

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Optimisme Karier

1. Definisi Optimisme Karier

Menurut Rottinghaus, dkk., (2004) *career optimism* atau optimisme karier merupakan sebuah kecenderungan harapan yang memungkinkan individu mendapat hasil terbaik atau menekankan pada aspek positif terhadap pengembangan karier individu di masa depan, serta kenyamanan dalam melakukan tugas perencanaan karier. Individu yang optimis pada karier akan merasa tertarik dengan kariernya masa depan, terlibat dalam pembelajaran sesuai dengan gambaran masa depan yang dimiliki, serta memiliki keyakinan dalam proses perencanaan karier akan menuju pada kesuksesan karier. Individu dengan optimisme karier cenderung melihat hambatan dalam proses karier sebagai jalan menuju kesuksesan karier yang bersifat sementara, sehingga akan bertahan dalam menghadapi kemunduran (Rottinghaus, dkk., 2004).

Individu yang memiliki optimisme terhadap karier dapat beradaptasi lebih baik dengan situasi yang baru. Hal ini dikarenakan fleksibilitas individu yang lebih besar dalam bertindak dan memproses informasi. Individu yang optimis dan mudah beradaptasi akan berusaha lebih tinggi dalam mencapai tujuan sesuai dengan perencanaan, khususnya yang berkaitan dengan pendidikan dan karier, serta terlibat dalam kegiatan-

kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan (Rottinghaus dkk., 2004).

Optimisme karier juga dapat memprediksi tujuan karier individu. Optimisme karier menjadikan individu dapat melakukan perencanaan karier dan eksplorasi karier, kemampuan beradaptasi serta optimis. Individu yang memiliki optimisme karier cenderung lebih fleksibel, proaktif, dapat beradaptasi, serta lebih terbuka terhadap pengalaman baru. Hal ini memungkinkan individu untuk dapat mengelola karier secara efektif untuk mencapai tujuan karier (Tolentino, Garcia, Restubog, Bordia, Plewa, 2014).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli yang ada mengenai optimisme karier, dapat disimpulkan bahwa optimisme karier adalah merupakan kecenderungan individu dalam proses pengembangan karier dengan memiliki harapan terhadap hasil terbaik, serta memiliki motivasi dalam melakukan tugas perencanaan karier untuk pengembangan karier masa depan. Individu dengan optimisme karier cenderung memiliki gambaran karier masa depan sehingga dapat melakukan tugas perencanaan karier, serta tertarik dalam pembelajaran dan pengalaman yang berkaitan dengan tujuan karier yang dimiliki. Individu yang memiliki optimisme karier dapat beradaptasi yaitu menyesuaikan kemampuan diri dan keyakinan dengan situasi yang ada di lingkungan yang berkaitan dengan proses karier masa depan, serta melihat kegagalan sebagai pembelajaran awal kesuksesan.

2. Aspek-Aspek Optimisme Karier

Menurut Rottinghaus (2004) adapun dimensi dari optimisme karier adalah sebagai berikut:

a) Harapan terhadap hasil terbaik

Individu yang memiliki optimisme karier akan cenderung mengharapkan hasil terbaik dalam proses kariernya. Hal ini menjadikan individu yakin bahwa rintangan dan hambatan yang dilalui dalam menuju masa depan sebagai langkah menuju kesuksesan karier. Individu akan memiliki semangat yang besar dalam mengejar tujuan karier yang diinginkan dan akan membuat keputusan karier.

b) Menekankan aspek positif dalam pengembangan karier

Individu dengan optimisme karier cenderung memiliki motivasi dalam mengejar tujuan karier karena individu memiliki gambaran terkait karier masa depan, sehingga individu dapat membuat perencanaan dengan tenang dan mengambil keputusan karier yang tepat. Selain itu, individu dapat memahami minat dan kemampuan yang dimiliki sehingga dapat menyesuaikannya dalam melakukan perencanaan karier.

c) Melakukan tugas perencanaan karier individu

Individu yang memiliki optimisme karier tidak hanya sekedar merencanakan, tetapi juga proaktif dalam mewujudkan rencana tersebut. Mereka memiliki inisiatif yang tinggi untuk

mencari informasi, mengembangkan keterampilan baru, dan membangun jaringan profesional. Optimisme karier membuat individu berani mengambil langkah untuk mencapai tujuan kariernya, seperti mengikuti pelatihan, magang, atau melamar pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keahliannya.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek-aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa optimisme karier dapat dinilai atau diukur dari harapan positif individu terhadap hasil mengenai kariernya di masa depan nanti, individu akan lebih banyak memunculkan aspek positif yang dapat memotivasi serta proaktif dalam mewujudkan rencana kariernya tersebut.

