

## Pengaruh Antara Kesadaran Diri dan Regulasi Diri Terhadap Adaptabilitas Karier

Dzikra Arroya Ariani<sup>1</sup>, Erdina Indrawati<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I  
JL. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia  
E-mail: dzikra.arroya@upi-yai.ac.id<sup>1</sup>, erdina.indrawati@upi-yai.com<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesadaran diri dan regulasi diri terhadap adaptabilitas karier mahasiswa semester akhir fakultas ilmu komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I tahun 2023/2024. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *simple random sampling*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 84 mahasiswa semester akhir fakultas ilmu komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I tahun 2023/2024. Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode Regresi Linear Sederhana dan Regresi Linear Berganda dengan menggunakan *Jasp (Jeffrey's Amazing Statistics Program)* versi 0.18.33.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) terdapat pengaruh kesadaran diri terhadap adaptabilitas karier ( $R = 0,688$  dan  $p < 0,05$ ; 2) tidak terdapat pengaruh regulasi diri terhadap adaptabilitas karier ( $R = 0,701$  dan  $p < 0,05$ ; dan 3) terdapat pengaruh kesadaran diri dan regulasi diri terhadap adaptabilitas karier mahasiswa semester akhir fakultas ilmu komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I tahun 2023/2024. Diperoleh dari output *stepwise method*, kontribusi kesadaran diri sebesar 47,4%, kontribusi regulasi diri 0%, dan kontribusi keduanya terhadap adaptabilitas karier 49,1%.

**Kata Kunci : Kesadaran Diri, Regulasi Diri, Adaptabilitas Karier, Mahasiswa**

### ABSTRACT

This research is a quantitative study which aims to determine the influence of self-awareness and self-regulation on the career adaptability of final semester students at the Faculty of Communication Sciences, Persada Indonesia University Y.A.I in 2023/2024. The sampling technique used was *simple random sampling*. Participants in this research were 84 students in the final semester of the communication sciences faculty, Persada Indonesia University Y.A.I in 2023/2024. This research data was analyzed using Simple Linear Regression and Multiple Linear Regression methods using *Jasp (Jeffrey's Amazing Statistics Program)* version 0.18.33.0. The research results show that 1) there is an influence of self-awareness on career adaptability ( $R = 0.688$  and  $p < 0.05$ ; 2) there is no influence of self-regulation on career adaptability ( $R = 0.701$  and  $p < 0.05$ ; and 3) there is an influence of self-awareness and self-regulation on the career adaptability of students in the final semester of the Faculty of Communication Sciences, Persada Indonesia University Y.A.I in 2023/2024. Obtained from the *stepwise method* output, the contribution of self-awareness is 47.4%, the contribution of self-regulation is 0%, and the contribution of both to career adaptability is 49.1%.

**Keywords: Self Awareness, Self Regulation, Career Adaptability, Student**

## 1. PENDAHULUAN

Karier ialah bagian dalam kehidupan yang banyak orang kejar. Baik itu orang – orang dengan ambisi besar untuk mencapai puncak karier maupun mereka yang baru memulai perjalanan setelah lulus Pendidikan. Tantangan dan kesempatan untuk meningkatkan kinerja adalah hal yang memotivasi banyak individu dalam mencapai tujuan mereka. Ada beberapa orang yang mungkin merasa kebingungan atau kurang yakin dalam menentukan tujuan karier mereka, terutama setelah lulus dari pendidikan.

Rasa ragu dan ketidakpastian adalah hal yang wajar, namun penting untuk diatasi dengan mencari pemahaman lebih dalam mengenai minat, keahlian, dan nilai – nilai pribadi. Dengan refleksi diri yang lebih dalam, seseorang dapat menentukan arah yang tepat untuk karier mereka dan memulai langkah – langkah menuju tujuan tersebut. Banyak mahasiswa tingkat akhir yang belum terpikirkan ingin memiliki karier seperti apa.

