.

c. Kecakapan Diri dan Kontrol Personal

Psikolog percaya bahwa pengalaman diawal dengan keberhasilan dan kesuksesan akan menyebabkan orang mengembangkan konsep yang cukup stabil tentang kecakapan dirinya dalam domain kehidupan yang berbeda – beda (Bandura dalam Taylor, 2009: 136). Secara umum, perasaan bisa melakukan

sesuatu akan membuat orang mampu menyusun rencana, mengatasi kemunduruan, dan melakukan proses regulasi diri dengan baik.

d. Aktivasi dan Penghindaran Behavioral

Regulasi diri melibatkan keputusan fundamental tentang aktivitas apa yang akan dilakukan dan apa yang mesti dihindari.

e. Kesadaran Diri

Seseorang juga mulai memikirkan dirinya bukan sebagai aktor dilingkungan, namun sebagai objek perhatian orang lain. Secara umum, kesadaran diri menyebabkan orang mengevaluasi perilakunya berdasarkan standard dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standar.

2.3.4.2 Aspek – Aspek Self-Regulation Menurut Zimmerman

Zimmerman (dalam Ormrod, 2008: 30) mengungkapkan bahwa jika pemikiran dan tindakan kita berada dibawah kontrol kita, bukan dikontrol orang lain dan kondisi disekitar kita, kita dikatakan individu yang mengatur diri. Individu yang memiliki kemampuan *self-regulation* yaitu individu yang memiliki aspek dari *self-regulation*, yaitu:

a. Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri

Sebagaimana manusia yang mengatur diri, kita cenderung memiliki standar – standar yang umum bagi perilaku kita, standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa kita dalam situasi – situasi spesifik. Kita juga membuat tujuan – tujuan tertentu yang kita anggap bernilai dan yang menjadi arah dan sasaran perilaku kita. Memenuhi standar – standar dan tujuan – tujuan kita

memberi kita kepuasan (*self-satisfaction*), meningkatkan *self-efficacy* kita, memacu untuk meraih yang lebih besar lagi (Bandura, dalam Ormrod (2008: 30).

b. Memonitor Diri (*Self-monitoring*)

Memonitor diri adalah mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu. Agar membuat kemajuan kearah tujuan – tujuan yang penting, kita harus sadar tentang seberapa baik yang sedang kita lakukan. Dan ketika kita melihat diri kita sendiri membuat kemajuan ke arah tujuan – tujuan kita, maka kita mungkin melanjutkan usaha – usaha kita (Schunk & Zimmerman, dalam Ormrod, 2008: 34). Sejalan dengan itu, Mace *et.al* (dalam Schunk, 2012: 547) mengatakan bahwa pemantauan diri (*self-monitoring*) mengacu pada penekanan perhatian pada beberapa aspek perilaku seseorang dan sering dipadukan dengan pencatatan frekuensi atau intensitasnya. Orang yang tidak bisa mengatur tindakan mereka apabila mereka tidak sadar akan tindakan mereka.

c. Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Evaluasi diri terdiri dari penilaian diri atas kinerja terkini dengan membandingkan tujuan seseorang dan reaksi diri pada penilaian tersebut dengan mempertimbangkan kinerja yang tercatat, yang tidak diterima, dan sebagainya. Evaluasi diri yang positif membuat siswa merasa yakin untuk belajar dan memotivasi mereka untuk terus bekerja dengan rajin karena mereka percaya mereka mampu membuat kemajuan lebih jauh (Schunk, 2012: 561).

d. Konsekuensi yang Ditetapkan Sendiri atas Kesuksesan atau Kegagalan

Konsekuensi disini artinya adalah individu bisa memberikan penguatan ataupun hukuman atas perilaku yang mereka lakukan. Individu bisa memberikan penguatan pada diri mereka ketika berhasil menyelesaikan tujuan – tujuan mereka. Dan mereka juga bisa membuat konsekuensi hukuman pada diri mereka sendiri, ketika mereka melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri.

2.3.4.3 Aspek Self-Regulation Menurut Schunk

Schunk (2012: 547) menyebutkan ada tiga sub proses dari *self-regulation*, yaitu:

a. Pemantauan Diri (*self-monitoring*)

Pemantauan diri mengacu pada penekanan perhatian pada beberapa aspek perilaku seseorang dan sering dipadukan dengan pencatatan frekuensi dan intensitasnya (Mace *et.al*, dalam Schunk, 2012: 547). Lebih lanjut dijelaskan bahwa individu tidak akan bisa mengatur tindakan mereka, jika mereka tidak sadar dengan apa yang mereka lakukan. Pemantauan terhadap diri sendiri membuat individu sadar dengan perilaku yang ada dan membantu mereka mengevaluasi dan memperbaiki perilaku tersebut.

b. Pengajaran Diri (*self-instruction*)

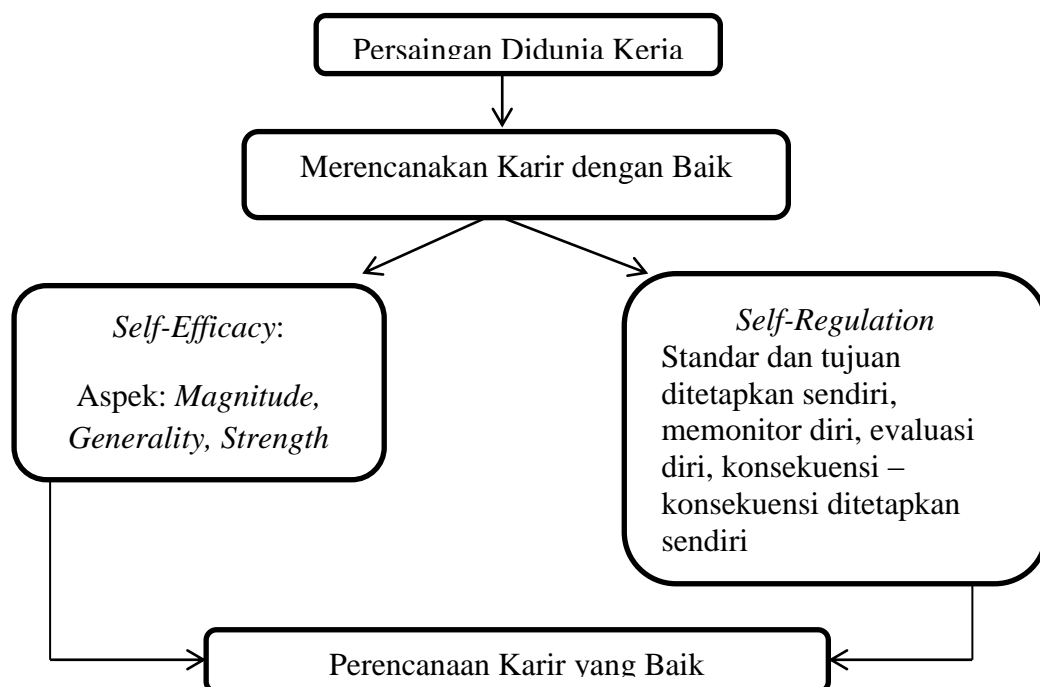
Pengajaran diri mengacu pada pembuatan stimulus pembeda yang mengatur kemunculan respon pengaturan diri yang membawa pada pelaksanaan (Mace *et.al*, dalam Schunk, 2012: 550). Dalam hal ini pengajaran diri tidak sama dengan pelatihan pengajaran diri (Meichenbaum, dalam Schunk, 2012: 550).

c. Pendesak Diri (*self-reinforcement*)

Pendesak diri mengacu pada proses dimana seseorang memaksa dirinya tergantung pada kinerja respon yang diinginkan, yang meningkatkan kecenderungan pada respon di masa mendatang (Mace, dalam Schunk, 2012: 551)

Dari beberapa pendapat mengenai aspek – aspek *self-regulation*, yang digunakan sebagai aspek – aspek untuk mengukur kemampuan *self-regulation* seseorang dalam penelitian ini adalah aspek – aspek yang diungkapkan oleh Zimmerman (dalam Ormrod, 2008: 30) yaitu: (1) standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, (2) memonitor diri (*self-monitoring*), (3) evaluasi diri, (4) konsekuensi yang ditetapkan sendiri. Apabila dalam diri seseorang terdapat keempat aspek tersebut maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut memiliki kemampuan *self-regulation* yang baik, sebaliknya jika tidak memiliki ke-lima aspek tersebut maka kemampuan *self-regulation* orang tersebut tidak baik.

2.4 Kerangka Berpikir



Persaingan di dunia kerja saat ini semakin ketat sehingga mengharuskan para calon tenaga kerja khususnya mahasiswa mempersiapkan dirinya dengan baik untuk dapat berjuang dan dapat mengalahkan pesaing – pesaingnya. Salah satu persiapan yang perlu dilakukan oleh mahasiswa adalah merencanakan karir kedepan dengan sebaik – baiknya.

Perencanaan karir merupakan proses berkelanjutan dimana seseorang menetapkan tujuan – tujuan karir dan mengidentifikasi cara – cara untuk mencapainya (Mondy, 2008: 243). Berdasarkan hasil penelitian Utami (2013) tentang hubungan *self-efficacy* dengan kesiapan kerja, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kesiapan kerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik *self-efficacy* yang dimiliki, maka seseorang akan semakin siap untuk bekerja. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan lebih siap untuk menentukan karir yang tepat untuk dirinya dengan melakukan perencanaan karir yang baik. Bandura (1995: 203) mendefinisikan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang harus dilakukan untuk menghasilkan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan *self –efficacy* yang tinggi, individu akan menunjukkan perilaku yang diinginkan, menyelesaikan pekerjaan yang diberikan, dan mengeluarkan usaha yang besar untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu yang memiliki *self-efficacy* karir tinggi, akan memiliki keyakinan yang besar terhadap kemampuannya dalam menghadapi dunia kerja, yang berdampak pada perencanaan karir yang baik. Sebaliknya, individu yang mempunyai *self-efficacy* rendah memiliki keyakinan yang kurang

terhadap kemampuannya dalam menghadapi dunia kerja, dan berdampak pada kebimbangan dalam merencanakan karirnya ke depan. Menurut Bandura (1997: 42), aspek –aspek *self-efficacy* adalah *magnitude*, *generality*, dan *strength*. *Magnitude* merujuk pada keyakinan individu atas kemampuan yang dimiliki terhadap tingkat kesulitan tugas (Bandura, 1997: 42). Semakin yakin individu bisa menyelesaikan tugas yang sulit, maka individu akan lebih jelas dan matang dalam merencanakan karirnya, karena individu tersebut bisa menyesuaikan pekerjaan yang diinginkan dengan kemampuannya. *Generality* berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas (Bandura, 1997: 42). Individu dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih mudah merencanakan karirnya dengan jelas dan matang karena dia memiliki keyakinan bahwa dia mampu bekerja di berbagai aktivitas dipekerjaan yang dia minati. Terakhir yaitu *strength*, aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan keyakinan atau pengharapan akan kemampuannya (Bandura, 1997: 42). Individu yang memiliki pengharapan yang mantap, maka akan bertahan dalam usahanya mencapai tujuan karirnya yang telah direncanakan. Kerena dia yakin akan kemampunya, maka individu tersebut bisa merencanakan karirnya dengan matang.

Seseorang dikatakan mampu merencanakan karir dengan baik apabila dirinya mampu merefleksikan diri, dimana individu tersebut dapat melakukan penilaian diri terhadap performa dan reaksi diri dengan baik pula, yang mana hal tersebut merupakan fase - fase *self-regulation*. Menurut Zimmerman (dalam Pajares & Urdan, 2006: 57), perputaran *self-reglation* mencangkup tiga fase umum, yaitu fase perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi. Dalam fase

perencanaan terdapat proses perencanaan strategi. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Pada proses perencanaan strategi ini seseorang akan mengarahkan keterampilannya untuk mendapatkan tujuan karir, dimana tujuan karir disini merupakan hasil dari perencanaan karir yang baik. Artinya, seseorang mampu merencanakan karirnya dengan baik. Taylor (2009: 133) menyatakan bahwa regulasi diri mengacu pada cara orang atau individu mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka sendiri. Taylor (2009: 133) juga menambahkan, melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya karena mereka akan merumuskan tujuan dan mengejanya menggunakan keterampilan regulasi diri. Melalui kemampuan regulasi diri yang baik, individu akan mampu mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka untuk tetap fokus dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan walaupun dalam waktu yang bersamaan ada tugas – tugas lain yang harus dikerjakan. Sejalan dengan itu, Zimmerman dan Schunk (dalam Schunk, 2012: 35) juga mengatakan bahwa pengaturan diri atau regulasi diri mengacu pada proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran – pikiran, perasaan – perasaan, dan tindakan – tindakan mereka kepada pencapaian tujuan. Kemudian Schunk (2012: 35) juga mengatakan bahwa peneliti – peneliti dari tradisi teroris yang berbeda mengasumsikan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan – tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan

memantau strategi – strategi dan tindakan – tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memastikan tercapainya keberhasilan.