3. Faktor-Faktor Optimisme Karier

Adapun faktor yang memengaruhi optimisme karier menurut Affa dan Mulyana (2024) terdiri dari faktor dari dalam diri maupun dari luar diri, diantaranya:

a) *Self-efficacy* (efikasi diri)

Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menghasilkan tingkat kinerja yang ditentukan, memberikan pengaruh pada kehidupan mereka (Griffin, 1994). Pendapat serupa diungkapkan oleh McLennan, McIlveen, dan Perera (2017) *self-efficacy* kaitannya dalam pekerjaan memiliki hubungan positif dengan optimisme terhadap karier masa depan karyawan. Hasil penelitian tersebut

menunjukkan bahwa *self-efficacy* secara umum cenderung dapat meningkatkan optimisme karier individu.

b) *Career Boundaryless Orientation* (Orientasi karier boundaryless)

Situasi di mana individu memiliki pandangan atau pola pikir tanpa batas dalam menentukan kariernya (Silalah, Yustina, dan Hajanirina, 2023). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki orientasi karier boundaryless ini memandang dirinya lebih bebas untuk menentukan kariernya sehingga mereka memiliki kesempatan dalam mencari karier sesuai dengan bidang keahliannya dan mengejar peluang karier.

c) Protean karier

Situasi di mana individu memiliki pola pikir dalam memandang hidup dan kariernya berdasarkan keinginannya sendiri dan bukan oleh paksaan. Selaras dengan penelitian Amalia & Waskito (2024) yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki orientasi karier protean yang kuat akan memiliki semangat untuk mengembangkan kariernya.

d) Kepercayaan diri

Sikap individu dalam mempercayai kemampuan yang dimilikinya, sehingga dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dan bertindak dengan tidak berpikir pesimis dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap perbuatannya. Berdasarkan penelitian Silalahi dkk., (2023) menunjukkan bahwa individu perlu

membentuk kepercayaan diri sehingga dapat membuat peluang karier yang dapat diraihinya dengan pemikiran positif.

e) Dukungan sosial

Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial dapat diartikan sebagai bentuk penerimaan dari orang lain atau suatu kelompok yang membuat individu merasa bahwa mereka disayangi, diperhatikan, dihargai, dan mendapatkan bantuan. Penelitian Olson, Huffman, dan Litson (2020) menyatakan dukungan sosial merupakan hal yang penting untuk karier individu dikarenakan individu akan cenderung merasa puas dalam menjalani sesuatu dan dapat berusaha ketika menghadapi suatu hambatan yang ada.

f) Layanan karier

Layanan karier yang efektif ditandai dengan adanya kesempatan bagi individu untuk mengembangkan pengalaman melalui magang, mendapatkan akses ke wawancara di perusahaan-perusahaan ternama, serta memiliki kemampuan komunikasi yang baik untuk mendukung kinerja profesional mereka (Thompson, Dent dan Fine, 2023).

g) Emosi

Rottenberg & Gross (2007) menjelaskan bahwa emosi berperan penting dalam membentuk respon perilaku, pengambilan keputusan, dan interaksi interpersonal. Sesuai hasil studi literatur

Eva Newman, Jiang, dan Brouwer (2019), yang menyatakan bahwa optimisme karier memiliki kesempatan untuk meningkatkan kesuksesan karir melalui emosi positif yang dimiliki individu tentang karir mereka.