Merasa pesimis dengan diri sendiri karena orang yang berpengalaman akan lebih dibutuhkan dibandingkan fresh graduate. Merasa diri tidak mampu menggapai apa yang diinginkan dan merasa pasrah dengan kariernya. Dan ada beberapa mahasiswa tingkat akhir yang dikendalikan atau di control oleh orang lain ataupun keluarganya. Ketika seseorang kehilangan kendali atas keputusan kariernya, hal itu dapat menghasilkan banyak masalah. Seperti ketidakcocokan antara tuntutan pekerjaan dengan passion atau minat seseorang dapat mengakibatkan ketidakpuasan, rendahnya produktivitas dan bahkan masalah kesehatan.

Adaptasi karier adalah kemampuan kunci dalam teori konstruksi karier yang menyoroti sumber daya individu untuk menagani tantangan karier. Menurut Savickas & Porfeli (2012), hal ini mungkin pengelolaan

situasi baru, rumit, dan ambigu yang mungkin muncul seiring dengan kemajuan karier, perubahan pekerjaan, atau pengalaman trauma terkait pekerjaan. Selama tahap perkembangan seseorang, fleksibilitas profesional adalah konsep yang membantu mengatasi masalah karier. Savickas (dalam Sharf, 2010) menyoroti empat aspek dari kemampuan beradaptasi secara profesional – kekhawatiran akan karier, kendali karier, keingintahuan akan karier, dan kepercayaan diri akan karier – yang menjadi indikator tingkat kemampuan beradaptasi seseorang.

Berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur yang dilaksanakan peneliti dengan mahasiswa Universitas Persada Indonesia Y.A.I didapati hasil bahwa mereka ragu untuk menentukan karier yang akan dijalani. Gagasan kepercayaan diri profesional bertentangan dengan hal ini, karena menyiratkan bahwasannya seseorang harus melakukan upaya yang diperlukan untuk mengatasi tantangan sambil mempertahankan keyakinan diri. Berdasarkan wawancara, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Persada Indonesia Y.A.I belum mempunyai konsep *career confidence*. Dengan mengidentifikasi rintangan dan menciptakan masa depan, mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri profesional akan lebih siap untuk mengatasi masalah. Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang kuat sering kali memahami tujuan profesional mereka dan sangat termotivasi untuk berhasil. Mereka juga tidak memiliki rasa khawatir akan karier.

Berdasarkan wawancara selanjutnya, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Persada Indonesia Y.A.I belum mempunyai konsep *career concern*. Kepedulian terhadap karier individu di antara para siswa akan mendorong pemahaman tentang tugas dan transisi profesional yang akan mereka hadapi. Ini adalah ide dari kepedulian terhadap karier. Siswa

yang berfokus pada karier akan lebih sadar akan apa yang harus diantisipasi dari pendidikan mereka dan memiliki strategi yang lebih jelas untuk mengatasi rintangan. Selain itu, gagasan tentang kontrol kejuruan yang menyatakan bahwa anak-anak hanya mengikuti preferensi orang tua mereka untuk suatu pekerjaan sudah tidak berlaku lagi. Gagasan tentang keingintahuan karir juga belum digunakan oleh mereka.

Berdasarkan wawancara lanjutan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Persada Indonesia Y.A.I belum mempunyai konsep *career control* dan *career curiosity*. Konsep *career control*, menjadikan mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengambil langkah – langkah strategis dan bertanggung jawab terhadap perkembangan karier mereka sendiri. Didukung dengan konsep *career curiosity* mahasiswa mempunyai penasaran yang tinggi pada karier adalah kunci untuk mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang minat, keterampilan dan tujuan karier mereka.

