

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional oleh Departemen Pendidikan Indonesia (Depdiknas) mendefinisikan peserta didik atau siswa atau diartikan sebagai individu yang meningkatkan kualitas diri melalui proses pendidikan. Menurut Faizah (2019) siswa adalah bagian dari masyarakat yang aktif meningkatkan kemampuannya melalui pendidikan formal. Siswa menjadi elemen penting dalam sistem pendidikan, berperan sebagai masukan yang diproses melalui serangkaian kegiatan belajar mengajar untuk menghasilkan individu berkualitas sesuai tujuan pendidikan nasional. Siswa berada pada tahap perkembangan pesat, baik fisik, kognitif, maupun sosio-emosional, sehingga sekolah menjadi wadah krusial bagi mereka untuk belajar, tumbuh, dan mengembangkan diri. Interaksi positif dengan guru, teman sebaya, dan lingkungan belajar yang kondusif memungkinkan siswa untuk menggali potensi diri, meningkatkan keterampilan, dan membentuk karakter yang baik, sehingga mereka dapat berkontribusi positif bagi masyarakat.

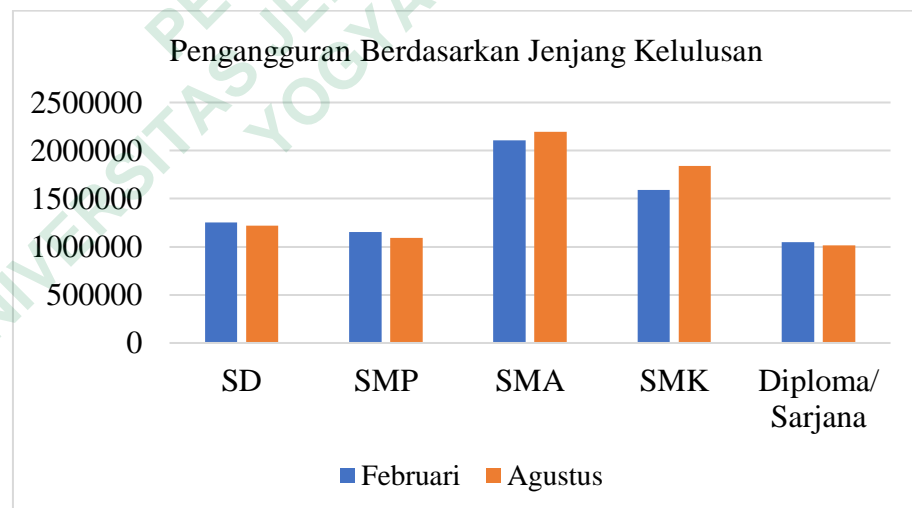
Siswa terbagi dalam berbagai jenjang pendidikan, salah satunya adalah jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang merupakan salah satu satuan pendidikan formal yang fokus pada pendidikan kejuruan di tingkat menengah. Siswa SMK masuk kategori remaja, karena rentang usianya 15 sampai 18 tahun.

Awal masa remaja berkisar dari usia 13 hingga 16 tahun dan akhir masa remaja bermula pada usia 16 hingga 18 tahun. Pada usia ini, siswa SMK memasuki periode akhir masa remaja sehingga membuat mereka sadar akan tanggung jawab dan mendorong menjadi pribadi yang lebih matang menuju fase dewasa (Hurlock, 2011). SMK juga sebagai lanjutan dari SMP bertujuan untuk menghasilkan lulusan yang siap memasuki dunia kerja. Menurut Suwanto (2016), SMK dirancang untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang disesuaikan dengan kebutuhan dunia industri, sehingga mereka dapat langsung bekerja setelah lulus.

Siswa SMK dihadapkan pada tugas perkembangan karier, yaitu tahap eksplorasi, sehingga SMK dibuat dengan memiliki beragam bidang keahlian yang dapat dipilih untuk mengasah kemampuan teknis siswa. Jenjang pendidikan ini membantu siswa mengenali peluang dan jenis pekerjaan yang sesuai, serta merencanakan karier mereka melalui pendidikan dan pelatihan yang relevan, hingga akhirnya siswa dapat melanjutkan kariernya setelah lulus di bidang yang mereka pilih. Perencanaan karier ini sangat penting bagi siswa, karena keputusan karier yang mereka ambil akan berdampak besar pada masa depan mereka. Perencanaan karier yang matang sangatlah penting bagi siswa, karena hal tersebut akan menentukan arah masa depan mereka. Terutama dalam proses pengambilan keputusan karier.