B. Pelatihan Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Bariqi (2018) mengatakan bahwa pelatihan merupakan proses pembelajaran. Tujuannya untuk meningkatkan kemampuan karyawan baik secara afektif (sikap), kognitif (pengetahuan) dan psikomotoriknya (perilaku). Pelatihan adalah upaya yang dilakukan untuk melakukan pengembangan pada individu. Adanya pelatihan ini diharapkan membuat keterampilan dan kemampuan yang dimiliki individu dapat berkembang. Pelatihan regulasi emosi juga memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman juga keterampilan pada individu untuk mengontrol emosinya. Pelatihan regulasi emosi dapat digunakan memberikan wawasan baru kepada individu mengenai emosi, bagaimana pengelolaan hingga cara agar tidak mudah terbawa secara berlebih pada emosi individu tersebut.

Gross & Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses diri individu dengan emosi yang dimilikinya. Hal ini dimaksudkan bahwa bagaimana individu dapat mengelola emosi yang dirasakannya, dan bagaimana individu dapat mengekspresikan emosinya. Individu yang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya maka individu tersebut juga mampu mengendalikan dirinya. Individu dengan

regulasi emosi yang baik, saat ada peristiwa yang menimbulkan tekanan memicu perasaan kesal, marah atau pun cemas, individu tersebut mampu mengatasi dengan baik sehingga dapat mempercepat pemecahan suatu masalah.

Regulasi emosi ini berkaitan erat dengan emosi yang dimiliki oleh individu. Gratz & Roemer (2004) menyatakan bahwa regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan individu memilikinya, bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.

Berdasarkan pendapat oleh beberapa ahli terkait regulasi emosi, dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengenali emosi yang dirasakan, bagaimana cara mengendalikan emosi tersebut serta bagaimana mengekspresikan emosi tersebut. Adapun pelatihan regulasi emosi, dapat membantu individu mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang belum dimiliki.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014) juga menyatakan terdapat empat aspek regulasi emosi yaitu:

a) Kemampuan strategi meregulasi emosi

Aspek tersebut menjelaskan bahwa regulasi yang akan muncul pada saat individu dihadapkan pada suatu permasalahan. Ketika individu dapat mengatasi masalah yang terjadi dan mampu menemukan cara mengurangi emosinya yang berlebihan sehingga akan dengan cepat baginya menenangkan kembali ketika menghadapi emosi yang berlebihan.

b) Kemampuan tidak terpengaruh emosi

Kemampuan yang mana tidak akan terpengaruh oleh emosi yang sedang dirasakannya. Ketika individu merasakan emosi maka individu tetap dapat melakukan proses berpikir dengan baik serta dapat melakukan sesuatu hal dengan baik pula tanpa dipengaruhi oleh emosi yang datang tersebut.

c) Kemampuan mengontrol emosi

Kemampuan di mana individu dapat mengontrol emosi yang sedang dirasakannya. Individu akan mengontrol emosi apa yang dirasakan dan ditampilkan akan selaras dan sesuai.

d) Kemampuan menerima respon emosi

Kemampuan yang dimiliki individu bahwa emosi yang dirasakan bukanlah hal yang harus ditutupi, sehingga individu tidak perlu merasa malu merasakan dan mengatakan terkait dengan emosinya.

Menurut Gratz & Roemer (2004) terdapat empat dimensi regulasi emosi yaitu:

a) *Acceptance of emotional response* (penerimaan emosi).

Aspek yang merupakan kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang berdampak pada emosi negatif dengan mengenali dan mengakui emosi negatif yang muncul, seperti kesedihan, kemarahan, atau ketakutan, sebagai bagian alami dari pengalaman manusia.

b) *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi)

Aspek di mana individu menerapkan keyakinan dalam menghadapi permasalahan dengan mengidentifikasi dan menerapkan strategi yang efektif dalam meredakan emosi negatif, serta memulihkan kondisi psikologis setelah mengalami luapan emosi.

c) *Engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan)

Aspek kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya, sehingga dapat tetap berkonsentrasi, berpikir, dan melakukan sesuatu dengan baik, merupakan inti dari regulasi emosi yang efektif.

d) *Control emotional responses* (kontrol respon emosi)

Aspek kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon

fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan dapat menunjukkan respon emosi yang tepat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dapat diukur dan dilihat dari beberapa hal diantaranya kemampuan strategi penerimaan emosi, strategi pengelolaan emosi, kemampuan tidak terpengaruh emosi yang negatif, serta kemampuan mengontrol emosi.