Berdasarkan penelitian terdahulu dengan judul penelitian “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Adaptabilitas Karier Dosen Tetap Di Universitas X” menunjukkan bahwa Adaptabilitas karier dipengaruhi oleh variable regulasi diri sebesar 73,9%. Lalu 26,1% dipengaruhi oleh variable luar (Silmi, 2022). Pada studi “Kontribusi Kesadaran Diri (*Self Awareness*) & Harapan (*hope*) terhadap Career Adaptability Mahasiswa” memperlihatkan bahwasannya kesadaran diri dan harapan secara bersamaan terdapat kontribusinya pada kematangan karir mahasiswa tarafnya 42,2% lalu angka sisanya 57,2% diakibatkan faktor lainnya yang tidak ada dalam studi (Arfah & Bakar, 2019).

Masalah studi ini ialah adaptabilitas karier terhadap mahasiswa. Pada penelitian terdahulu ditemukan kesenjangan penelitian yang

belum menemukan jawaban. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian baru dengan variable yang berbeda. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dan menemukan solusi yang efektif untuk masalah yang ada.

Peneliti mencari tahu apa saja yang dapat meningkatkan adaptabilitas karier dalam diri seseorang. Tingkat kesadaran diri dan pengaturan diri yang tinggi dapat meningkatkan fleksibilitas karier. Pengendalian diri di kalangan mahasiswa memiliki pengaruh yang signifikan karena hal ini memfasilitasi kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah-ubah. Hal ini akan membantu mahasiswa untuk melewati masa sulitnya saat berada di lingkungan. Regulasi diri juga dapat meningkatkan adaptabilitas karier seseorang karena di saat diri merasa kurang nyaman dengan situasi yang berbeda. Mahasiswa dapat mengelola pikiran, perasaan dan dorongan untuk mengatasi kecemasan pada saat ingin berinteraksi dan beradaptasi dengan perubahan – perubahan. Regulasi diri memunculkan perilaku untuk mencapai tujuan. Ketika mahasiswa memiliki dua hal tersebut, maka mahasiswa dapat berkontribusi dengan baik dalam setiap perubahan. Tidak ada kecemasan berlebih, namun kesadaran diri dan dorongan untuk mencapai tujuan kariernya.

Melihat kesenjangan dari temuan studi yang dipaparkan, adanya ketertarikan guna melaksanakan studi kembali dengan variable yang beda. Dalam studi ini peneliti mengubah satu variable bebas dari harapan jadi *Self Regulation* (regulasi diri) dan mengubah kontribusinya jadi pengaruhnya dengan judulnya “pengaruh antara Kesadaran Diri dan Regulasi Diri terhadap adaptabilitas karier mahasiswa semester akhir fakultas ilmu komunikasi universitas persada Indonesia tahun 2023/2024”.

d. Keyakinan Karier (*career confidence*)

## 2. LANDASAN TEORI

### 2.1 Adaptabilitas Karier

Savickas menyatakan bahwa adaptabilitas karier menggantikan konsep kematangan karier sebagai konstruk utama dalam perkembangan karier pada berbagai kelompok usia sepanjang rentang kehidupan seseorang. Maka adaptabilitas merupakan kesiapan seseorang, terutama pada setiap perkembangan manusia dari anak – anak, remaja, sampai dewasa dalam mengatasi tugas – tugas yang telah di prediksi dan mampu berpartisipasi langsung dalam lingkungan dan peran pekerjaannya, serta terdapat tanggung jawab dalam setiap tindakan yang di ambil untuk mempersiapkan karier bagi masa depannya.

Zacher (2014) menyoroti definisi kemampuan beradaptasi dalam karier sebagai kapasitas karyawan untuk menangani hambatan profesional dan yang berkaitan dengan pekerjaan yang bisa berdampak pada integrasi sosial mereka.

Agar berhasil mempersiapkan diri, memasuki, dan berpartisipasi dalam dunia kerja, fleksibilitas karier merupakan sumber daya yang sangat penting (Sibunruang, Garcia, & Tolentino, 2016). Memperluas pemahaman tentang bagaimana pekerja fleksibel secara strategis menangani tanggung jawab dan kesulitan yang mereka hadapi di sepanjang perjalanan profesional mereka sangatlah penting.