Zimmerman (dalam Ormrod, 2008: 30) mengatakan bahwa individu dikatakan mampu mengatur diri apabila pikiran dan tindakannya berada dibawah kontrol sendiri, bukan dikontrol orang lain dan kondisi disekitarnya. Individu dikatakan mampu mengatur dirinya adalah individu yang memiliki aspek – aspek dari *self-regulation*, yaitu standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, *self-monitoring*, evaluasi diri, serta konsekuensi – konsekuensi yang ditetapkan sendiri.

Standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, artinya individu membuat standar sendiri untuk mengevaluasi performanya dan membuat tujuan yang menjadi arah perilakunya. Dengan memenuhi standar dan tujuan yang telah ditetapkan, hal ini akan memacu individu untuk meraih tujuan yang lebih besar lagi (Bandura, dalam Ormrod, 2008: 30). Tujuan tersebut yaitu karir dimasa depan, hasil dari perencanaan karir yang baik. Kemudian *self-monitoring*, yaitu mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu. Dengan memantau diri, individu akan sadar tentang seberapa baik kemajuan ke arah tujuan - tujuannya, dan akan melanjutkan usaha - usahanya (Schunk & Zimmerman, dalam Ormrod, 2008: 34). Hal ini akan membuat individu mampu membuat perencanaan karir yang baik. Selanjutnya Evaluasi diri, yaitu penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Agar individu mengatur diri (*self-regulation*), ia harus bisa menilai perilakunya sendiri (Ormrod, 2008: 34). Dengan hasil penilaian terhadap performa dan perilakunya, akan menentukan baik tidaknya perencanaan karir

yang ia buat. Ketika hasil penilaiannya positif maka akan berdampak pada perencanaan karir yang baik, begitupun sebaliknya apabila hasil penilaiannya negatif maka ia akan kurang mampu merencanakan karirnya dengan baik. Terakhir, konsekuensi – konsekuensi yang ditetapkan sendiri, yaitu membuat konsekuensi baik penguatan positif atau hukuman bagi perilaku yang individu lakukan. Ketika individu mampu mencapai tujuan tertentu akan ia berikan penguatan, dan apabila tidak memenuhi standar maka ia akan memberi dirinya hukuman (Ormrod, 2008: 35). Dengan melakukan aspek ini, individu akan lebih mengatur dirinya dalam berperilaku, dan pada akhirnya mampu membuat perencanaan karir yang baik.

2.5 Hipotesis

Sugiyono (2013: 64) mendefinisikan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Kemudian, Arikunto (2010: 110) juga menambahkan bahwa hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Ada hubungan positif antara *self-efficacy* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang.
- b. Ada hubungan positif antara *self-regulation* dengan perencanaan karir mahasiswa pada semester 8 Universitas Negeri Semarang.

- c. Ada hubungan positif antara *self-efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang.

BAB III

METODOLOGI

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2010: 5), penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data – data numerikal yang diolah dengan metode statistika.

3.1.2 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Menurut Purwanto (2013: 17), bahwa jenis penelitian korelasional dilakukan untuk menentukan hubungan antara dua variabel atau lebih. Sejalan dengan pendapat diatas, Arikunto (2010: 4) juga menyatakan bahwa penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara tiga variabel yaitu variabel *self-efficacy*, *self-regulation* dan perencanaan karir.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif ataupun kualitatif (Azwar, 2011: 59). Selain itu, Sugiyono (2013: 38) juga menyatakan bahwa variabel

penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian merupakan langkah penetapan variabel – variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing masing (Azwar, 2010: 61). Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu satu variabel *dependent* (variabel terikat) dan dua variabel *independent* (variabel bebas).

a. Variabel *Dependent* (Variabel terikat)

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan konsekuensi dari atau tergantung pada variabel anteseden (Purwanto, 2013: 57). Kemudian Azwar (2010: 62) mengungkapkan bahwa variabel terikat adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Besarnya efek tersebut diamati dari ada tidaknya, timbul hilangnya, membesar mengecilnya, atau berubahnya variasi yang tampak sebagai akibat perubahan pada variabel lain termaksud. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel terikat adalah perencanaan karir.

b. Variabel *Independent* (Variabel bebas)

Azwar (2010: 62) mendefinisikan variabel bebas sebagai suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain atau dapat diartikan sebagai variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui. Sedangkan Purwanto (2013: 57) menyatakan bahwa variabel bebas merupakan variabel yang menjadi

antecedent bagi variabel terikat. Maka variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* dan *self-regulation*.

3.2.2 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2010: 74). Definisi operasional merupakan proses pengubahan definisi konseptual yang lebih menekankan kriteria hipotetik menjadi definisi yang lebih operasional. Maka dalam penelitian ini, peneliti mengemukakan definisi operasional dari:

3.2.2.1 Perencanaan karir

Perencanaan karir adalah kemampuan seseorang untuk menjadi sadar akan keadaan diri sendiri dan menentukan tujuan – tujuan karir pada waktu berikutnya serta mengidentifikasi cara – cara untuk mencapainya. Dalam penelitian ini, skala penelitian dikembangkan melalui aspek – aspek perencanaan karir, yaitu: penilaian diri, mengidentifikasi tujuan karir, dan perencanaan aktivitas – aktivitas pengembangan. Skor yang dihasilkan menggambarkan baik atau tidaknya perencanaan karir seseorang. Semakin tinggi skor yang didapat, maka akan semakin baik kemampuan seseorang dalam merencanakan karir ke depan. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat, maka semakin rendah pula kemampuan seseorang dalam merencanakan karir ke depan.

3.2.2.2 Self-Efficacy

Self-efficacy adalah keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya dalam memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif untuk melakukan

suatu tindakan atau menyelesaikan suatu tugas tertentu untuk menghasilkan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, skala penelitian dikembangkan dari aspek - aspek *self efficacy*, yaitu: *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Skor yang dihasilkan menggambarkan tinggi atau rendahnya *self-efficacy* seseorang. Semakin tinggi skor yang didapat, maka akan semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat, maka semakin rendah pula *self-efficacy* yang dimiliki.

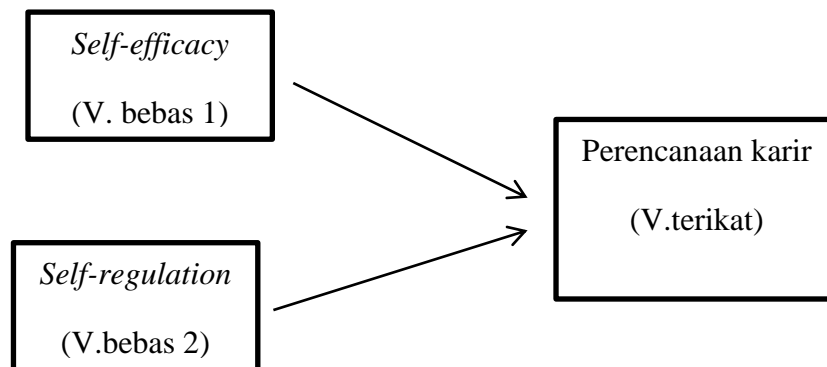
3.2.2.3 Self-Regulation

Regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk berpikir, mengontrol, mengarahkan perasaan dan perilaku sehingga dapat memanipulasi lingkungan serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, skala penelitian dikembangkan dari aspek –aspek *self-regulation*, yaitu: standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, *self-monitoring*, evaluasi diri, dan konsekuensi – konsekuensi yang ditetapkan sendiri. Skor yang didapat menggambarkan baik atau tidaknya *self-regulation* seseorang. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin baik *self-regulation* seseorang. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat, maka semakin rendah pula kemampuan seseorang dalam *self-regulation*.

3.2.3 Hubungan Antar Variabel

Hubungan Antar variabel merupakan hal yang penting untuk dilihat dalam suatu penelitian. Variabel – variabel dalam penelitian tentunya saling berhubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perencanaan karir, sedangkan variabel bebasnya adalah *self-*

efficacy dan *self-regulation*. Hubungan antar variabel dapat ditunjukkan dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1. Hubungan Antar Variabel

3.3 Populasi dan Sampel

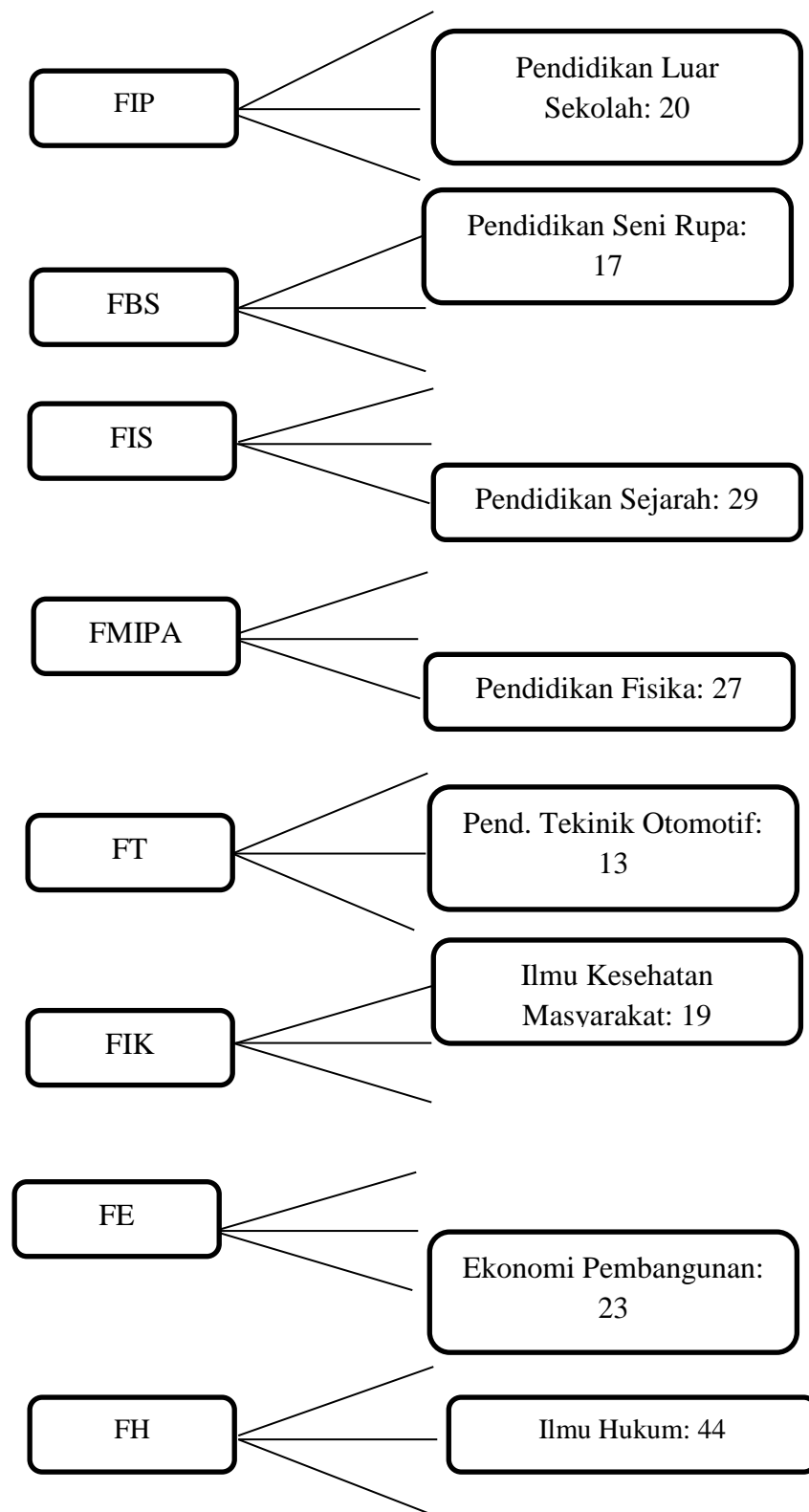
3.3.1 Populasi

Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010: 173). Selain itu menurut Purwanto (2013: 86) populasi adalah sebuah kelompok yang kepada mereka hasil – hasil penelitian yang dilakukan hendak digeneralisasikan. Pengertian tersebut mengisyaratkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek yang diteliti memiliki karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang yang tersebar di 8 Fakultas dan 69 Jurusan dengan jumlah sebesar 5.677 mahasiswa, dengan karakteristik mahasiswa Universitas Negeri Semarang semester 8 yang masih aktif.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 174). Lalu menurut Purwanto (2013: 86) sampel adalah sebuah kelompok yang dari padanya peneliti memperoleh informasi yang pada gilirannya akan digeneralisasikan kepada kelompok yang lebih besar.

Teknik pengambilan sampel perlu dipahami karena analisis penelitian didasarkan pada data sampel, sedangkan kesimpulannya nanti akan diterapkan pada populasi sehingga sangat penting untuk memperoleh sampel yang representatif bagi populasi (Azwar, 2010: 80). Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2013: 82). Kemudian teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan cara melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subyek secara individual (azwar, 2011: 87). Pada penelitian ini, dari 69 jurusan yang ada di UNNES, diambil secara random 8 jurusan, dimana setiap fakultas diwakili oleh satu jurusan. Pemilihan secara acak dilakukan dengan cara dikocok seperti melakukan arisan. Selanjutnya skala yang telah dibuat akan diberikan kepada mahasiswa semester 8 yang terdapat dalam 8 jurusan yang telah dipilih secara random tersebut.