3. Tahapan Regulasi Emosi

Gross (2001) menyebutkan lima tahapan proses regulasi emosi.

Tahapan terjadinya regulasi emosi diri ini adalah sebagai berikut:

a) *Situation selection* (seleksi situasi)

Merupakan tahapan di mana individu memilih emosi yang mungkin akan muncul pada situasi tertentu. Emosi yang dikenal ini merupakan dasar dari sikap yang akan diambil selanjutnya.

b) *Situation modification* (modifikasi situasi)

Pada tahap ini individu mengubah atau memodifikasi situasi di sekitar untuk memengaruhi kondisi emosinya.

c) *Attentional deployment* (penyebaran perhatian)

Tahap ini individu hanya fokus terhadap aspek tertentu sehingga emosinya lebih terpusat. Hal ini memungkinkan individu mengalihkan perhatiannya pada hal lain sama sekali.

d) *Cognitive change* (perubahan kognitif)

Individu mencoba mengubah cara berpikir mengenai situasi yang terjadi atau melihat situasi tersebut dari sudut pandang yang berbeda sehingga respon emosi yang ditimbulkan akan berbeda.

e) *Response modulation* (pengaturan respon)

Tahapan ini individu mengubah perasaan, sikap, perilaku dan fisiologi setelah respon berlangsung. Hal ini menjadi pendekatan untuk mengendalikan luapan emosi.

4. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Pada penelitian Rusmaladewi, Kamala, Aggraini (2020) terdapat faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi diantaranya:

a) Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang berpengaruh pada kemampuan regulasi emosi, di mana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.

b) Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan yang berbeda. Dilihat pada cara mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya.

c) Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya.

d) Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian *neuroticism* dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

e) Ekstrinsik

Hal yang memengaruhi individu memiliki regulasi emosi yang baik juga dapat berasal dari luar diri individu seperti lingkungan individu, pola asuh orang tua, lingkungan akademik, dukungan teman sebaya atau *support system*.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada individu tidak timbul begitu saja. Adapun faktor yang memengaruhi hal tersebut baik dari dalam diri individu seperti usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian. Tidak hanya dari dalam diri, adapun faktor dari luar diri seperti lingkungan, pola asuh, *support system*, dan hal lainnya.

C. Dinamika Psikologis

Optimisme karier dengan regulasi emosi tentu saja saling memiliki kaitan. Individu yang memiliki kemampuan baik dalam meregulasi emosinya akan memiliki banyak cara yang akan dilakukan untuk tetap optimis dalam melihat dan mempersiapkan karier untuk masa depannya. Berdasarkan hasil penelitian yang menemukan bahwa mahasiswa dengan regulasi emosi yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi karier yang lebih tinggi (Juniarti, Tiatri, & Monika, 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa optimisme dimediasi oleh regulasi emosi, di mana individu yang optimis cenderung mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Optimisme karier ini dapat menjadi kekuatan bagi siswa untuk berkomitmen dan bertanggung jawab atas pilihan karier dan pengambilan keputusan yang berdampak. Hal ini membuat siswa lebih aktif dan adaptif dalam menghadapi tugas dan tantangan karirnya nanti (Agustine & Riasnugrahani, 2023).

Hal tersebut relevan bagi siswa SMK kelas XI, apabila kemampuan pengelolaan emosi yang baik maka akan lebih memiliki optimisme karir yang tinggi walaupun banyak faktor yang menjadi sumber permasalahan mendekati tahun kelulusan tentunya berdampak pada psikologis siswa. Permasalahan psikologis siswa kelas XI akan berupa stres dan dapat membuat siswa menjadi terganggu. Menghadapi berbagai macam permasalahan itu dibutuhkan pemikiran yang tenang dan positif atau optimis sehingga dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan dan

mengambil keputusan yang tepat, baik untuk permasalahan. Optimisme ini tidak sekedar tentang keadaan saat itu saja tetapi juga terhadap perencanaan dan kariernya di masa depan. Harapannya siswa kelas XI ini mampu memiliki pandangan positif terhadap kariernya nanti atau optimisme karier.