Dimensi – Dimensi Adaptabilitas Karier Savickas (2012) Membagi dimensi adaptabilitas karier menjadi 4 macam, yakni :

- a. Kepedulian Karier (*career concern*)
- b. Pengendalian Karier (*career control*)
- c. Keingintahuan Karier (*career curiosity*)

### 2.2 Kesadaran Diri

Zacher (2014) menyoroti definisi kemampuan beradaptasi dalam karier sebagai kapasitas karyawan untuk menangani hambatan profesional dan yang berkaitan dengan pekerjaan yang bisa berdampak pada integrasi sosial mereka.

Menyadari emosi diri sendiri, alasan di baliknya, dan bagaimana tindakan seseorang memengaruhi orang lain adalah tanda kesadaran diri. Menurut Robert L. Solo, kesehatan mental berhubungan dengan tujuan hidup, perasaan, dan proses kognitif selanjutnya melalui kesadaran diri akan proses tubuh dan psikologis yang saling inklusif. Goleman (2018) mendefinisikan kesadaran diri sebagai pemahaman yang menyeluruh terhadap perasaan, kebutuhan, keinginan, serta kekuatan dan kekurangan diri sendiri. Memahami dan mampu mengidentifikasi aspek-aspek penting dari diri sendiri adalah definisi dari kesadaran diri. Pengambilan keputusan yang lebih baik, pengaturan emosi, dan pengembangan hubungan yang lebih kuat, semuanya dimungkinkan oleh kesadaran diri. Untuk berkembang secara pribadi dan sebagai individu, kesadaran diri harus dikembangkan.

Aspek – aspek Kesadaran Diri Menurut Goleman (2019) terdapat 3 aspek, yakni :

- a. Kemampuan untuk mengenali emosidiri sendiri dan dampaknya dikenal sebagai pengenalan emosi.
- b. Mengetahui sumber daya dalam diri seseorang untuk kekuatan dan batasannya adalah

- c. pengakuan diri yang akurat.
- c. Rasa harga diri dan kompetensi yang mendalam adalah dasar dari kepercayaan diri.

- d. ditentukan sendiri
- b. Pengaturan emosi
- c. Intruksi diri
- d. Self monitoring
- e. Evaluasi diri
- f. Kontigensi yang ditetapkan sendiri

### 2.3 Regulasi Diri

Pendapat Bandura Regulasi Diri ialah Cara-cara di mana orang dapat mengendalikan lingkungan mereka, membentuk perilaku mereka sendiri, memberikan konsekuensi atas tindakan mereka, dan membantu proses kognitif mereka sendiri. Salah satu komponen kunci dari kepribadian manusia yang memungkinkan seseorang untuk mencapai tujuan yang optimal adalah pengaturan diri, atau kemampuan untuk mengatur perilaku sendiri.

Pendapat Susanto (2008: 21) Karena umpan balik dari perilaku masa lalu digunakan untuk memodifikasi upaya saat ini, pengaturan diri dapat dianggap sebagai sebuah lingkaran. Perubahan ini sangat penting karena menentukan langkah-langkah yang harus diambil untuk memenuhi tujuan yang telah ditetapkan (Ismail, I., Busa, Y., & Tini, T. 2018).

Melihat pengertiannya bisa disimpulkan bahwasannya *Self Regulation* ialah Proses pengaturan diri yang rumit memungkinkan individu untuk mengatur, mengendalikan, dan mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri. Lingkaran umpan balik, yang merupakan aspek lain dari pengaturan diri, adalah proses penyesuaian perilaku berdasarkan pengalaman dan hasil di masa lalu untuk memenuhi tujuannya.

Aspek – aspek Regulasi Diri Menurut Albert Bandura (2008) terdapat 6 aspek, yakni :

- a. Standard dan tujuan yang

### 3. METODOLOGI

Pendapat Sugiyono (2019:117), ialah wilayahnya generalisasi yang terdiri dari barang atau orang dengan atribut dan fitur tertentu yang darinya kesimpulan dihasilkan. Mahasiswa semester akhir angkatan 2020 di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I yang berjumlah 106 partisipan ialah populasi dalam studi ini. Jumlah sampelnya 84 partisipan ditentukan dengan memakai tabel Morgan.