Gambar 3.2. Skema Pengambilan Sampel

Setelah dilakukan pemilihan terhadap 68 jurusan tersebut, maka selanjutnya akan dilakukan perhitungan untuk mendapatkan jumlah sampel tiap jurusan secara proporsional. Alasan mengapa sampel dalam kelompok tidak dipilih semua karena mengingat jumlah mahasiswa setiap jurusan berbeda – beda. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa dalam penelitian menggunakan sampel sebanyak 192 responden. Perhitungan tersebut menggunakan rumus:

$$\frac{\text{Jumlah mahasiswa dalam jurusan terpilih} \times 100}{\text{Total jumlah mahasiswa terpilih}}$$

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Tujuan untuk mengetahui (*goal of knowing*) haruslah dicapai dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat. (Azwar, 2011: 91).

Penelitian ini dalam mengumpulkan data menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap model Likert, dimana pada skala model ini berisi pernyataan-pernyataan sikap, dan perilaku yaitu suatu pernyataan mengenai objek sikap dan terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan yang *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap) (Azwar, 2011: 97).

Dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala *self-efficacy*, *self-regulation*, dan perencanaan karir:

3.4.1 Skala Perencanaan Karir

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur perencanaan karir adalah dengan menggunakan skala perencanaan karir berdasarkan aspek – aspek perencanaan karir, yaitu penilaian diri, mengidentifikasi tujuan karir, dan perencanaan aktivitas – aktivitas pengembangan.

Aitem – aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skor yang diberikan bergerak dari 1 sampai dengan 5. Bobot penilaian untuk pernyataan *favorable* SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* yaitu : SS = 1, S = 2, N = 3, TS = 4, STS = 5.

Semakin tinggi skor yang diperoleh seseorang berarti semakin bagus perencanaan karir yang dilakukan oleh seseorang. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh seseorang berarti semakin buruk perencanaan karir yang dilakukan oleh seseorang. Penyusunan skala ini lebih jelasnya dijabarkan dalam tabel *blue print* perencanaan karir di bawah ini:

Tabel 3.1. Tabel *Blue Print* Perencanaan Karir

NO	Aspek	Indikator	Fav	Unfav.	Jumlah
1	Penilaian diri	- Mampu menilai kemampuan dan minatnya	2, 5	1, 4	4
		- Mengumpulkan informasi tentang minat dan kemampuan	7, 10	9, 14	4

Lanjutan Tabel 3.1

2	Mengidentifikasi tujuan karir	- Mampu membuat keputusan berdasarkan penilaian diri	3, 6	15, 18	4
		- Mampu menentukan tujuan karir jangka pendek	8, 12	21, 23	4
		- Mampu menentukan tujuan karir jangka menengah	34, 42	38, 44	4
		- Mampu menentukan tujuan karir jangka panjang	36, 41	40, 43	4
3	Perencanaan aktivitas – aktivitas pengembangan	- Memiliki perencanaan terhadap pendidikan dan pelatihan untuk mencapai tujuan karir	11, 13,	16, 19	4
		- Mampu menentukan strategi pencarian kerja	17, 20	22, 26	4
		- Mengumpulkan informasi tentang perusahaan	24, 28	27, 29	4
		- Mengembangkan <i>resume</i> dan <i>cover letter</i>	25, 31	30, 32	4
		- Memiliki kesiapan diri untuk wawancara	35, 37	33, 39	4
Jumlah			22	22	44

3.4.2 Skala *Self-Efficacy*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-efficacy* adalah dengan menggunakan skala *self-efficacy* dengan berdasar pada aspek-aspek *self-efficacy* yaitu: *magnitude, generality, strenght*.

Aitem – aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N(Netral), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skor yang diberikan bergerak dari 1 sampai dengan 5. Bobot penilaian untuk pernyataan *favorable* yaitu SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* yaitu : SS = 1, S = 2, N = 3, TS = 4, STS = 5.

Semakin tinggi skor yang diperoleh seseorang berarti semakin tinggi *self-efficacy* yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh seseorang berarti semakin rendah *self-efficacy* yang dimilikinya. Penyusunan skala ini lebih jelasnya dijabarkan dalam tabel *blue print self-efficacy* dibawah ini:

Tabel 3.2. *Blue Print Self-Efficacy*

NO	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah Item
1	<i>Magnitude</i>	- Memiliki keyakinan dapat mengerjakan tugas yang sulit.	1, 3	6	3
		- Mampu memilih tingkah laku sesuai dengan tingkat kesulitan tugas atau aktifitas	2, 4	7	3

Lanjutan Tabel 3.2

2	<i>Generality</i>	- Mampu menilai kemampuan yang dimiliki.	5, 8	11	3
		- Memiliki keyakinan menyelesaikan tugas diberbagai bidang	9, 12	10	3
3	<i>Strength</i>	- Memiliki keyakinan berhasil dalam mencapai tujuan.	13, 15	17	3
		- Memiliki pengharapan akan tujuan	14, 18	20	3
		- Mampu berperilaku tekun dalam usaha mencapai tujuan	16, 19	21	3
Jumlah			14	7	21

3.4.3 Skala *self-regulation*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi diri adalah dengan menggunakan skala regulasi diri dengan berdasarkan pada aspek – aspek dari regulasi diri menurut Zimmerman (dalam Ormrod, 2008: 30), yaitu Standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, memonitor diri (*self-monitoring*), evaluasi diri, dan konsekuensi – konsekuensi yang ditetapkan sendiri.

Aitem – aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skor yang diberikan bergerak dari 1 sampai dengan 5. Bobot penilaian untuk pernyataan *favorable* SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* yaitu : SS = 1, S = 2, N = 3, TS = 4, STS = 5.

Semakin tinggi skor yang diperoleh oleh subjek maka menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengatur diri bagus. Begitupun sebaliknya, apabila skor yang diperoleh rendah maka menunjukkan kemampuan mengatur diri kurang bagus. Penyusunan skala ini lebih jelasnya dijabarkan dalam tabel *blue print self-regulation* dibawah ini:

Tabel 3.3. *Blue Print Self-Regulation*

No	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
1	Standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri	- Mampu membuat standar evaluasi bagi perilaku	1, 3	6, 8	4
		- Mampu menentukan tujuan sebagai arah perilaku	19, 21	25, 27	4
2	Memonitor diri (<i>self-monitoring</i>)	- Mampu memantau perilaku sendiri dalam mencapai tujuan	5, 7	2, 4	4
		- Memiliki kesadaran terhadap tindakan yang dilakukan	9, 31	29, 32	4
3	Evaluasi diri	- Mampu menilai perilaku sendiri dalam mencapai tujuan	11, 15	10, 20	4
		- Mampu menilai kinerja dalam mencapai tujuan	26, 30	23, 28	4

Lanjutan Tabel 3.3

4	Konsekuensi – konsekuensi yang ditetapkan sendiri	- Memberikan penguatan ketika mencapai tujuan	12, 18	14, 16	4
		- Memberikan hukuman ketika tidak memenuhi standar dan tujuan.	13, 17	22 , 24	4
Jumlah			16	16	32

3.5 Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat - tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah memiliki validitas tinggi. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan serta dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud (Arikunto, 2010: 211).

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas internal. Instrumen dinyatakan valid apabila setiap bagian instrumen mendukung “misi” instrumen secara keseluruhan, yaitu mengungkap data dari variabel yang dimaksud (Arikunto, 2010: 214). Untuk menguji validitas alat ukur, peneliti menggunakan bantuan SPSS versi 17,0 *for windows*. Aitem dinyatakan valid apabila derajat signifikansi kurang dari 0,05 atau lebih kecil dari taraf signifikansi 5% dan sebaliknya aitem dinyatakan tidak valid apabila memiliki derajat

signifikansi lebih dari 0,05 atau lebih besar dari taraf signifikansi 5% dan selanjutnya aitem tidak valid ini dinyatakan gugur.

3.5.1.1 Hasil Uji Validitas

a. Skala Perencanaan Karir

Hasil pengukuran uji konsistensi internal variabel perencanaan karir menunjukkan bahwa 44 aitem yang diuji terdapat 43 aitem valid dan 1 aitem tidak valid. 43 aitem ini diketahui valid karena memiliki derajat signifikansi kurang dari 0,5 atau lebih kecil dari taraf signifikansi 5% dengan memiliki derajat signifikansi antara 0,00 – 0,003. Sedangkan, aitem diketahui tidak valid karena memiliki derajat signifikansi lebih besar dari 0,05 atau lebih dari taraf signifikansi 5% yaitu 0,16. Selanjutnya, aitem yang diketahui tidak valid adalah aitem nomor 20. Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas skala perencanaan karir dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.4 Rincian Aitem Skala Perencanaan Karir

No	Variabel	Dimensi	Indikator	Aitem		Total Item
				F	UF	
1.	Perencanaan Karir	Penilaian diri	1. Mampu menilai kemampuan dan minatnya	2, 5	1, 4	4
			2. Mengumpulkan informasi tentang minat dan kemampuan	7, 10	9, 14	4
		Mengidentifikasi tujuan karir	1. Mampu membuat keputusan berdasarkan penilaian diri	3, 6	15, 18	4
			2. Mampu menentukan tujuan karir jangka pendek	8, 12	21, 23	4

Lanjutan Tabel 3.4

			3. Mampu menentukan tujuan karir jangka menengah	34, 42	38, 44	4
			4. Mampu menentukan tujuan karir jangka panjang	36, 41	40, 43	4
		Perencanaan aktivitas – aktivitas tujuan karir	1. Memiliki perencanaan terhadap pendidikan dan pelatihan untuk mencapai tujuan karir	11, 13	16, 19	4
			2. Mampu menentukan strategi pencarian kerja	17, 20*	22, 26	4
			3. Mengumpulkan informasi tentang perusahaan	24, 28	27, 29	4
			4. Mengembangkan <i>resume</i> dan <i>cover letter</i>	25, 31	30, 32	4
			5. Memiliki kesiapan diri untuk wawancara	35, 37	33, 39	4
Total Item						44

Keterangan : (*) merupakan item yang tidak valid

b. Skala *Self-Efficacy*

Hasil pengukuran uji konsistensi internal variabel *self-efficacy* menunjukkan bahwa 21 aitem yang diuji terdapat 21 aitem valid dan 0 aitem tidak valid. 21 aitem ini diketahui valid karena memiliki derajat signifikansi kurang dari 0,5 atau lebih kecil dari taraf signifikansi 5% dengan memiliki derajat signifikansi 0,000. Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas skala *self-efficacy* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5 Rincian Aitem Skala *Self-Efficacy*

No	Variabel	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem		
				F	UF			
1	<i>Self-Efficacy</i>	<i>Magnitude</i>	- Memiliki keyakinan dapat mengerjakan tugas yang sulit.	1, 3	6	3		
			- Mampu memilih tingkah laku sesuai dengan tingkat kesulitan tugas atau aktifitas	2, 4	7	3		
		<i>Generality</i>	- Mampu menilai kemampuan yang dimiliki.	5, 8	11	3		
			- Memiliki keyakinan menyelesaikan tugas diberbagai bidang	9, 12	10	3		
		<i>Strength</i>	- Memiliki keyakinan berhasil dalam mencapai tujuan.	13, 15	17	3		
			- Memiliki pengharapan akan tujuan	14, 18	20	3		
			- Mampu berperilaku tekun dalam usaha mencapai tujuan	16, 19	21	3		
		Total Aitem						21

Keterangan : (*) merupakan item yang tidak valid

c. Skala *Self-Regulation*

Hasil pengukuran uji konsistensi internal variabel *self-regulation* menunjukkan bahwa 32 aitem yang diuji terdapat 28 aitem valid dan 4 aitem tidak valid. 28 aitem ini diketahui valid karena memiliki derajat signifikansi kurang dari 0,5 atau lebih kecil dari taraf signifikansi 5% dengan memiliki derajat signifikansi antara 0,000 – 0,006. Sedangkan, aitem diketahui tidak valid karena

memiliki derajat signifikansi lebih besar dari 0,05 atau lebih dari taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 0,049 – 0,741. Selanjutnya, aitem yang diketahui tidak valid adalah aitem nomor 13, 17, 20, 32. Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas skala *self-regulation* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6 Rincian Aitem Skala *Self-Regulation*

No	Variabel	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
				F	UF	
1	<i>Self-Regulation</i>	Standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri	- Mampu membuat standar evaluasi bagi perilaku	1, 3	6, 8	4
			- Mampu menentukan tujuan sebagai arah perilaku	19, 21	25, 27	4
		Memonitor diri (<i>self-monitoring</i>)	- Mampu memantau perilaku sendiri dalam mencapai tujuan	5, 7	2, 4	4
			- Memiliki kesadaran terhadap tindakan yang dilakukan	9, 31	29, 32*	4

Lanjutan Tabel 3.6

	Evaluasi diri	- Mampu menilai perilaku sendiri dalam mencapai tujuan	11, 15	10, 20*	4
		- Mampu menilai kinerja dalam mencapai tujuan	26, 30	23, 28	4
	Konsekuensi – konsekuensi yang ditetapkan sendiri	- Memberikan penguatan ketika mencapai tujuan	12, 18	14, 16	4
		- Memberikan hukuman ketika tidak memenuhi standar dan tujuan.	13*, 17*	22, 24	4
Total Aitem					32

Keterangan : (*) merupakan item yang tidak valid

3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu (Arikunto, 2010: 221).