Adapun faktor yang memengaruhi optimisme karier ini salah satunya adalah melalui emosi menurut Rottinghaus, dkk. (2004) di mana emosi positif yang dimiliki individu tentang karir mereka dapat meningkatkan optimisme karier. Emosi akan cenderung memengaruhi bagaimana individu dalam menghadapi sesuatu. Emosi tersebut harus dapat diregulasi dengan baik supaya tetap stabil dan dapat membantu menghadapi berbagai situasi. Menurut Gratz & Roemer (2004) regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Siswa yang mengalami emosi negatif akibat banyaknya hal, biasanya tidak dapat berpikir dengan baik dan kemampuannya menjadi berkurang. Hal tersebut juga memengaruhi siswa dalam memandang masa depannya.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti mencoba melakukan intervensi kepada siswa SMK Nasional Bantul kelas XI berupa pelatihan regulasi emosi. Sesuai dengan (Karjuniwati, 2019) di mana hasilnya menyatakan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap pengurangan stres dan peningkatan optimisme. Hal tersebut akan sama

dengan regulasi emosi dapat mengajarkan siswa meminimalisir, mengintensifikasi, serta mempertahankan emosi.

Berikut adalah aspek regulasi emosi yang memengaruhi optimisme karier siswa. Pertama, kemampuan mengenali dan menerima emosi. Aspek ini berarti bahwa saat regulasi berlangsung, siswa akan mengenali emosi yang akan muncul pada saat individu dihadapkan pada suatu permasalahan. Pada kondisi siswa kelas XI cenderung banyak mendapatkan tekanan dan kembali memiliki asumsi dan keraguan untuk kariernya setelah selesai sekolah. Ketika siswa mendapatkan masalah dan mengatasi masalah yang terjadi serta menemukan cara tetap dapat menerima apapun emosinya, maka akan lebih cepat baginya menenangkan kembali ketika menghadapi emosi yang berlebihan (Fauzi dan Sari, 2018).

Kedua, strategi regulasi emosi. Ketika siswa sudah dapat mengenali emosi apa saja dan dapat menerimanya, siswa akan mengidentifikasi dan menerapkan strategi yang efektif dalam meredakan emosi, serta memulihkan kondisi psikologis setelah mengalami luapan emosi. Pada hal ini cenderung menuju konteks emosi negatif, seperti kecemasan atau marah, siswa perlu mengembangkan kemampuan untuk mengidentifikasi pemicu emosi mereka, memahami pola pikir yang mendasari emosi tersebut, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif untuk mengurangi munculnya emosi negatif (Kumala dan Darmawanti, 2022). Penguasaan strategi regulasi emosi yang beragam membuat siswa dapat memulihkan kondisi psikologis mereka setelah mengalami luapan emosi,

mempertahankan keseimbangan emosional, dan menghadapi tantangan dengan lebih efektif.

Ketiga, kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif. Kemampuan tidak akan terpengaruh oleh emosi yang sedang dirasakannya. Kemampuan tidak terpengaruh emosi harus dimiliki setiap individu, karena dengan individu memiliki kemampuan ini akan membantu individu untuk menjaga emosinya dengan tetap stabil dan selalu berpikir positif. Hal ini ketika siswa merasakan emosi kebingungan atau ragu dan hal sebagainya biasanya lebih membuat siswa akan berlarut-larut pada emosi tersebut. Apabila siswa tetap dapat melakukan proses berpikir dengan baik, tidak terpengaruh dengan emosi negatifnya, siswa tetap dapat melakukan sesuatu hal dengan baik pula dan menyelesaikan permasalahan yang dirasakannya dengan tenang (Maesaroh, Afiati dan Rahmawati, 2022).

