

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

1. Orientasi Kanchah

Penelitian ini dilakukan di SMK Nasional Bantul, beralamat di Jl. Jend. Sudirman, Kurahan, Bantul, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah yang berada di bawah Yayasan Pendidikan Veteran Dua Januari Bantul. Sekolah terbagi menjadi beberapa dua bangunan besar. Bangunan pertama untuk SMP dan gedung kedua untuk SMK. Bangunan untuk SMK memiliki 9 ruang kelas, 2 ruang laboratorium komputer, ruang guru dan perpustakaan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, SMK Nasional Bantul dikenal memiliki reputasi sebagai institusi dengan tingkat kontrol siswa yang relatif rendah, dan sering dikaitkan dengan insiden kenakalan remaja seperti kerusuhan dan tawuran. Hal ini disinyalir berhubungan dengan karakteristik sekolah yang memiliki kebebasan lebih kepada siswanya, ataupun dari latar belakang masing-masing siswa itu sendiri.

Fenomena lain yang menarik perhatian dalam konteks studi ini adalah kecenderungan kebingungan yang cukup merata di antara siswa kelas XI saat dihadapkan pada gambaran atau pandangan perencanaan karier setelah lulus. Kondisi ini menyoroti celah penting dalam nilai optimisme terhadap karier dari hasil pembelajaran yang ada dan menegaskan relevansi penelitian ini untuk menginvestigasi serta mencari solusi atas permasalahan

tersebut. Dengan demikian, fokus penelitian secara spesifik diarahkan pada siswa kelas XI, yang jumlah totalnya mencapai 69 orang. Namun, untuk kepentingan desain penelitian, hanya 37 siswa yang akan berpartisipasi aktif. Pembagian subjek ini adalah 20 siswa dari kelas XI A akan dialokasikan sebagai kelompok eksperimen menerima intervensi, sementara 17 siswa dari kelas XI C akan ditetapkan sebagai kelompok kontrol, yang akan memberikan data baseline untuk perbandingan.

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 12 Februari sampai 23 Mei 2025. Penelitian dilaksanakan dalam tiga tahapan selama tiga bulan. Pelaksanaan pelatihan regulasi emosi dilakukan di SMK Nasional Bantul langsung secara offline dikarenakan subjek yang terlibat adalah siswa sekolah tersebut sehingga memudahkan untuk pelaksanaan. Pelatihan regulasi emosi ini nantinya akan dilaksanakan dalam dua pertemuan, di mana pertemuan pertama terdiri dari kurang lebihnya pengenalan, psikoedukasi, dan penggalan masalah pada peserta. Pertemuan selanjutnya dilanjutkan dengan sesi diantaranya pembukaan dan review, kenali emosi, pengelolaan emosi, perubahan emosi, serta *feedback* dan penutupan.

Pelaksanaan kegiatan pada kelompok kontrol dilakukan secara offline dalam ruangan kelas berbeda yang terpisah beberapa ruangan. Adanya pelatihan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memiliki kemampuan serta pemahaman dalam meregulasi emosi sehingga dapat memiliki gambaran yang lebih optimis dalam memandang perencanaan kariernya di kemudian hari terutama tetap dapat fokus dan

tenang memikirkan kariernya ketika mendapatkan kesulitan dengan kondisi yang ada di sekitarnya.

2. **Persiapan Pelatihan**

Pada tahap ini peneliti melakukan seluruh persiapan penelitian sebagai berikut :

a. **Persiapan Administrasi**

Pada penelitian ini memerlukan surat izin dari instansi baik penelitian dan pelaksanaan karena pengambilan data berlangsung secara offline yang melibatkan sejumlah siswa dalam penelitian. Peneliti memberikan surat pengantar penelitian dari institusi pendidikan, dalam hal ini adalah Fakultas Ekonomi dan Sosial, yang dikeluarkan dengan nomor surat B/104/FES/III/2025. Surat yang ditujukan kepada kepala sekolah SMK Nasional Bantul selaku pihak instansi tempat pelaksanaan penelitian. Selain itu, peneliti memberikan surat pernyataan kesediaan pihak sekolah dan surat izin pencantuman nama instansi.

Pada penelitian ini memerlukan surat izin dari instansi baik penelitian dan pelaksanaan karena pengambilan data berlangsung secara offline yang melibatkan sejumlah siswa dalam penelitian. Peneliti memberikan surat pengantar penelitian dari institusi pendidikan, dalam hal ini adalah Fakultas Ekonomi dan Sosial, yang dikeluarkan dengan nomor surat B/104/FES/III/2025. Surat yang ditujukan kepada kepala sekolah SMK Nasional Bantul selaku pihak instansi tempat pelaksanaan

penelitian. Selain itu, peneliti memberikan surat pernyataan kesediaan pihak sekolah dan surat izin pencantuman nama instansi.