Menurut Syah dan Zahara (2023) menyebutkan bahwa merencanakan dan menetapkan arah karier adalah proses pengambilan keputusan yang sangat

penting dalam kehidupan seseorang, yang meliputi keputusan dalam memilih program pendidikan, pekerjaan, dan kedudukan. Hal ini dapat dimulai ketika bersekolah kejuruan. SMK yang dirancang untuk menghasilkan lulusan yang siap bekerja dengan perencanaan karier siswanya, akan tetapi ironisnya data menunjukkan bahwa lulusan SMK memiliki tingkat pengangguran terbuka yang tinggi. Hal ini terlihat dari data Badan Pusat Statistik (BPS) pengangguran terbuka berdasarkan jenjang pendidikan yang ditamatkan, pada jenjang SMK masih sebesar 8,62% per Agustus 2024. Data tersebut menunjukkan bahwa lulusan SMK masih menjadi penyumbang terbanyak kedua dan justru mengalami kenaikan yang cukup signifikan dibandingkan jenjang pendidikan lain dari data Februari. Berikut data yang menunjukkan tingkat pengangguran berdasarkan jenjang pendidikan:



Gambar 1.1 Data Pengangguran per Agustus 2024 diakses <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Njc0IzI=/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan.html>

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwasannya lulusan SMK masih menjadi penyumbang tertinggi kedua untuk pengangguran terbuka di Indonesia. Hal ini mengindikasikan bahwa belum terpenuhinya harapan dan tujuan dari kurikulum pendidikan SMK yang seharusnya lulusannya lebih siap dan mantap memasuki dunia tenaga kerja. Permasalahan ini ternyata juga dirasakan oleh Pemerintah Kabupaten Bantul yang dilaporkan oleh Jumali (2025, 12 Februari). Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Disnakertrans) Kabupaten Bantul mengungkapkan angka pengangguran terbuka dari SMA dan SMK masih menjadi penyumbang tertinggi walaupun angkanya sudah menurun dibandingkan data yang semula 3,68% kini menjadi 3,62%, akan tetapi hal ini masih menjadi perhatian (harianjogja.com, Februari 2025).

Tingginya pengangguran dari tingkat SMK mengartikan bahwa para siswa kurang memiliki kesiapan memasuki pasar tenaga kerja. Siswa SMK diharapkan tidak hanya mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, tetapi juga dapat bersaing dan beradaptasi menghadapi perubahan dalam dinamika dunia kerja (Ridwan dan Dwiyantri, 2024). Perubahan dalam dunia kerja menuntut persiapan matang dari siswa saat sebelum lulus. Tekanan yang timbul akibat dinamika ini mengharuskan siswa untuk merencanakan karier mereka dengan matang dan optimis, yang berfokus pada karier yang telah mereka inginkan.

Optimisme disini berarti bahwa siswa yakin akan kemampuannya dan akan mengoptimalkan segala proses pembelajaran yang dapat digunakan untuk memilih karier mereka nantinya. Keyakinan ini disebut sebagai optimisme

karier, sebuah kajian oleh Rottinghaus (2004) yang didefinisikan sebagai suatu bentuk pandangan positif dan harapan akan hasil optimal, dalam rangka meraih kariernya yang terus berkembang dan sukses kedepannya. Optimisme karier juga merujuk pada kemampuan individu dalam memprediksi tujuan karier yang hendak dicapai, disertai dengan keyakinan diri terhadap prospek kerja di masa depan. Fokusnya adalah pengembangan kompetensi diri yang berguna sebagai adaptasi dengan tuntutan karier (Fang, Zhang, Mei, Chai, dan Fan., 2018).