Keempat, Kemampuan mengontrol emosi. Kemampuan di mana individu dapat mengontrol emosi yang sedang dirasakannya. Individu akan mengontrol emosi apa yang dirasakan dan ditampilkan akan selaras dan sesuai kemampuan menerima respon emosi. Kemampuan menerima respon emosi yang baik dapat membantu individu untuk ikhlas menerima peristiwa yang dialaminya. Penelitian Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto (Anggraini, 2016) menyatakan bahwa emosi negatif pada seseorang memengaruhi aktivitas seseorang tersebut, namun kemampuan regulasi emosi yang dimiliki dapat mengurangi dampak buruk dari emosi negatif tersebut.

Regulasi emosi membuat individu mampu menghadapi kehidupan yang penuh dengan ketidakpastian, merencanakan masa depan dan mempercepat pengambilan keputusan. Siswa tidak perlu malu merasakan dan mengatakan terkait dengan emosinya. Siswa dapat menyelaraskan emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga siswa tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat (Maesaroh, dkk., 2022). Setelah siswa akan diajarkan mengontrol emosinya, terakhir siswa akan diberikan pemahaman singkat mengenai respon emosi yang selaras dan cara-cara mengantisipasi emosi negatif dan terakhir melakukan pengisian lembar kerja sebagai bahan evaluasi bahwa siswa telah memahami emosi dan responnya.

Hal tersebut juga akan disesuaikan dengan tahap-tahap dalam regulasi emosi. Mulai dari pemilihan situasi, Pada tahap situation akan menghasilkan dua macam strategi, yaitu *situation selection* menjadi strategi dalam meregulasi emosi dengan cara kerja individu akan dihadapkan pada pilihan yang dapat menjadikannya merasa lebih baik dengan cara mendekati atau menghindari situasi yang akan berdampak pada kemunculan emosionalnya dan *modification* di mana individu akan mengubah situasi yang tidak menyenangkan dengan memodifikasi lingkungan eksternal sehingga mampu teralihkan (Gross, 2014).

Kemudian, pemodifikasian situasi, dengan cara mengubah kondisi atau situasi tertentu supaya regulasi emosi dapat dioptimalkan. Dibantu