Pendapat Sugiyono (2015:118) Sebagian dari ukuran dan susunan populasi membentuk sampel. Metodologi *Probability Sampling* ialah metode pengambilannya sampel yang dipakai dalam studi ini, dan menawarkan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel.

Dalam studi ini, pendekatan *Simple Random Sampling* dipakai untuk memilih anggota sampelnya dari komunitas secara acak, tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2015:120). Skala yang dipakai dalam studi ini ialah Adaptabilitas Karier, *Self Awareness*, dan *Self Regulation*.

Dalam studi ini memakai skala *Likert*. Pendapat Sugiyono (2015:134) Skala Likert ialah alat untuk mengukur sikap, keyakinan, dan pemahaman individu atau kelompok tentang fenomena sosial. Dengan tautan ke kuesioner Google Formulir, subjek diminta untuk menilai kesetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap pertanyaan-pertanyaan yang ada dengan menggunakan skala Likert. Kuesioner

akan dibagikan melalui grup Y.A.I Universitas Persada Indonesia di WhatsApp dan Fakultas Ilmu Komunikasi angkatan 2020. Kuesioner ini memiliki lima pilihan skala Likert: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana dan regresi linear berganda.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan dengan bertujuan untuk menguji pengaruh antar variabel. Pengolahan data dilaksanakan dengan menggunakan metode analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda, melalui program JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) versi 0.18.3.0. Dengan tiga hipotesis seperti berikut : Berdasarkan hasil uji analisis hipotesis dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana, variabel Kesadaran Diri terhadap Adaptabilitas Karier. Diperoleh R sebesar 0,688 dan  $P < 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya pengaruh Kesadaran Diri terhadap Adaptabilitas Karier yang signifikan kearah yang positif. Semakin tinggi skor Kesadaran Diri maka akan semakin tinggi skor Adaptabilitas Karier pada mahasiswa semester akhir fakultas ilmu komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I tahun 2023/2024. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugiarto, S., & Suhaili, N. (2002) yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara Kesadaran Diri terhadap Adaptabilitas Karier.

Berdasarkan hasil uji analisis hipotesis dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana, variabel Regulasi Diri terhadap adaptabilitas karier. Diperoleh R sebesar 0,164 dan  $P > 0,05$ . Hal ini menunjukkan tidak adanya pengaruh

Regulasi Diri terhadap Adaptabilitas Karier yang signifikan.. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Silmi, R. (2002) yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Regulasi Diri terhadap Adaptabilitas Karier.

Berdasarkan uji analisis hipotesis dilakukan dengan menggunakan regresi linear berganda dengan metode enter untuk menguji variabel Kesadaran Diri, Regulasi Diri dan Adaptabilitas Karier. Dengan diperoleh R sebesar 0,701 dan  $P < 0,05$ . Dapat disimpulkan terdapat pengaruh Kesadaran Diri dan Regulasi Diri dengan Adaptabilitas Karier pada mahasiswa semester akhir fakultas ilmu komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I tahun 2023/2024. Kemudian, dengan menggunakan metode enter diperoleh skor  $R^2 = 0,491$ . Dapat disimpulkan bahwa Kesadaran Diri dan Regulasi Diri bersama – sama berkontribusi terhadap Adaptabilitas Karier sebesar 49,1% ( $0,491 \times 100\%$ ) dengan demikian sebanyak 50,9% ( $100\% - (49,1\%)$ ) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Uji analisis hipotesis dilakukan dengan menggunakan regresi linear berganda dengan metode *stepwise* untuk menguji variabel Kesadaran Diri sebesar 47,4% ( $0,474 \times 100\%$ ) dengan  $R^2 = 0,474$ . Hal ini menunjukkan bahwa Kesadaran Diri berkontribusi secara dominan terhadap Adaptabilitas Karier dibandingkan Regulasi Diri. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Shapiro Wilk – Test pada program JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) versi 0.18.3.0 dengan memperoleh kesimpulan dengan nilai signifikan  $> 0,05$  maka nilai dikatakan normal dan jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka nilai dikatakan tidak normal.