Optimisme karier adalah suatu konsep dalam bidang kejuruan yang menggambarkan bagaimana seseorang memotivasi dirinya dalam mencari peluang karier baru di dunia kerja, serta bagaimana siswa dapat mengembangkan pandangan positif terhadap prospek karier mereka di masa depan (Eva, Newman, Jiang, dan Brouwer, 2020). Optimisme karier berakar pada teori optimis Seligman (1991) yang menekankan bahwa optimis adalah keyakinan individu di mana kesulitan atau kegagalan sifatnya adalah sementara, tidak juga menjalar ke semua aspek kehidupan, kegagalan juga tidak disebabkan oleh diri sendiri semata tetapi dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya. Hal tersebut menjadikan pentingnya untuk memiliki sikap optimis terhadap karier untuk masa depan, karena sikap tersebut dapat memicu motivasi dan semangat untuk terus mengembangkan kemampuan dan keterampilan beradaptasi dalam perjalanan karier. Seseorang yang terus mengembangkan kemampuan dan keterampilan akan siap memasuki dunia kerja dan mengembangkan kariernya dengan tenang.

Hasil wawancara sebagai studi pendahuluan yang telah dilakukan bersama dengan guru BK dan siswa di SMK Nasional Bantul (Februari, 2025) menunjukkan bahwa adanya kesenjangan yang signifikan antara pemahaman teori yang dimiliki siswa SMK dengan tingkat optimisme mereka dalam menghadapi dunia kerja, hal ini terkait dengan kesiapan diri dan beberapa keterampilan praktis yang dibutuhkan. Meskipun siswa memahami konsep-konsep kejuruan, mereka kurang mahir dalam menerapkan pengetahuan tersebut secara langsung. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan siswa SMK Nasional Bantul juga masih merasakan kebingungan terkait dengan karier mereka nantinya. Salah satu siswa mengungkapkan belum memiliki perencanaan terhadap kariernya, hal ini disebabkan karena mempertimbangkan faktor seperti ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Adapun siswa juga mengungkapkan kondisi keluarga dan kondisi ekonomi juga menjadi faktor ketidakyakinan untuk merencanakan karier yang diinginkannya.

Faktor tersebut membuat siswa menjadi kebingungan dalam menentukan pilihan karier, dan seringkali menimbulkan ketidakpastian dan kurangnya optimisme terhadap masa depan mereka. Hal ini diperparah oleh tekanan emosional akibat banyaknya pertimbangan yang harus dipikirkan. Sejalan dengan temuan Syah dan Zahara (2023), siswa SMK menghadapi dilema antara melanjutkan pendidikan atau langsung bekerja. Siswa SMK adalah kriteria yang memasuki fase penting dalam pengembangan karier mereka, yakni fase spesifikasi dalam pemilihan karier. Menurut Donald Super (Syah & Zahara, 2023), perkembangan karier terbagi menjadi lima fase, yaitu

kristalisasi (14-18 tahun), spesifikasi (18-22 tahun), implementasi (21-24 tahun), stabilitas (25-35 tahun), dan konsolidasi (setelah 35 tahun), di mana individu akan berupaya mencapai posisi yang lebih tinggi dalam karier mereka. Siswa SMK di sini berada pada fase spesifikasi, jika kurangnya eksplorasi diri dan bimbingan konseling di sekolah seringkali dapat menyebabkan perubahan keputusan karier pada remaja usia 14-18 tahun tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, faktor emosi masih menjadi faktor yang dapat dikatakan dominan memengaruhi diri siswa dalam pemilihan karier kedepannya. Emosi sendiri juga menjadi hal yang riskan, seperti penelitian oleh Karjuniwati (2019) yang mengatakan bahwa dari banyaknya faktor yang memengaruhi, memicu penilaian kognitif dan berdampak pada kondisi emosional. Hal ini mengakibatkan siswa cenderung mengalami emosi negatif yang memunculkan sikap pesimistis atau kurang percaya diri pada kemampuan mereka saat nanti memasuki dunia kerja. Kondisi emosi tersebut membuat siswa kesulitan memberikan gambaran terkait rencana dan masa depan mereka, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan hidup dan karier mereka, karena hal tersebut tentunya adalah tanggung jawab masing-masing siswa. Mengatasi rasa tidak berdaya atau pesimis ini, penting untuk mengelola emosi dengan stabil terlebih dahulu.