Dalam penelitian ini koefisien reliabilitas skala dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Koefisien dalam uji reliabilitas ini angkanya antara 0 – 1.00. Semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, semakin reliabilitasnya mendekati angka 0, berarti semakin rendah reliabilitasnya. Dalam penelitian ini, untuk mengetahui reliabilitas *Alpha Cronbach* menggunakan bantuan SPSS versi 17,0 for Windows.

Tabel 3.7 Interpretasi Reliabilitas

Besaran linier r	Interpretasi
Antara 0,801 – 1,00	Baik
0,601 – 0,800	Cukup
0,401 – 0,600	Agak Baik
0,201 – 0,400	Kurang
0,001 – 0,200	Sangat Kurang

3.5.2.1 Hasil Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas pada skala perencanaan karir diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,912 Berdasarkan tabel 3.7 maka skala perencanaan karir berada pada kategori baik.

Tabel 3.8 *Reliability Statistics* Skala Perencanaan karir

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	43

Hasil uji reliabilitas pada skala *self-efficacy* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,796. Berdasarkan tabel 3.7 maka skala *self-efficacy* berada pada kategori cukup.

Tabel 3.9 *Reliability Statistics* Skala *Self-Efficacy*

Cronbach's Alpha	N of Items
.796	21

Hasil uji reliabilitas pada skala *self-regulation* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,834. Berdasarkan tabel 3.7 maka skala *self-regulation* berada pada kategori baik.

Tabel 3.10 *Reliability Statistics* Skala *Self-Regulation*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.834	28

3.6 Metode Analisis Data

Data akan memberikan rangkuman keterangan yang dapat dipahami, tepat dan teliti apabila diolah dengan menggunakan metode statistik yang benar dan sesuai dengan sifat data yang diperoleh. Analisis dilakukan agar peneliti dapat segera menyusun strategi selanjutnya sehingga memperoleh kesimpulan hasil penelitian. Metode analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karir adalah dengan menggunakan analisis regresi dua prediktor. Cara perhitungannya dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 17.0 *for Windows*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan permasalahan dan pembahasan mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

- a. Perencanaan karir mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang berada pada kategori baik dengan *mean* empiris sebesar 162,4022 pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa perencanaan karir mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang berada pada kategori baik. Artinya, mahasiswa semester 8 secara umum telah menetapkan tujuan – tujuan karirnya ke depan serta telah mengetahui cara – cara yang akan mereka lakukan untuk mencapai tujuan – tujuan karir tersebut.
- b. *Self-efficacy* mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang berada pada kategori baik dengan *mean* empiris sebesar 77,9777 pada kategori tinggi. Artinya, mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang memiliki keyakinan akan kemampuan yang ia miliki untuk melaksanakan dan menyelesaikan serangkaian tugas untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- c. *Self-regulation* mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang berada pada kategori cukup baik dengan *mean* empiris sebesar 95,3966 pada kategori

sedang. Artinya, mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang telah cukup mampu melakukan *self-regulation* pada dirinya dengan baik. Mahasiswa telah cukup mampu mengatur dirinya dan mengarahkan pikiran serta tindakannya untuk mencapai tujuan.

- d. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang. Artinya, semakin baik *self-efficacy* maka akan semakin baik pula mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang dalam melakukan perencanaan karir ke depan.
- e. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-regulation* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang. Artinya, semakin baik mahasiswa dalam melakukan *self-regulation*, maka akan semakin baik pula mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang dalam melakukan perencanaan karir ke depan.
- f. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang. Artinya, semakin baik *self-efficacy* dan semakin baik kemampuan *self-regulation*, maka akan semakin baik pula mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang dalam melakukan perencanaan karir ke depan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan simpulan diatas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara *self-efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karir, maka bagi mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang diharapkan agar lebih meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dan terus meningkatkan kemampuan mengatur diri agar mampu merencanakan karir ke depan jauh lebih baik lagi. Sehingga setelah lulus nanti tidak akan bingung dan sudah memiliki rencana yang baik untuk karir yang akan dijalani.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian serupa hendaknya perlu diperhatikan pada saat melakukan studi pendahuluan diharapkan lebih maksimal baik dari segi jumlah responden ataupun pertanyaan – pertanyaan yang diajukan lebih mendalam untuk mendapatkan data pendahuluan yang maksimal. Selanjutnya, berkaitan dengan itu sebaiknya jarak waktu antara studi pendahuluan dengan waktu pelaksanaan penelitian tidak terpaut jauh, serta responden yang menjadi responden saat studi pendahuluan lebih baik diikutsertakan kembali saat pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Anita, Indah Tri. 2011. Hubungan *Self – Efficacy* Dengan *Burnout* Pada Distributor *Multi Level Marketing* (MLM) Tianshi Di Semarang. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang
- Anwar, Astrid Indi. 2010. Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. Sumatera Utara.
- Apriani, Ria. 2010. Pengaruh *Self – Efficacy* Terhadap Stres Kerja Pada Guru Di SMA Islam Swasta Kota Pekalongan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- . 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ball, Ben. 1997. *Assessing Your Career: Time For Change?*. Yogyakarta. Kanisius.
- Bandura, Albert. 1995. *Self-Efficacy In Changing Societies*. CAMBRIDGE University Press.
- . 1997. *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W. H. Freedman and Company.
- Bell & Howell. 1985. *Life Long Career Planning*. Amerika: United States.
- BPS. 2013. Tingkat Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan tahun 2011-2012. Jakarta: www.bps.go.id (diunduh 26/092013)
- Flippo, Edwin B. 1984. *Manajemen Personalia*. Jakarta: Erlangga.

- Gist, Marilyn E. 1987. *Self-Efficacy: Implications for Organizational Behavior and Human Resource Management*. *Journal of Academy Management*. University of Washington
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi.
- <http://www.psychologymania.com/2012/10/pengertian-perencanaan-karir.html>
(diunduh 06/7/2014)
- Ishtifa, Hanny. 2011. Pengaruh *self-Efficacy* dan Kecemasan Akademik terhadap *Self-Regulated Learning* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <http://www.share-pdf.com/06157de15d3c401b9bd095daef539c37/hany.htm> (diunduh 09/07/2014)
- Istriyanti, Ni Luh A. 2014. Hubungan Antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali. *Jurnal Psikologi*: Universitas Udayana.
- Kaswan. 2014. *Career Development*. Bandung: Alfabeta.
- Legowo, Agustina Vidya, dkk. 1998. *Correlation Between Self-efficacy and Perception of Leadership Transformational Style with Job Participation On The Employees*. *Jurnal Psikologi*. Yogyakarta.
- Luthans, Fred. 2006. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: ANDI
- Maddux, James E. 1995. *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment Theory, Research, and Application*. New York: Springer Science + Business Media.
- Mondy, Judy Bandy. 2008. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus Spencer A., Greene, Beverly. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nofriati. 2008. Kontribusi Konsep Diri Terhadap Perencanaan Arah Karir Siswa. *Paper*. STKIP PGRI.

- Novilia, Catur Wulan. 2008. *Motivasi Belajar Modern Dance Ditinjau Dari Aspirasi Dalam Perencanaan Karir Sebagai Penari Pada Remaja. Skripsi.* Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2.* Jakarta: Erlangga.
- Papalia, Diane E., Olds, Sally Wendkos., Feldman, Ruth Duskin. 2009. *Human Development.* Jakarta: Salemba Humanika.
- Pajares, F. dan Tim Urdan. 2006. *Self-Efficacy Beliefs of Adolscents.* Connecticut: Information Age Publishing.
- Pinasti, Woro. 2011. Pengaruh *Self – Efficacy, Locus Of Control* dan Faktor Demografis Terhadap Kematangan Karir Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi.* Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Purwanto, Edy. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif.* Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Univeristas Negeri Semarang
- Rianto, Agus. 2008. *Tantangan – Tantangan Karir Mahasiswa.* Diambil dari <http://tulisanterkini.com/artikel/pendidikan/3102-tantangan-tantangan-karir-mahasiswa.html>
- Schunk, Dale H. 2012. *Learning Theorries Teori – Terori Pembelajaran Perspektif Pendidikan Edisi Keenam.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sersiana, Luluk, dkk. 2013. *Hubungan Antara Self-Efficacy Karir dan Persepsi Terhadap Masa Depan Karir dengan Kematangan Karir Siswa SMK PGRI Wonogiri Tahun Ajaran 2012/2013.* Jurnal BK UNESA. Surabaya.
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan.* PT Grasindo: Jakarta
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung : Alfabeta
- [Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. \(2002\). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment, 18*\(3\), 242-251. <http://www.ralfschwarzer.de/> \(diunduh pada 09/07/2014\)](http://www.ralfschwarzer.de/)

Taylor, Shelley E., Peplau, Letitia Anne., Sears, David O. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Group.

Utami, Yudi Gading Dwi. 2013. Self Efficacy Dengan Kesiapan Kerja Mahasiswa. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 01 No.01 Januari , 2013*.

Widyastuti, Retno Juli. 2013. Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa. *Jurnal BK: UNESA*.

Winkel & Hastuti, (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SKALA PENELITIAN

SKALA

PERENCANAAN KARIR



SKALA PSIKOLOGI

Oleh:

Khairul Amry Wicaksono

1511411012

JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015

Dengan hormat,

Dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di Jurusan Psikologi FIP UNNES, saya membutuhkan sejumlah data yang hanya akan dapat saya peroleh dengan kerja sama dari anda dalam mengisi skala ini.

Skala ini terdiri dari tiga bagian, yaitu skala I, skala II dan skala III. Cara menjawabnya akan dijelaskan pada petunjuk pengisian. Untuk itu saya mengharapkan agar anda memperhatikan petunjuk pengisian dengan baik. Bila telah selesai mengerjakan, periksalah kembali jawaban anda agar tidak ada pernyataan yang terlewat untuk dijawab.

Dalam pengisian skala ini, tidak ada jawaban yang benar dan salah, karena setiap orang akan memiliki jawaban yang berbeda. Saya mengharapkan jawaban yang paling sesuai dengan diri anda. Dengan demikian sudilah kiranya anda memberikan jawaban sendiri, jujur, tanpa mendiskusikannya dengan orang lain.

Kesediaan anda untuk mengisi skala ini merupakan bantuan yang amat besar bagi keberhasilan penelitian ini. Untuk itu saya mengucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya

(Khairul Amry W)

IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jurusan/Fakultas :

Ikut Organisasi :

(a) Sudah (b) Belum

Pernah Kerja Sebelumnya :

(a) Sudah Pernah (b) Belum Pernah

Latar Belakang Pendidikan Orang tua:

(a) SD (d) S1

(b) SMP (e) S2

(c) SMA

Pekerjaan Orang Tua:

(a) PNS (d) Nelayan

(b) Karyawan Swasta (e) Wiraswasta

(c) Petani

Karir Yang Diinginkan:

(a) Sudah Tahu (b) Belum Tahu

PETUNJUK PENGISIAN SKALA I

Pada skala I terdapat 44 pernyataan. Bacalah dan pahami baik – baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia di kanan dari setiap pernyataan berdasarkan pada kondisi anda yang sebenarnya. Berikan tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban. Berikut pilihan jawaban yang tersedia:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- N : Netral
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala:

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya mampu memahami potensi – potensi yang saya miliki	✓				

Bila anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda (=) pada jawaban anda sebelumnya dan berikan tanda (✓) pada alternatif jawaban yang menjadi pilihan anda.