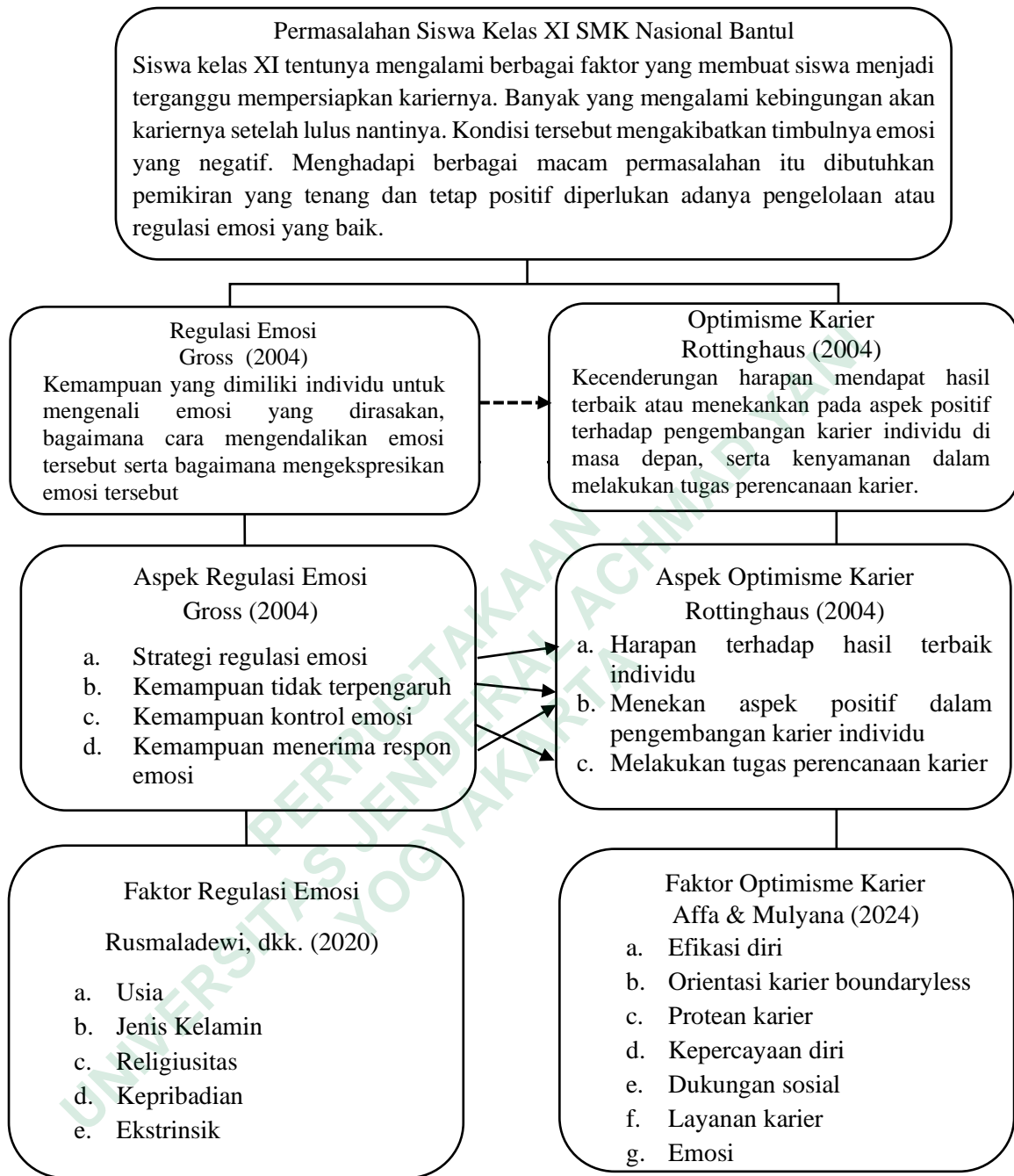
dengan *attentional deployment* atau pengalihan atau penyebaran emosi, hal ini dibantu dengan sebelumnya yakni modifikasi situasi yang akan membuat pengalihan emosi yang terjadi pada individu. Strategi *attentional deployment* dihasilkan pada tahapan atensi. Strategi ini berfungsi untuk mengarahkan fokus perhatian individu terhadap suatu kondisi spesifik dengan tujuan memfasilitasi regulasi emosi yang muncul. Gross (2014) mengidentifikasi dua manifestasi utama dalam strategi ini, yaitu distraksi (pengalihan fokus dari situasi yang sedang berlangsung) dan konsentrasi (pemusatan perhatian pada situasi tersebut).

Dilanjutkan dengan *appraisal* akan menghasilkan strategi perubahan kognitif (*cognitive change strategy*). Strategi ini berlandaskan pada adanya suatu penilaian yang berpotensi memodifikasi pola pikir individu terhadap situasi yang dihadapi. Perlu dicatat bahwa penilaian yang diberikan oleh individu dipengaruhi oleh representasi emosi yang selaras dengan tahapan perkembangan usia mereka (Gross, 2014). Dengan mengubah cara seseorang berpikir baik tentang situasi itu sendiri atau tentang kemampuan seseorang untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya dengan regulasi emosi.

Terakhir modulasi respons (*response modulation*) berupa pengkondisian dan pengaturan respon yang mengacu pada upaya untuk mengurangi perilaku ekspresi emosi yang sedang berlangsung. Strategi ini melibatkan manifestasi perilaku ekspresif dari individu yang berada dalam

suatu situasi tertentu, misal saat kekhawatiran berlebih akan diekspresikan dengan emosi yang lebih ringan (Gross, 2014).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Keterangan:
 ————— : Diberikan intervensi
 —————> : Memengaruhi

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh positif yaitu pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan optimisme karier pada siswa kelas XI di SMK Nasional Bantul atau dapat diuraikan sebagai berikut:

Hipotesis Alternatif (H_a) : Terdapat hubungan positif yang signifikan antara pelatihan regulasi emosi terhadap optimisme karier pada siswa kelas XI di SMK Nasional Bantul. Adanya pengaruh positif dari regulasi emosi yang semakin baik membuat optimisme karier siswa semakin tinggi.

Hipotesis Nol (H_0) : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pelatihan regulasi emosi terhadap optimisme karier siswa kelas XI di SMK Nasional Bantul.