Kemampuan mengelola emosi ini biasa juga disebut dengan regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan dalam menilai, mengelola, dan mengekspresikan emosi. Regulasi emosi berperan penting dalam

menyelesaikan permasalahan dan pengambilan keputusan yang membutuhkan kejernihan pikiran. Permasalahan muncul ketika individu dihadapkan pada situasi sulit atau pilihan yang rumit. Hal ini terlihat pada siswa SMK Nasional Bantul yang cenderung mengalami kecemasan dan kebingungan akibat mempertimbangkan banyak faktor untuk kariernya. Ketika siswa SMK Nasional Bantul ditanya mengenai cara mereka meredakan emosi, mereka menunjukkan beragam strategi, seperti memendam perasaan, mengungkapkan, merenung, atau bahkan mengabaikannya hingga terjadi ledakan emosi dan bahkan sampai meluapkan kemarahan menjadi kenakalan remaja.

Menyikapi hal tersebut dapat dikaitkan kepada faktor emosi, sehingga peneliti ingin memberikan pelatihan regulasi emosi dapat diterapkan pada permasalahan yang terjadi, dengan melatih siswa mengidentifikasi emosi yang ada, baik emosi menyenangkan atau tidak. Individu akan dilatih mengungkapkan emosi dengan kata-kata dan bahasa tubuh, dan diajarkan untuk mengelola dan mengatur emosinya sendiri. Hal ini nantinya diharapkan dapat membuat siswa lebih selalu siap menanggapi bayaknya faktor yang terjadi dengan emosi yang cenderung stabil serta tetap dapat mempersiapkan kariernya ke depan dengan tenang dan optimis.

Hasil penelitian mengenai pelatihan regulasi emosi pada siswa SMK yang dilakukan oleh Fiqih & Ambarini (2024) pelatihan regulasi emosi yang dilakukan terdiri 6 sesi dan dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dengan metode seperti ceramah, diskusi, dan peran bermain. Pelatihan tersebut

memiliki hasil signifikan untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMK. Selain itu, penelitian oleh Karjuniwati (2019), yang menyatakan terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres dan optimisme antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum, sesudah, dan dua minggu setelah pelatihan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan optimisme, terutama pada individu yang mengalami pengangguran.

Regulasi emosi juga penting bagi siswa untuk membangun optimisme karier yang kuat, dan regulasi emosi adalah keterampilan yang dapat dilatih dan dikembangkan. Menurut Gottman dan Katz (dalam Rahman & Khorunnisa, 2016), keterampilan regulasi emosi mencakup kemampuan individu untuk menghindari tindakan impulsif yang dipicu oleh emosi berlebihan, baik positif maupun negatif. Emosi juga sebagai salah satu faktor besar yang memengaruhi bagaimana individu akan berjalan ke depannya, sehingga dari sini berdampak pada pandangan dan perencanaan kariernya. Kemampuan meregulasi emosi ini memungkinkan siswa untuk menenangkan diri dari tekanan psikologis dan kembali fokus pada upaya mencapai tujuan terutama terkait karier.

Salah satu tahapan penting dalam pelatihan regulasi emosi menurut Gross (2001) adalah seleksi situasi, yaitu kemampuan individu untuk memilih secara sadar lingkungan atau kondisi yang dapat meminimalkan emosi negatif dan mendukung munculnya emosi positif. Tahapan ini berkaitan erat dengan aspek regulasi emosi yakni pada strategi regulasi emosi. Pada aspek ini

menekankan individu mampu menenangkan emosi yang berlebihan atau dalam kondisi yang stabil. Khususnya juga untuk siswa SMK yang memerlukan emosi yang stabil terutama saat perencanaan karier. Ketika siswa memiliki kemampuan untuk memilih situasi yang sesuai dengan kebutuhan emosionalnya dan ketika dapat mengendalikan emosi sehingga memiliki stabilitas emosi yang baik mereka mampu berpandangan optimis dan semangat terhadap perencanaan kariernya lebih bijak dalam mengambil keputusan. Semangat yang dimiliki subjek memotivasi individu untuk mau lebih baik merencanakan pekerjaan selanjutnya (Karjuniwati, 2019).

Berdasarkan urgensi di atas, peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana optimisme karier siswa sebelum dan setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap optimisme karier siswa SMK. Hal ini dikarenakan siswa SMK termasuk dalam kategori usia remaja yang masih dalam tahap perkembangan emosi menuju matang, sehingga dalam menangani berbagai permasalahan terkadang siswa kurang bisa mengendalikan emosinya dengan baik. Emosi juga menjadi salah satu faktor besar memengaruhi pandangan optimisme terhadap karier.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap optimisme karier pada siswa kelas XI di SMK Nasional Bantul.