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya mampu memahami potensi – potensi yang saya miliki	≠			✓	

~ Selamat Mengerjakan ~

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Dalam menentukan tujuan karir, saya tidak memperdulikan kemampuan dan keterampilan yang saya miliki					
2	Saya mampu memahami apa yang menjadi keinginan saya di masa depan					
3	Keputusan karir yang saya buat, saya sesuaikan dengan minat saya					
4	Dalam merencanakan karir ke depan, keinginan saya tidak terlalu penting					
5	Saya mampu memahami kemampuan – kemampuan yang saya miliki					
6	Tujuan karir saya sesuaikan dengan kemampuan dan keterampilan yang saya miliki					
7	Saya mengumpulkan informasi tentang keinginan – keinginan saya di masa depan					
8	Untuk 1 tahun kedepan saya sudah memiliki rencana karir saya					
9	Saya merasa mampu merencanakan masa depan saya tanpa mencari tahu tentang keinginan – keinginan saya					
10	Saya mengumpulkan informasi tentang kemampuan – kemampuan yang saya miliki					
11	Setelah lulus, saya berencana melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi					
12	Saya sudah memiliki rencana karir di waktu 1 -2 tahun kedepan					

N0	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
13	Saya akan mengikuti seminar dan workshop yang akan membantu saya dalam mencapai karir yang saya inginkan					
14	Saya tidak mengumpulkan informasi tentang keinginan saya di masa depan					
15	Saya membuat rencana karir tanpa melihat potensi yang saya miliki					
16	Saya tidak berencana mengikuti pelatihan yang menyangkut rencana karir saya					
17	Manjalin hubungan dengan banyak orang menjadi strategi saya dalam mencari peluang karir ke depan					
18	Rencana karir saya hanya disesuaikan dengan keinginan – keinginan saya tanpa melihat kemampuan yang di miliki					
19	Tidak perlu menempuh pendidikan yang lebih untuk mencapai tujuan karir saya					
20	Saya menghadiri <i>job fair</i> untuk melihat peluang – peluang pekerjaan yang tersedia					
21	Saya belum memikirkan rencana karir untuk 1 tahun kedepan					
22	Setelah lulus nanti baru saya berpikir mau kerja apa					
23	Saya tidak tahu apa yang akan saya kerjakan 1 tahun kedepan					
24	Saya mencari informasi sebanyak – banyaknya tentang tempat kerja yang akan saya lamar					
25	Saya akan mempelajari cara membuat surat lamaran kerja yang baik					

N0	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
26	Dalam mencari pekerjaan, bisa dipikirkan nanti saja					
27	Saya merasa cukup mampu bekerja tanpa harus mengetahui informasi tentang perusahaan yang saya tuju					
28	Saya mengumpulkan informasi tentang banyak perusahaan untuk memilih mana yang cocok dengan saya					
29	Saya tidak mengumpulkan informasi tentang perusahaan – perusahaan yang akan saya inginkan					
30	Menurut saya, menulis surat lamaran kerja bisa mencontek dari internet tanpa harus dipelajari lebih dulu					
31	Saya berencana mengikuti pelatihan tentang membuat <i>curriculum vitae</i> yang benar					
32	Saya menganggap menulis <i>curriculum vitae</i> hanya formalitas, sehingga tidak perlu dipelajari					
33	Saya merasa belum siap jika dipanggil untuk wawancara kerja					
34	Saya sudah memiliki tujuan karir untuk 5 tahun kedepan					
35	Saya siap untuk melakukan wawancara kerja					
36	Saya sudah memiliki tujuan karir untuk 10 tahun kedepan					
37	Dengan keterampilan yang saya miliki, saya siap dipanggil kapan saja untuk wawancara kerja					
38	Apa yang akan saya lakukan setelah lulus kuliah, saya pikirkan nanti saja setelah lulus					

N0	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
39	Saya merasa tidak memiliki kesiapan apapun untuk wawancara kerja					
40	Saya hanya memikirkan apa yang akan saya lakukan besok					
41	Saya sudah merancang rencana karir untuk 10 tahun kedepan					
42	Apa yang akan saya lakukan setelah lulus kuliah, sudah saya pikirkan dari sekarang					
43	Saya belum memiliki rencana karir untuk 10 tahun kedepan					
44	Saya belum memikirkan apa yang akan menjadi karir saya 5 tahun ke depan					

SKALA

SELF-EFFICACY

PETUNJUK PENGISIAN SKALA II

Pada skala II terdapat 21 pernyataan. Bacalah dan pahami baik – baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia di kanan dari setiap pernyataan berdasarkan pada kondisi anda yang

sebenarnya. Berikan tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban. Berikut pilihan jawaban yang tersedia:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- N : Netral
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala:

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya		✓			

Bila anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda (=) pada jawaban anda sebelumnya dan berikan tanda (✓) pada alternatif jawaban yang menjadi pilihan anda.

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya		≠		✓	

~ Selamat Mengerjakan ~

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya yakin mampu mengerjakan tugas kuliah walaupun itu sulit					
2	Ketika mendapat tugas yang cukup sulit, saya berusaha lebih giat untuk menyelesaikannya					

3	Disetiap tugas yang diberikan kepada saya, saya yakin berhasil menyelesaikannya					
4	Ketika mendapat tugas yang sulit, saya menyelesaikan tugas yang lebih mudah terlebih dahulu					
5	Saya merasa kemampuan keterampilan yang saya miliki sudah cukup untuk meraih masa depan					
6	Bila mendapat tugas yang sulit, saya takut tidak bisa mengerjakan dengan baik					
7	Ketika mendapat suatu tugas, saya merasa bingung harus memulai dari mana					
8	Saya merasa masih perlu banyak belajar untuk mengasah kemampuan saya					
9	Saya mampu menyelesaikan tugas yang berbeda – beda					
10	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas yang beragam					
11	Saya tidak memahami potensi yang saya miliki					
12	Dengan beberapa keterampilan yang saya miliki, saya bisa memilih pekerjaan dengan mudah					
13	Saya yakin mampu mencapai tujuan saya setelah lulus					

N0	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
14	Kegagalan dalam menyelesaikan tugas tertentu, tidak membuat saya <i>down</i> untuk mencoba di lain waktu					
15	Dengan kemampuan yang saya					

	miliki, saya yakin berhasil mencapai keinginan – keinginan saya					
16	Saya fokus dalam mencapai tujuan – tujuan saya					
17	Saya ragu bisa mencapai target saya setelah lulus					
18	Saya memiliki harapan yang tinggi terhadap masa depan saya					
19	Ketika mengerjakan suatu tugas, saya tidak tergoda dengan ajakan teman – teman saya					
20	Dengan kemampuan saya, saya pesimis mencapai rencana karir saya					
21	Saya tidak fokus dan tekun dalam mencapai tujuan – tujuan yang saya buat sendiri					

SKALA

SELF-REGULATION

PETUNJUK PENGISIAN SKALA III

Pada skala III terdapat 32 pernyataan. Bacalah dan pahami baik – baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia di kanan dari setiap pernyataan berdasarkan pada kondisi anda yang sebenarnya. Berikan tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban. Berikut pilihan jawaban yang tersedia:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai

- N : Netral
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala:

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya mampu mengatur perilaku saya dengan baik		√			

Bila anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda (=) pada jawaban anda sebelumnya dan berikan tanda (√) pada alternatif jawaban yang menjadi pilihan anda.

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya mampu mengatur perilaku saya dengan baik		≠		√	

~ Selamat Mengerjakan ~

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya membuat standar untuk mengevaluasi perilaku saya sehari – hari					
2	Saya tidak pernah memperhatikan perilaku – perilaku saya dalam mencapai tujuan saya					
3	Untuk melihat kemampuan saya disuatu pekerjaan, saya mengevaluasinya dengan standar yang saya buat sendiri					
4	Saya kurang mampu memperhatikan perilaku saya					

	sehingga sering melupakan rencana yang sudah dibuat sebelumnya					
5	Saya mencatat kegiatan yang harus saya lakukan setiap hari					
6	Saya merasa kurang mampu membuat standar kriteria untuk mengevaluasi kinerja saya					
7	Saya memantau sendiri perilaku saya dalam mencapai setiap tujuan yang saya buat					
8	Teman – teman saya selalu mengevaluasi perilaku saya, sehingga saya tidak perlu membuat standar evaluasi sendiri					
9	Saya sadar perilaku saya sudah sesuai dengan rencana yang saya buat sebelumnya					
10	Saya tidak bisa menilai apakah perilaku saya sudah sesuai dengan harapan saya					
11	Dalam berperilaku, saya merasa sudah sesuai dengan tujuan yang saya inginkan					
12	Saya memberikan penguatan sendiri terhadap setiap keberhasilan yang saya capai					
No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
13	Saya merasa bersalah bila tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya					
14	Saya tidak pernah memberikan hadiah kepada diri saya ketika berhasil mencapai suatu hal					
15	Saya mampu memberikan penilaian terhadap perilaku yang saya lakukan sehari – hari					
16	Saya merasa kurang memberikan motivasi kepada diri saya sendiri					

17	Menunda acara berlibur saya merupakan salah satu hukuman saat tugas saya belum selesai					
18	Ketika saya bisa melakukan suatu pekerjaan tertentu, saya lebih memotivasi diri saya untuk mencapai yang lebih baik dari sebelumnya					
19	Saya membuat target – target untuk menuntun perilaku saya					
20	Apa yang ingin saya lakukan, ya saya lakukan					
21	Tujuan – tujuan yang saya buat membantu dalam mengarahkan tingkah laku saya sehari – hari					
22	Saya tetap bersenang – senang walaupun saya tidak berhasil menyelesaikan pekerjaan dengan baik					
23	Saya tidak mampu menilai progres dari kinerja saya					
24	Saya tetap membeli barang yang saya inginkan walaupun tugas – tugas saya belum selesai					
25	Saya menganggap kehidupan ini mengalir saja seperti air					
No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
26	Saya mampu menilai progres kinerja saya					
27	Saya tidak mampu membuat target pencapaian tujuan dengan matang					
28	Saya tidak bisa menilai kualitas dari kinerja saya					
29	Ketika melakukan suatu pekerjaan tertentu, saya sering tidak menyadari kalau membuat kesalahan					
30	Saya merasa kinerja saya sudah					

	bagus dalam mencapai tujuan – tujuan saya					
31	Jika saya melakukan kesalahan, saya menyadarinya dan mencoba untuk memperbaikinya					
32	Saya minta tolong kepada teman untuk menegur saya jika lupa terhadap suatu pekerjaan yang sudah saya rencanakan sebelumnya					

~ Terima Kasih ~

LAMPIRAN 2

HASIL UJI VALIDITAS

DAN RELIABILITAS

PENELITIAN

HASIL UJI VALIDITAS PENELITIAN
PERENCANAAN KARIR

Correlations

		VAR00045
VAR00001	Pearson Correlation	.481 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179
VAR00002	Pearson Correlation	.509 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179
VAR00003	Pearson Correlation	.378 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179
VAR00004	Pearson Correlation	.418 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179
VAR00005	Pearson Correlation	.423 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179
VAR00006	Pearson Correlation	.445 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179

VAR00007	Pearson Correlation	.494 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00008	Pearson Correlation	.421 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00009	Pearson Correlation	.276 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00010	Pearson Correlation	.450 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00011	Pearson Correlation	.379 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00012	Pearson Correlation	.461 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00013	Pearson Correlation	.435 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00014	Pearson Correlation	.692 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179

VAR00015	Pearson Correlation	.584 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00016	Pearson Correlation	.527 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00017	Pearson Correlation	.384 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00018	Pearson Correlation	.532 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00019	Pearson Correlation	.341 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00020	Pearson Correlation	.180 [*]
	Sig. (2- tailed)	.016
	N	179
VAR00021	Pearson Correlation	.583 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00022	Pearson Correlation	.504 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179

VAR00023	Pearson Correlation	.528 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00024	Pearson Correlation	.416 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00025	Pearson Correlation	.486 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00026	Pearson Correlation	.585 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00027	Pearson Correlation	.492 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00028	Pearson Correlation	.332 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00029	Pearson Correlation	.527 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00030	Pearson Correlation	.561 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179

VAR00031	Pearson Correlation	.219**
	Sig. (2- tailed)	.003
	N	179
VAR00032	Pearson Correlation	.391**
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00033	Pearson Correlation	.590**
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00034	Pearson Correlation	.406**
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00035	Pearson Correlation	.300**
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00036	Pearson Correlation	.427**
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00037	Pearson Correlation	.395**
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00038	Pearson Correlation	.577**
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179

VAR00039	Pearson Correlation	.605 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00040	Pearson Correlation	.500 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00041	Pearson Correlation	.457 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00042	Pearson Correlation	.528 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00043	Pearson Correlation	.442 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00044	Pearson Correlation	.436 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00045	Pearson Correlation	1
	Sig. (2- tailed)	
	N	179

HASIL UJI VALIDITAS PENELITIAN

*SELF-EFFICACY***Correlations**

		VAR00022
VAR00001	Pearson Correlation	.528 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179
VAR00002	Pearson Correlation	.568 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179
VAR00003	Pearson Correlation	.563 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179
VAR00004	Pearson Correlation	.322 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179
VAR00005	Pearson Correlation	.320 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179
VAR00006	Pearson Correlation	.311 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	179

VAR00007	Pearson Correlation	.368 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00008	Pearson Correlation	.308 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00009	Pearson Correlation	.485 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	178
VAR00010	Pearson Correlation	.338 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00011	Pearson Correlation	.631 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00012	Pearson Correlation	.453 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00013	Pearson Correlation	.462 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179

VAR00014	Pearson Correlation	.460 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00015	Pearson Correlation	.543 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00016	Pearson Correlation	.558 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00017	Pearson Correlation	.590 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00018	Pearson Correlation	.334 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00019	Pearson Correlation	.357 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00020	Pearson Correlation	.509 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179

VAR00021	Pearson Correlation	.591 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00022	Pearson Correlation	1
	Sig. (2- tailed)	
	N	179