- a. Data hasil uji normalitas yang telah dilakukan terhadap Adaptabilitas Karier yang memperoleh nilai sebesar  $0,001 < 0,05$

- maka skala Adaptabilitas Karier dikatakan berdistribusi tidak normal.
- b. Untuk skala Kesadaran Diri memperoleh sebesar  $<,001 < 0,05$  maka skala Kesadaran Diri dikatakan berdistribusi tidak normal.
  - c. Untuk skala Regulasi Diri memperoleh sebesar  $0,003 < 0,05$  maka skala Regulasi Diri dikatakan berdistribusi tidak normal.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisa data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh Kesadaran Diri terhadap Adaptabilitas Karier yang signifikan kearah yang positif pada mahasiswa semester akhir fakultas ilmu komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I tahun 2023/2024. Hal ini menyatakan semakin tinggi Kesadaran Diri maka akan semakin tinggi tingkat Adaptabilitas Karier pada diri individu tersebut.
2. Tidak terdapat pengaruh Regulasi Diri dengan Adaptabilitas Karier yang signifikan pada mahasiswa semester akhir fakultas ilmu komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I tahun 2023/2024.
3. Terdapat pengaruh Kesadaran Diri dan Regulasi Diri dengan Adaptabilitas Karier pada mahasiswa semester akhir fakultas ilmu komunikasi Universitas Persada Indonesia Y.A.I tahun 2023/2024.

## DAFTAR PUSTAKA

Agustini, D. W. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Career

Adaptability: Personality, Emotional Intelligence Dan Work Value (Suatu Kajian Literature Review Manajemen Sumber Daya Manusia). *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, 3(6), 613–620.

<https://doi.org/10.31933/jemsi.v3i6.1100>

Arfah, T., & Bakar, I. P. S. (2019). Kontribusi Kesadaran Diri (Self-Awareness) Dan Harapan (Hope) Terhadap Career Adaptability Mahasiswa. *AIJER: Algazali International Journal Of Educational Research*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.59638/aijer.v2i1.124>

Assakinah, N. F., Maulana, M. I., & Latipah, E. (2022). Pentingnya Self Regulation Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 616–624. <https://doi.org/10.31849/lectura.v15i2.20230>

Ningsih, B. S., Darmanto, E., & Sumaji, S. (2022). Pengaruh Self-Regulation Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VI Sekolah Dasar. *Pi: Mathematics Education Journal*, 5(2), 108–114. <https://doi.org/10.21067/pmej.v5i2.7487>

Silmi, R. (2022). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Adaptabilitas Karier Dosen Tetap Di Universitas X. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 16(1), 44–55. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v16i1.4540>

Syamila, D., & Hidayat, D. R. (2021). Konstruksi Karier Pada Biseksual: Studi Kasus. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 100–116. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.02>

Savickas, M. L., & Porfeli, E. J.

(2012). Career Adapt – Abilities Scale: Construction, Reliability, and Measurement Equivalence Across 13 Countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>

Brown, S. D., & Lent, R. W. (Eds.). (2013). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* (2nd ed.). Hoboken, NJ: Wiley. (Hal 159–161) ISBN: 978-1-118-06335-4

Goleman, D. (1998). *Working With Emotional Intelligence*. Bantam Books. (Hal 62–63) ISBN: 978-0-553-90321-8

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. (Hal 62–63) ISBN-13: 978-0553383713

Ormrod, J. E. (2012). *Human Learning* (6th ed.). New York: Pearson. ISBN: 978-0-13-700