## **C. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi positif, dengan memperkaya hasil penelitian sebelumnya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memperdalam pemahaman mengenai optimisme karier dan regulasi emosi.

### 2. Manfaat Praktis

- a) Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi mengenai pelatihan regulasi emosi, yang dapat digunakan untuk meningkatkan optimisme karier, khususnya pada siswa sebagai subjek penelitian.
- b) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi atau pengetahuan bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai regulasi emosi atau optimisme karier pada siswa SMK.
- c) Bagi pembaca, memiliki emosi stabil dibutuhkan untuk pandangan karier yang lebih baik dan positif sehingga menjadi yakin untuk memantapkan persiapan kariernya.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian mengenai regulasi emosi dan optimisme karier telah dilakukan sebelumnya. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Agripinata dan Sari Dewi (2014) menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan regulasi emosi tidak memberikan pengaruh terhadap peningkatan optimisme masa depan. Hal ini disebabkan oleh pelatihan yang hanya berfokus pada beberapa aspek emosi, sehingga kurang berdampak pada optimisme masa depan. Penelitian tersebut menggunakan desain eksperimen dengan 16 subjek dan pengumpulan data menggunakan skala optimisme masa depan. Penelitian ini juga menggunakan desain eksperimen, namun berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal instrumen pengukuran. Penelitian ini menggunakan skala yang telah dimodifikasi sesuai dengan teori yang dikembangkan oleh Rottinghaus (2004).

Penelitian tentang peningkatan optimisme karier dengan metode eksperimental juga dilakukan oleh Valentino dan Himam (2014), yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam optimisme pencapaian karier setelah peserta diberikan pelatihan efikasi diri, yang menunjukkan efektivitas pelatihan tersebut. Penelitian serupa oleh Karjuniwati (2019) juga menemukan perbedaan nyata dalam tingkat stres dan optimisme antara kelompok yang menerima pelatihan dan kelompok kontrol, yang tercermin dari perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pelatihan.

Sebagian besar penelitian terkait optimisme karier dilakukan menggunakan metode kuantitatif dalam pengumpulan data. Contohnya,

penelitian oleh Rahman & Khorunnisa (2016) menemukan hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan pengambilan keputusan karir. Demikian pula, penelitian oleh Rizal, Pratitis, dan Arifiana (2023) menunjukkan hubungan positif antara efikasi diri dan optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu mengenai regulasi emosi dan optimisme karir, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pemahaman lebih lanjut dengan fokus pada pelatihan regulasi emosi sebagai upaya peningkatan optimisme karir pada siswa SMK. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya:

#### **1. Keaslian Topik**

Pada penelitian sebelumnya telah meneliti regulasi emosi dan optimisme, seperti yang dilakukan oleh Agripinata & Dewi (2014) dan Karjuniwati (2019), penelitian ini memiliki perbedaan signifikan. Pertama, variabel yang digunakan adalah optimisme karir, bukan optimisme umum atau optimisme masa depan. Kedua, penelitian lain oleh Valentino (2014) dan Rizal, dkk. (2023) menggunakan variabel efikasi diri, sementara penelitian ini menggunakan pelatihan regulasi emosi sebagai variabel perlakuan.

## **2. Keaslian Teori**

Penelitian ini didasarkan pada penelitian sebelumnya, namun menggunakan kerangka teoritis yang berbeda. Penelitian ini menggunakan teori optimisme karir yang dikemukakan oleh Rottinghaus dan teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross sebagai landasan teoritisnya.

## **3. Keaslian Alat Ukur**

Penelitian ini instrumen pengukuran optimisme karir yang digunakan disesuaikan dengan teori Rottinghaus. Secara spesifik, penelitian ini memodifikasi Skala Optimisme Karir yang dikembangkan oleh Affa dan Mulyana (2024), dengan menyesuaikan item-itemnya agar sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

## **4. Keaslian Subjek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan siswa kelas XI SMK di SMK Nasional Bantul sebagai subjek penelitian. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya di mana Agripinata & Dewi (2014) menggunakan narapidana remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo sebagai subjek, sedangkan Karjuniwati (2019) melibatkan penganggur di Yogyakarta sebagai subjek penelitian.