HASIL UJI VALIDITAS PENELITIAN

SELF-REGULATION

Correlations

		VAR00033
VAR00001	Pearson Correlation	.285 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00002	Pearson Correlation	.570 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00003	Pearson Correlation	.486 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179

VAR00004	Pearson Correlation	.632 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00005	Pearson Correlation	.292 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00006	Pearson Correlation	.480 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00007	Pearson Correlation	.423 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00008	Pearson Correlation	.394 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00009	Pearson Correlation	.312 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00010	Pearson Correlation	.588 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179

VAR00011	Pearson Correlation	.281 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00012	Pearson Correlation	.378 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00013	Pearson Correlation	.107
	Sig. (2- tailed)	.154
	N	179
VAR00014	Pearson Correlation	.333 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00015	Pearson Correlation	.370 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00016	Pearson Correlation	.549 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00017	Pearson Correlation	.148 [*]
	Sig. (2- tailed)	.049
	N	179

VAR00018	Pearson Correlation	.476 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00019	Pearson Correlation	.442 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00020	Pearson Correlation	-.025
	Sig. (2- tailed)	.741
	N	179
VAR00021	Pearson Correlation	.443 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00022	Pearson Correlation	.327 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00023	Pearson Correlation	.545 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00024	Pearson Correlation	.369 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179

VAR00025	Pearson Correlation	.364 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00026	Pearson Correlation	.498 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00027	Pearson Correlation	.621 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00028	Pearson Correlation	.599 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00029	Pearson Correlation	.281 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179
VAR00030	Pearson Correlation	.206 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.006
	N	179
VAR00031	Pearson Correlation	.408 ^{**}
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	179

VAR00032	Pearson Correlation	-.048
	Sig. (2- tailed)	.525
	N	179
VAR00033	Pearson Correlation	1
	Sig. (2- tailed)	
	N	179

HASIL UJI RELIABILITAS PENELITIAN

PERENCANAAN KARIR

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	43

HASIL UJI RELIABILITAS PENELITIAN

PERENCANAAN KARIR

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.796	21

HASIL UJI RELIABILITAS PENELITIAN

PERENCANAAN KARIR

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.834	28

LAMPIRAN 3

HASIL UJI

MULTIKOLINIERITAS

HASIL MULTIKOLINIERITAS

Model Summary^b

	Model
	1
R	.678 ^a
R Square	.460
Adjusted R Square	.454
Std. Error of the Estimate	12.662
Change Statistics	
R Square Change	.460
F Change	75.023
df1	2
df2	176
Sig. F Change	.000
Durbin-Watson	1.801

a. Predictors: (Constant), Self Regulation, Self Efficacy

b. Dependent Variable: Perencanaan Karir

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	39.353	10.093		3.899	.000		
Self Efficacy	1.057	.159	.480	6.635	.000	.587	1.703
Self Regulation	.426	.117	.262	3.625	.000	.587	1.703

a. Dependent Variable: Perencanaan Karir

LAMPIRAN 4

HASIL UJI

INTERKORELASI

LAMPIRAN 5

HASIL UJI NORMALITAS

DAN LINIERITAS

HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Perencanaan Karir	Self Efficacy	Self Regulation
N		179	179	179
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	162.4022	77.9777	95.3966
	Std. Deviation	17.13644	7.77489	10.54547
	Most Extreme Differences			
	Absolute	.066	.062	.064
	Positive	.047	.062	.064
	Negative	-.066	-.042	-.037
Kolmogorov-Smirnov Z		.884	.833	.860
Asymp. Sig. (2-tailed)		.416	.492	.450

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

HASIL UJI LINIERITAS

PERENCANAAN KARIR DENGAN *SELF-EFFICACY*

ANOVA Table

	Perencanaan Karir * Self Efficacy				
	Between Groups			Within Groups	Total
	(Combined)	Linearity	Deviation from Linearity		
Sum of Squares	28788.851	21948.454	6840.397	23482.188	52271.039
df	35	1	34	143	178
Mean Square	822.539	21948.454	201.188	164.211	
F	5.009	133.660	1.225		
Sig.	.000	.000	.206		

HASIL UJI LINIERITAS
PERENCANAAN KARIR DENGAN *SELF-REGULATION*

ANOVA Table

	Perencanaan Karir * Self Regulation				
	Between Groups			Within Groups	Total
	(Combined)	Linearity	Deviation from Linearity		
Sum of Squares	25938.817	16996.611	8942.206	26332.222	52271.039
df	43	1	42	135	178
Mean Square	603.228	16996.611	212.910	195.053	
F	3.093	87.138	1.092		
Sig.	.000	.000	.346		

LAMPIRAN 6

HASIL UJI HIPOTESIS

Hipotesis 1

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	39.353	10.093		3.899	.000
	Self Efficacy	1.057	.159	.480	6.635	.000
	Self Regulation	.426	.117	.262	3.625	.000

a. Dependent Variable: Perencanaan Karir

Hipotesis 2

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	51.032	9.888		5.161	.000
	Self Efficacy	1.428	.126	.648	11.319	.000

a. Dependent Variable: Perencanaan Karir

Hipotesis 3

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	74.005	9.630		7.685	.000
	Self Regulation	.927	.100	.570	9.235	.000

a. Dependent Variable: Perencanaan Karir

LAMPIRAN 7

HASIL UJI

SUMBANGAN RELATIF

Sumbangan Relatif Secara Bersama – Sama

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.678 ^a	.460	.454	12.66167

a. Predictors: (Constant), Sef Regulation, Self Efficacy

Sumbangan Relatif *Self-Efficacy*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.648 ^a	.420	.417	13.08870

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy

Sumbangan Relatif *Self-Regulation*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.570 ^a	.325	.321	14.11703

a. Predictors: (Constant), Self Regulation

LAMPIRAN 8

HASIL UJI F

Uji F Seluruh Variabel

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	24055.081	2	12027.541	75.023	.000 ^a
	Residual	28215.958	176	160.318		
	Total	52271.039	178			

a. Predictors: (Constant), Sef Regulation, Self Efficacy

b. Dependent Variable: Perencanaan Karir

Uji F *Self-Efficacy*ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	21948.454	1	21948.454	128.118	.000 ^a
	Residual	30322.585	177	171.314		
	Total	52271.039	178			

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy

b. Dependent Variable: Perencanaan Karir

Uji F *Self-Regulation*ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	16996.611	1	16996.611	85.286	.000 ^a
	Residual	35274.428	177	199.291		
	Total	52271.039	178			

a. Predictors: (Constant), Self Regulation

b. Dependent Variable: Perencanaan Karir

LAMPIRAN 9

TABULASI DATA SKOR

PENELITIAN

TABULASI DATA SKOR PENELITIAN SKALA PERENCANAAN KARIR

S	Aitem																																												Jumlah			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44					
1	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	4	3	5	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	145	
2	5	3	4	5	5	3	5	4	5	3	5	4	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	3	4	4	4	5	3	4	5	3	3	3	3	4	4	5	1	3	5	3	3	175			
3	4	3	4	4	3	2	5	3	5	4	3	5	4	4	4	4	5	4	3	3	3	3	4	4	4	5	2	4	4	3	5	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	161			
4	1	5	4	2	4	4	4	5	2	4	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	171			
5	5	5	5	2	5	4	4	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	202		
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	4	4	1	4	4	3	2	3	2	1	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	122		
7	4	5	5	1	4	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	178		
8	2	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	2	2	4	5	5	4	2	3	3	3	3	2	2	132			
9	2	2	5	2	2	4	3	4	2	3	2	5	4	1	1	3	5	2	4	1	1	4	4	3	4	4	4	1	3	2	2	1	2	5	4	3	2	1	1	5	3	4	4	124				
10	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	168		
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	5	5	1	5	5	5	5	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	2	2	167	
12	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	5	5	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	129		
13	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	5	3	3	171	
14	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	143
15	1	3	3	3	4	3	3	5	2	3	4	4	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	2	3	2	4	3	3	3	3	130		
16	3	2	4	2	2	3	3	5	4	2	5	4	4	2	3	2	4	4	3	3	5	4	3	4	4	4	3	2	1	4	4	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	1	5	2	2	134		
17	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	5	171			
18	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	1	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	2	4	4	2	2	5	2	4	4	5	5	2	5	3	3	159				
19	4	5	5	1	4	5	5	5	4	4	4	5	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	173	
20	3	3	3	2	1	4	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	5	4	176	
21	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4	128	
22	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	172	
23	3	4	3	4	2	4	4	2	5	3	5	3	3	4	4	4	5	3	3	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	152	
24	1	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	2	4	2	4	3	4	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	140		
25	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	5	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	162		
26	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2	155	
27	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	177	
28	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	170	
29	1	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	2	4	2	4	3	4	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	140	
30	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	162	

31	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	187								
32	2	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	2	5	4	2	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	3	5	3	5	4	5	4	4	5	5	5	185								
33	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	177								
34	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	3	3	4	3	2	3	2	4	3	4	3	5	3	4	177					
35	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	180							
36	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	3	3	4	3	2	3	2	4	3	4	3	5	3	4	177					
37	5	4	5	5	5	5	5	3	1	5	5	4	3	5	5	2	4	4	5	3	1	5	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	186						
38	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	3	2	4	3	3	155							
39	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	3	4	4	5	3	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	195					
40	2	3	5	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	4	2	4	2	3	3	3	4	4	2	145						
41	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	3	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	181					
42	4	4	4	3	4	3	5	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	5	4	4	2	3	5	2	5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	157					
43	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	4	2	1	151				
44	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	176					
45	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	163				
46	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	157				
47	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	166				
48	5	4	5	4	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	164				
49	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	2	151				
50	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	165				
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	172				
52	4	4	3	4	3	2	5	2	4	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	1	2	2	3	130					
53	4	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	169		
54	5	5	5	5	4	4	5	5	1	4	1	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	4	4	176
55	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	168				
56	3	4	3	2	5	4	5	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	2	4	3	5	2	2	2	4	4	4	5	4	4	2	5	4	5	5	158					
57	2	4	5	3	4	5	3	5	4	3	3	5	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	5	4	3	159				
58	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	181			
59	3	3	5	5	3	4	4	3	4	3	5	3	3	4	4	5	3	3	5	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	156				
60	4	3	4	2	5	3	2	4	4	3	2	5	4	3	2	4	3	3	2	2	3	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	156	

61	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	158				
62	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	5	3	4	4	4	5	4	172	
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	174			
64	2	3	4	5	4	4	5	3	4	4	4	3	3	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5	3	5	4	4	173				
65	3	5	5	2	5	5	4	5	3	5	4	5	4	2	3	3	5	2	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	1	4	4	5	4	5	2	2	1	4	3	4	3	165					
66	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	195		
67	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	156
68	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	5	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	5	4	3	3	4	5	2	2	3	1	133					
69	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4	5	3	4	3	4	3	5	2	4	3	3	4	3	5	4	3	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	150				
70	4	4	4	4	5	2	4	4	4	3	4	3	3	4	5	4	3	4	4	4	2	5	5	5	4	3	5	3	4	4	4	4	4	5	4	5	3	4	3	1	5	2	4	164					
71	4	4	5	5	3	4	4	5	4	3	3	5	5	4	4	5	4	4	3	5	2	4	3	4	4	4	5	5	2	4	3	4	5	4	5	4	3	4	4	5	4	5	5	175					
72	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	165		
73	5	5	5	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	169		
74	4	4	5	4	4	2	4	5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	164		
75	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	5	5	5	3	3	3	5	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	2	4	1	3	156					
76	4	5	5	4	4	5	5	5	2	5	3	4	3	3	3	2	4	1	2	2	1	4	4	4	3	1	4	3	4	1	4	3	2	5	2	5	2	5	3	1	5	5	4	146					
77	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	150			
78	4	4	5	4	4	4	5	4	1	5	3	4	3	3	3	2	5	2	2	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	147				
79	5	4	5	3	4	5	5	3	3	4	5	3	5	3	3	3	5	2	4	3	3	5	3	4	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	155				
80	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	167		
81	5	3	5	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3	2	4	1	4	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	3	144					
82	4	4	5	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	183	
83	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	3	2	2	149					
84	5	5	5	4	4	5	4	5	2	4	5	5	5	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	165		
85	4	4	4	4	4	2	5	4	2	3	3	3	4	2	5	4	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	5	4	5	4	4	4	4	4	164				
86	5	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	201			
87	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	170		
88	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	5	3	3	157			
89	2	3	5	3	2	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	3	4	1	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	136			
90	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	167		

91	4	4	5	2	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	152						
92	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	168					
93	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	162						
94	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	5	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	3	2	2	3	4	4	4	2	4	4	3	157			
95	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	3	5	5	5	5	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	178			
96	4	5	4	3	3	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	5	3	5	3	3	158			
97	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	161		
98	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	5	5	3	4	4	4	5	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	165		
99	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	207		
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	172		
101	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	5	4	5	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	154	
102	5	3	5	4	3	5	4	4	4	2	4	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	160		
103	4	4	3	4	3	5	5	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	169	
104	2	2	5	3	2	3	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4	5	3	5	4	2	3	5	5	5	5	3	4	3	2	4	4	2	3	3	2	5	3	5	3	5	4	3	150		
105	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	164	
106	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	164	
107	5	4	2	4	4	5	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	5	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	162	
108	5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	3	3	4	2	3	1	2	4	3	1	2	4	2	3	149			
109	5	5	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	2	4	3	1	2	4	2	3	151			
110	5	4	2	4	4	5	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	5	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	162	
111	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	148	
112	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	164
113	3	5	3	5	4	3	5	5	4	3	3	5	5	3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	1	5	1	5	5	4	1	3	5	3	5	3	4	4	3	5	2	2	169		
114	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	144	
115	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	3	4	5	5	5	4	5	5	4	3	2	4	4	2	5	4	5	5	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	174	
116	4	4	3	3	4	4	5	4	2	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	165	
117	4	5	5	2	4	4	5	4	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	2	4	5	4	4	5	4	4	5	5	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	5	5	179		
118	3	2	2	3	2	3	1	2	5	3	3	1	2	3	2	4	2	3	4	4	3	5	2	2	4	4	2	4	3	3	5	5	2	3	2	3	4	3	4	1	1	4	5	128		
119	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	3	4	4	4	4	2	4	3	2	2	2	3	4	4	2	4	2	2	4	5	3	4	2	4	4	3	2	2	4	3	3	129		
120	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	166

121	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	174
122	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	166		
123	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	164					
124	5	5	5	1	5	5	5	4	3	5	5	5	5	4	1	2	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	4	3	1	4	3	5	5	5	5	176		
125	5	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	3	3	4	5	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	3	3	5	5	5	3	3	5	4	167		
126	5	5	5	5	4	4	5	5	3	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	5	3	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	194		
127	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	199	
128	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	164		
129	2	4	3	2	5	5	5	1	4	4	5	4	2	2	1	3	1	3	2	2	1	4	4	1	2	5	2	1	4	5	4	5	4	4	5	2	2	2	5	4	2	2	135			
130	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	156				
131	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	200			
132	5	5	5	4	5	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	3	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	199		
133	2	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	5	3	5	5	5	2	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	149			
134	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	5	4	5	4	3	4	2	2	2	4	2	3	2	2	4	3	4	3	146		
135	1	5	5	4	4	2	2	4	1	4	1	1	3	3	5	3	5	2	3	4	5	3	1	1	3	1	3	2	4	4	3	2	5	4	3	4	4	2	3	2	4	3	4	132		
136	4	4	5	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	135		
137	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	167		
138	5	5	5	1	5	5	5	2	4	3	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	4	4	5	4	2	4	2	4	5	3	3	4	4	4	5	1	4	4	5	5	1	2	155			
139	2	4	4	2	4	4	5	5	1	4	5	5	4	2	2	1	4	2	2	2	2	1	5	4	1	1	5	1	1	4	1	2	5	4	5	4	1	1	1	4	4	2	1	124		
140	1	4	5	3	4	4	5	3	2	5	3	5	4	1	4	3	4	1	3	1	2	1	3	4	4	2	5	3	3	4	4	2	4	5	2	4	3	2	3	3	4	4	140			
141	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	144	
142	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	5	5	5	5	3	5	4	5	4	4	5	4	3	3	5	4	2	4	4	4	4	4	4	5	3	2	4	4	4	169		
143	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	192	
144	1	5	3	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	179
145	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	2	4	2	5	5	5	2	5	5	5	1	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	189	
146	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	2	2	2	5	5	4	5	2	2	2	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	1	2	1	2	5	4	5	1	2	4	4	156			
147	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	170		
148	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	2	2	165			
149	4	4	3	4	3	4	5	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	143		
150	4	5	5	4	5	3	4	2	1	4	5	5	4	3	3	4	5	1	2	1	3	4	4	4	3	1	2	2	3	5	3	2	5	4	5	3	3	2	1	4	3	5	3	144		

151	5	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3	3	2	5	5	4	5	3	2	5	5	5	3	5	5	5	5	1	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	178				
152	4	2	3	4	3	5	4	3	5	4	3	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	5	3	4	5	5	163			
153	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	162				
154	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	5	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	165			
155	3	5	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	2	2	4	3	4	5	4	3	4	4	4	2	4	4	3	5	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	159				
156	4	4	4	2	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	169			
157	5	5	3	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	3	3	3	5	5	4	4	5	4	4	183				
158	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	5	5	173				
159	5	4	4	2	2	4	3	4	2	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	146				
160	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	183				
161	4	5	4	5	5	4	5	4	3	3	1	4	3	5	5	3	5	4	3	5	4	3	5	4	5	3	3	3	2	4	5	2	2	3	5	3	4	3	4	5	4	3	2	4	2	2	157	
162	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	160
163	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	2	4	195	
164	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	158	
165	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	145
166	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	3	2	4	4	4	4	153		
167	4	5	4	5	4	4	4	3	4	2	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	163	
168	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	159		
169	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	129		
170	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	1	5	5	3	4	3	4	5	5	5	1	4	5	5	184				
171	5	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	163		
172	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	2	4	4	3	4	4	1	4	5	4	4	3	4	4	4	5	3	5	3	4	163		
173	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	177		
174	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	169		
175	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	135	
176	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	5	4	4	3	5	5	3	172					
177	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	2	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	161				
178	2	4	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	3	3	5	4	4	4	4	4	5	3	5	3	4	5	5	173			
179	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	170	

TABULASI DATA SKOR PENELITIAN SKALA *SELF-EFFICACY*

S	Aitem																					Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	67
2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	5	2	4	4	71
3	4	3	3	4	2	3	3	5	4	4	2	3	4	5	4	3	3	4	3	3	4	73
4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	86
5	5	5	5	4	2	2	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	94
6	3	4	3	5	4	3	2	3	4	3	1	4	3	5	5	3	1	3	4	1	2	66
7	4	4	3	4	2	2	4	4	3	2	4	2	4	5	4	4	4	5	2	4	4	74
8	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	66
9	5	4	3	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	5	5	5	4	2	5	4	2	73
10	3	4	3	4	2	4	4	5	3	4	4	3	4	5	5	5	4	5	3	4	4	82
11	4	5	4	5	3	3	3	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	91
12	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	65
13	4	4	4	5	3	2	4	5	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	3	4	3	83
14	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	77
15	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	71
16	3	4	4	2	2	1	1	5	3	4	5	2	3	5	4	3	4	5	2	4	4	70
17	3	4	4	3	2	4	3	5	3	4	4	4	4	5	2	5	5	5	5	3	4	81
18	5	4	4	5	4	4	2	4	3	3	2	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	81
19	5	4	4	3	2	2	2	5	4	4	4	3	5	4	4	5	5	5	3	1	3	77
20	4	4	4	5	3	1	1	5	2	4	5	2	3	3	3	3	2	5	3	2	2	66
21	4	2	4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	5	2	4	4	69
22	4	4	4	5	4	3	2	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	5	4	4	82
23	4	4	4	3	2	3	3	5	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	73
24	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	2	72
25	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	73
26	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	79
27	5	5	5	5	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	85
28	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
29	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	2	72
30	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	79

31	4	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	2	75
32	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	91
33	4	5	4	5	3	2	4	5	3	3	4	4	4	4	4	5	3	5	3	4	3	81
34	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	88	
35	4	3	4	4	4	2	2	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	80
36	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	88	
37	5	5	5	4	4	4	4	4	5	1	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	87
38	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	78	
39	3	4	4	5	3	3	2	5	3	4	5	3	4	3	4	4	5	5	4	3	3	79
40	5	5	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	5	4	5	4	3	5	3	4	4	81
41	4	4	4	5	4	4	4	5	3	3	2	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	86
42	4	3	3	5	2	2	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	61
43	4	4	5	4	3	2	2	5	3	2	2	3	4	2	3	3	2	5	3	3	2	66
44	4	4	3	4	3	2	4	5	4	4	4	2	3	5	4	4	4	5	4	4	4	80
45	4	4	3	4	2	3	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
46	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	78
47	4	4	4	4	3	2	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	3	4	4	82
48	5	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	5	2	3	2	76
49	3	4	4	5	3	2	3	5	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	73
50	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	3	4	2	3	3	4	4	2	4	3	68
51	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
52	3	2	2	5	2	3	5	5	3	2	2	3	4	3	3	3	3	5	3	2	2	65
53	4	5	4	4	2	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	5	4	5	4	78
54	3	2	3	4	3	2	4	4	2	2	3	4	2	4	3	2	1	5	4	4	4	65
55	4	4	3	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	84	
56	5	5	5	5	5	2	2	4	5	2	3	3	5	5	5	5	4	5	4	3	3	85
57	3	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	5	3	4	3	76
58	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
59	3	4	3	3	2	2	2	5	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	67
60	4	4	5	4	4	3	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	76

61	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82		
62	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5	2	3	3	76	
63	4	4	3	4	3	2	3	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	77	
64	4	4	3	5	3	3	5	5	3	4	5	4	4	4	4	3	4	5	3	5	5	85
65	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	98	
66	4	4	4	4	3	3	4	5	3	3	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	4	82
67	4	4	4	4	2	3	3	4	2	3	4	2	4	2	3	4	3	4	2	4	4	69
68	3	3	4	3	5	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	67
69	4	4	3	3	5	3	2	3	3	4	3	3	5	3	4	4	3	4	3	3	2	71
70	5	5	4	4	3	4	3	5	3	3	4	3	3	2	5	4	3	3	3	4	4	77
71	4	4	4	5	3	1	4	5	3	3	2	3	4	3	4	5	2	5	2	3	3	72
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82
74	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	74
75	4	4	5	5	2	3	3	5	4	4	3	4	4	2	4	4	3	5	3	3	2	76
76	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	88
77	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	73
78	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	92
79	5	4	3	3	2	3	1	3	3	5	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	2	69
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82
81	5	4	4	5	5	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	2	4	5	4	3	72
82	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	5	4	4	5	4	5	4	4	87
83	4	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	2	65
84	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	5	4	5	5	5	5	3	5	5	83
85	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	77
86	5	5	5	4	3	4	4	5	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	94
87	4	4	3	4	3	2	2	5	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	73
88	4	4	4	5	3	3	2	5	3	3	4	2	3	5	4	3	4	4	3	4	4	76
89	5	4	4	5	2	4	2	3	2	2	3	4	2	1	3	4	4	5	1	4	3	67
90	4	4	4	4	3	3	3	5	3	3	3	4	3	4	4	4	3	5	3	3	4	76

91	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	4	4	4	2	71
92	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	77
93	3	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	72	
94	4	5	3	5	1	3	2	5	4	3	3	3	3	4	4	2	2	5	2	4	3	70	
95	4	4	3	5	3	4	3	5	3	4	4	3	5	4	4	4	4	5	1	3	3	78	
96	4	4	3	3	1	3	4	5	3	3	3	3	4	5	3	3	3	5	3	3	3	71	
97	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	80	
98	4	4	4	4	4	3	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	5	79	
99	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	2	5	4	5	5	89	
100	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	82	
101	5	4	3	4	2	2	2	5	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	72	
102	2	4	3	4	3	2	2	4	3	3	2	3	5	3	4	3	4	5	3	4	2	68	
103	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	5	3	4	4	79	
104	3	4	4	4	2	3	4	5	3	3	2	2	4	2	3	5	3	5	3	3	2	69	
105	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	80	
106	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	82	
107	4	4	4	4	3	3	2	5	3	3	4	3	4	2	4	4	4	5	3	4	4	76	
108	4	5	4	4	2	4	4	4	3	3	5	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	79	
109	4	5	4	4	2	4	4	4	3	3	5	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	79	
110	4	4	4	4	3	3	2	5	3	3	4	3	4	3	4	4	3	5	3	4	4	76	
111	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	82	
112	5	5	5	4	3	4	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	79	
113	5	4	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	5	5	5	5	91	
114	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	74	
115	4	4	4	4	2	3	4	5	3	4	5	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	79	
116	4	4	4	3	2	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	81	
117	5	5	4	5	3	2	3	5	3	3	4	3	5	5	4	3	3	5	3	3	4	80	
118	2	3	3	3	2	4	5	3	1	4	5	2	1	1	2	1	3	2	2	5	5	59	
119	4	2	4	4	2	3	3	4	2	3	2	2	4	4	3	2	3	4	2	4	3	64	
120	5	5	4	5	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	81	

121	4	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	80
122	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	84
123	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	82
124	1	1	1	1	1	5	5	1	5	5	3	5	5	5	5	1	3	5	5	5	69
125	5	5	4	3	2	5	3	3	3	2	4	3	4	5	5	5	5	5	3	2	79
126	5	5	5	4	3	3	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	93
127	5	5	5	5	5	1	3	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	94
128	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	81
129	3	3	3	4	4	3	1	4	4	1	2	4	5	5	4	4	3	4	5	2	70
130	4	4	4	4	3	4	2	5	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	75
131	5	5	5	5	5	1	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	93
132	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105
133	5	4	4	4	4	2	4	5	3	4	5	4	4	4	5	4	5	4	2	5	86
134	3	3	4	4	4	2	2	4	3	3	2	3	4	4	4	4	2	4	3	3	68
135	1	5	4	2	4	5	2	3	5	5	2	3	4	3	2	4	5	5	4	2	73
136	4	4	4	4	3	2	3	1	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	4	68
137	4	4	3	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	82
138	5	5	5	5	5	2	2	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	88
139	5	4	4	4	5	1	2	5	5	2	2	5	4	4	4	4	2	5	5	2	75
140	4	3	4	5	3	3	2	4	5	4	2	3	3	4	4	5	1	3	3	2	68
141	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	72
142	4	3	4	2	2	2	2	5	4	4	4	3	4	2	4	4	2	5	3	4	69
143	4	4	4	5	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	5	2	4	79
144	5	5	5	5	2	2	1	5	3	3	1	3	5	3	3	5	3	5	3	3	72
145	5	5	5	5	1	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	97
146	4	4	5	5	2	2	2	4	5	1	4	5	4	2	4	4	4	5	2	5	75
147	4	4	4	5	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	78
148	5	4	4	4	2	4	4	5	3	4	4	2	4	5	5	4	4	5	4	4	84
149	4	4	4	2	2	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	5	3	4	77
150	5	4	4	3	5	4	3	5	2	2	3	5	4	2	5	3	1	5	4	5	77

151	5	3	3	5	4	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	4	5	5	4	1	5	80
152	4	4	4	5	3	5	3	4	3	3	4	3	4	4	5	5	5	4	1	5	5	83
153	3	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	75
154	4	4	4	4	1	3	4	5	3	4	4	3	5	4	3	3	4	4	3	5	3	77
155	4	4	4	4	2	3	2	5	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	73
156	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	3	4	5	85
157	4	4	5	4	2	4	3	5	3	3	5	5	5	4	4	4	4	5	3	4	4	84
158	4	4	4	5	2	2	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	82
159	5	2	4	3	4	2	2	4	3	2	3	4	5	2	4	4	3	5	3	4	4	72
160	5	5	5	4	3	5	5	5	4	5	5	3	4	1	5	5	5	5	4	5	5	93
161	3	2	4	5	3	4	4	4	3	3	5	4	5	3	4	3	5	5	3	4	4	80
162	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	5	4	4	4	81
163	4	4	4	4	2	4	3	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	5	4	84
164	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	74
165	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	77
166	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	78
167	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	5	4	4	3	4	4	3	5	4	4	4	83
168	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	78
169	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
170	4	4	4	4	3	5	5	4	3	5	5	3	4	4	4	4	5	4	4	5	5	88
171	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	4	77
172	4	4	4	2	2	5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
173	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	85
174	3	4	4	5	3	2	4	5	3	3	4	5	4	4	5	4	2	3	3	4	4	78
175	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	67
176	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	5	3	4	4	80
177	4	4	3	5	2	2	2	5	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	74
178	4	3	3	5	3	1	1	5	3	3	4	3	5	4	5	5	5	5	3	5	5	80
179	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	81

TABULASI DATA SKOR PENELITIAN SKALA *SELF-REGULATION*

S	Aitem																															Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	18	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85		
2	3	4	3	4	5	3	4	4	2	4	3	3	2	3	4	3	4	3	5	3	5	3	3	5	3	3	3	3	4	98		
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85		
4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5	1	4	4	4	4	5	4	4	4	2	5	4	4	5	4	5	113			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	136		
6	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	4	4	2	3	3	5	4	4	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	88			
7	2	4	2	4	4	4	4	5	2	4	2	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	106			
8	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	4	1	5	1	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	5	5	90			
9	5	2	3	3	2	2	5	2	4	2	5	5	4	3	3	5	5	4	3	2	2	2	5	3	1	1	4	2	89			
10	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	3	3	4	103			
11	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	3	5	124		
12	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	86			
13	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	2	4	2	3	2	5	4	4	4	4	2	2	4	3	3	2	3	4	92			
14	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	101			
15	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	4	2	4	3	3	4	3	2	3	3	1	3	2	2	2	4	4	82			
16	2	2	4	2	1	4	4	3	3	1	2	4	2	4	1	4	3	4	4	3	2	1	2	2	3	1	2	4	74			
17	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	5	109			
18	4	3	4	3	2	4	4	4	4	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4	2	3	4	5	4	4	3	3	3	97			
19	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	2	5	93			
20	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	4	3	4	1	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	78			
21	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2	5	2	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	83			
22	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	5	5	3	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	2	4	4	100			
23	4	3	3	3	2	4	2	3	2	1	3	4	3	3	2	4	3	3	5	3	5	5	3	3	3	2	3	4	88			
24	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	86			
25	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	104			
26	4	4	2	4	4	4	4	3	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	2	3	3	4	96			
27	3	4	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	102			
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	4	4	4	4	4	110			
29	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	86			
30	2	4	4	2	1	3	4	4	2	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	3	4	91			

31	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	5	87							
32	3	2	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	1	3	4	5	4	4	3	4	4	2	4	4	5	102						
33	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	4	3	5	4	4	5	4	3	4	4	4	5	104						
34	2	4	3	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	5	2	4	2	4	2	4	4	4	4	89						
35	3	4	4	4	2	3	4	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	97					
36	2	4	3	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	88					
37	3	4	4	4	2	2	4	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	101					
38	2	3	2	2	2	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	2	4	4	87					
39	4	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	5	1	5	1	5	3	4	3	4	5	5	4	3	3	3	5	102				
40	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	2	4	3	4	3	3	2	3	5	101			
41	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	96		
42	2	4	2	2	3	2	2	4	2	4	3	3	2	3	2	5	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4	2	4	82			
43	3	4	4	2	5	2	3	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	5	4	2	2	2	2	3	4	93			
44	3	4	3	4	5	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	2	3	4	99			
45	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	5	101		
46	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	91			
47	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	5	100			
48	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	97			
49	2	3	2	3	2	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	2	3	4	87			
50	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	2	2	4	3	4	89			
51	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	1	4	4	3	5	108
52	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	4	2	3	75		
53	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	101		
54	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	3	4	4	2	4	3	2	3	2	2	4	4	97			
55	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	100		
56	3	4	4	3	2	2	4	4	4	2	2	5	2	3	5	5	4	5	5	3	3	1	2	2	3	2	2	4	90			
57	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	84			
58	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	5	105			
59	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	97			
60	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	2	2	5	4	5	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	98			

61	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	4	94				
62	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	4	4	2	4	2	3	2	82		
63	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	5	4	4	5	3	4	3	3	3	3	3	4	101		
64	3	5	4	4	3	3	4	3	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	3	4	113	
65	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	2	4	2	3	1	3	1	1	3	2	4	1	3	5	79	
66	4	4	4	5	4	3	4	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	5	1	3	4	103	
67	4	4	3	2	3	2	4	4	2	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	93	
68	4	2	3	3	4	4	2	3	5	2	4	3	4	2	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	83	
69	4	3	3	3	5	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	5	3	3	3	5	3	2	3	2	3	4	91	
70	4	3	3	1	3	4	3	2	3	4	3	3	3	5	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	5	3	4	94	
71	4	4	4	4	2	3	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	4	2	4	1	2	4	2	2	2	3	4	88	
72	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	94	
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	106	
74	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	1	3	4	98
75	4	4	3	3	2	2	2	4	3	1	2	4	1	2	1	5	3	5	4	1	3	2	3	2	2	1	2	5	76	
76	1	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	105
77	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	2	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	87
78	1	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	107	
79	5	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	4	5	3	3	3	5	3	1	3	2	3	4	90	
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	106
81	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	85
82	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	4	3	5	4	4	4	4	4	3	3	5	5	4	5	1	4	4	113	
83	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	89	
84	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	2	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	3	3	4	100	
85	5	3	4	2	4	3	5	4	3	4	3	3	3	5	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	5	2	4	5	101	
86	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	5	4	5	4	4	4	4	3	5	3	3	4	4	4	3	5	107	
87	4	4	4	2	5	3	3	2	3	3	3	5	3	3	3	4	4	5	4	3	5	2	3	4	3	2	3	5	97	
88	4	3	3	3	5	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	5	5	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	90	
89	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	1	3	4	3	80	
90	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	89	

91	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	5	4	5	2	2	4	2	2	2	4	78		
92	3	4	4	2	2	4	4	4	3	2	2	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	1	3	1	2	3	3	3	81		
93	4	2	4	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	85			
94	2	4	4	2	5	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	2	1	83		
95	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	95		
96	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	5	90		
97	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2	96		
98	3	3	4	4	4	2	4	4	2	3	2	4	2	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	4	88		
99	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	106		
100	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	101		
101	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	2	92		
102	4	4	4	2	2	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	4	89		
103	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	89		
104	4	4	4	2	3	2	3	4	2	1	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	4	3	2	4	4	2	3	4	88		
105	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	94		
106	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	98		
107	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	95		
108	4	4	4	4	2	3	3	4	2	4	3	4	5	1	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	101		
109	4	4	4	4	2	3	3	4	2	4	3	4	1	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	99		
110	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	95		
111	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	88		
112	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87		
113	3	5	5	5	2	3	4	4	3	4	4	2	3	5	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	5	2	3	5	100		
114	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	94		
115	3	4	4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	99		
116	5	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	1	5	4	4	3	3	5	114	
117	4	5	4	5	3	4	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	5	115
118	5	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	80		
119	2	4	3	4	2	3	4	4	4	3	2	2	3	4	2	4	3	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	81		
120	2	4	3	4	5	3	4	4	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	103	

121	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	5	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	5	103
122	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	103
123	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	98	
124	5	1	4	4	5	2	5	3	5	1	5	5	5	1	5	5	1	3	1	5	1	3	5	1	3	3	3	93	
125	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	1	4	2	3	3	84	
126	4	4	4	3	5	3	4	3	5	3	3	5	2	4	3	5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	3	4	110	
127	1	3	4	3	1	3	4	2	1	3	4	4	4	3	4	5	4	5	1	3	1	1	4	2	2	3	4	84	
128	3	4	4	2	2	3	3	4	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	2	88	
129	4	1	4	2	5	1	4	2	5	3	4	4	2	5	2	4	5	4	1	2	2	1	4	2	2	2	5	86	
130	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	81	
131	3	5	5	5	2	2	2	4	2	2	5	5	4	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	2	4	110	
132	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	5	1	5	122	
133	4	3	3	4	1	3	4	4	2	4	2	4	3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	95	
134	2	4	3	4	2	4	2	4	3	2	2	3	4	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	78	
135	3	2	2	2	5	5	4	3	1	3	4	5	2	1	1	2	4	5	4	5	2	1	1	1	2	3	4	78	
136	2	2	4	2	2	2	4	3	3	3	3	4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	86	
137	4	4	4	2	5	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	2	1	2	4	3	4	92		
138	4	2	4	2	4	4	4	4	4	1	3	3	2	4	1	5	5	4	2	4	2	2	4	2	2	1	4	88	
139	5	2	5	2	4	4	2	5	2	4	3	4	3	4	1	4	5	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	90	
140	3	2	3	2	4	2	4	1	3	4	3	3	2	3	1	3	4	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	74	
141	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	3	4	2	3	2	4	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	4	84	
142	2	4	4	4	1	4	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	102	
143	4	4	4	3	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	5	5	5	4	4	2	4	4	4	4	2	99	
144	5	2	4	2	2	2	4	2	5	2	2	4	2	4	2	4	4	4	5	3	4	2	5	4	4	1	3	92	
145	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	5	5	5	5	128	
146	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	1	1	1	107	
147	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	104	
148	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	5	5	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	100	
149	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	5	4	4	3	4	5	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	101	
150	5	4	5	3	2	2	5	3	2	2	5	3	1	4	1	5	4	4	3	1	2	4	5	3	1	4	4	92	

151	1	4	3	3	1	5	3	5	3	3	5	3	1	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	4	3	4	4	4	92	
152	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	5	5	5	3	3	4	5	5	4	5	107	
153	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	4	4	84	
154	3	3	2	4	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	4	93	
155	4	3	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	2	2	2	4	5	89	
156	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	2	4	4	4	4	4	5	105	
157	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	5	5	5	1	4	2	4	4	2	3	2	4	5	101
158	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	106	
159	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	81	
160	3	4	4	5	3	5	4	3	4	4	4	4	2	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	113	
161	4	4	4	3	3	4	5	5	4	4	3	5	3	4	4	5	4	4	2	5	3	4	5	4	5	3	4	5	112	
162	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	92	
163	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	1	4	5	4	4	5	5	4	5	4	3	4	4	2	3	5	106	
164	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	104
165	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	98
166	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	107	
167	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	2	5	4	3	4	4	4	3	5	100	
168	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	2	4	2	4	95
169	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
170	4	5	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	5	5	5	2	4	5	5	5	2	4	108	
171	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	94
172	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	109
173	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	5	105
174	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	5	4	2	4	101
175	4	2	4	2	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	85
176	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	5	90
177	2	4	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	94	
178	3	1	5	3	3	3	5	5	3	3	5	5	1	3	1	5	5	3	3	3	5	1	3	5	5	1	5	5	98	
179	2	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	103	