Serta sebelum pengambilan data awal, peneliti memberikan *informed consent* pernyataan sebagai bentuk persetujuan subjek bersedia dan turut serta untuk terlibat dalam penelitian ini sampai dengan selesai. *Informed consent* menjelaskan secara rinci tujuan, prosedur, manfaat, dan potensi risiko dari sebuah kegiatan pelatihan. Di dalamnya juga menegaskan bahwa keikutsertaan bersifat sukarela dan dapat dihentikan kapan saja tanpa ada konsekuensi negatif bagi peserta. Peserta akan menandatangani *informed consent* sebagai bukti persetujuan setelah mereka memahami seluruh informasi dan ketentuan yang tercantum di dalamnya.

Peneliti juga menjalin koordinasi untuk memastikan kelancaran dan efektivitas pelatihan bersama dengan pihak-pihak terkait, seperti wali kelas dan guru Bimbingan Konseling (BK). Koordinasi ini mencakup aspek-aspek penting seperti teknis pelaksanaan kegiatan, penentuan lokasi, dan penjadwalan. Selain itu, peneliti juga memastikan kesiapan sarana dan prasarana yang akan mendukung jalannya kegiatan. Upaya ini dilakukan agar pelatihan dapat berlangsung secara kondusif dan sesuai dengan kebutuhan partisipan, sehingga tujuan pelatihan dapat tercapai secara optimal.

b. Persiapan Modul Pelatihan

Pada tahapan penelitian ini, fokus utama adalah merancang modul pelatihan yang efektif, dengan landasan kuat pada teori emosi Gross. Gross mengungkapkan 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. Emosi tersebut mulai dari senang, sedih, jijik, sedih, hingga malu. Semuanya merupakan hasil dari cara individu memberi nilai atau mengevaluasi situasi yang mereka alami. Ini berarti, perasaan kita bukanlah sekedar respons otomatis, melainkan hasil dari interpretasi kognitif kita terhadap lingkungan.

Modul pelatihan yang akan dikembangkan ini dirancang untuk membantu peserta memahami bagaimana penilaian mereka terhadap situasi membentuk emosi. Melalui modul ini, peserta akan diajak untuk mengidentifikasi dan menganalisis pola penilaian mereka, sehingga mereka dapat mengelola respons emosional dengan lebih efektif. Pelatihan regulasi emosi ini memiliki manfaat untuk siswa diantaranya yaitu : (a) mampu mengatur munculnya emosi, baik yang negatif maupun positif, dengan cara menurunkan atau meningkatkan intensitasnya sesuai kebutuhan. (b) mampu mengendalikan emosi dengan kesadaran dalam dirinya. (c) menguasai dan menghadapi situasi stres yang menekan yang

berasal dari masalah atau tantangan yang dihadapi (Gross & Thompson, 2007).

Selama penyusunan modul, peneliti berdiskusi dengan psikolog klinis yang juga bertindak sebagai fasilitator pelatihan. Hal ini untuk memastikan relevansinya. Berdasarkan masukan, terdapat beberapa penyesuaian yang diberikan. Perbaikan tersebut meliputi penambahan durasi setiap sesi pelatihan, bertujuan agar proses belajar dapat berlangsung lebih optimal. Selain itu, integrasi kegiatan praktik di setiap sesi menjadi fokus penting. Hal ini dirancang untuk mencegah kejenuhan peserta selama penyampaian materi, sekaligus memberikan pengalaman langsung yang memperkuat pemahaman. Terakhir, penyesuaian kembali lembar kerja dilakukan agar lebih selaras dengan konteks dan tujuan spesifik setiap sesi, sehingga secara efektif dapat memaksimalkan pemahaman peserta pelatihan.

c. Persiapan Alat Ukur

Berdasarkan hasil dari rekomendasi perbaikan tersebut, diharapkan pelatihan yang berjalan nantinya dapat memberikan pemahaman secara konseptual mengenai regulasi emosi serta memberikan menjadi bekal siswa keterampilan praktis dalam pengelolaan emosi yang adaptif. Materi pelatihan disusun secara lengkap dan sistematis, mencakup teori, contoh konkret, serta tahapan pelaksanaan aktivitas. Setiap sesi juga dilengkapi dengan lembar kerja sebagai alat bantu yang akan digunakan

oleh peserta dalam proses latihan dan refleksi. Lembar kerja ini dirancang agar selaras dengan tujuan tiap sesi dan disusun dengan format yang menarik dan dipahami oleh partisipan.

Skala Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala optimisme karier yang dimodifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Affa dan Mulyana (2024). Skala ini didasarkan pada aspek-aspek optimisme karier yang dijelaskan dalam teori Rottinghaus, dkk., (2004). Optimisme karier sendiri dapat diukur melalui beberapa aspek diantaranya keinginan terbaik, penekanan pada aspek positif, dan kenyamanan melakukan tugas pengembangan karier yang semula 24 aitem dimodifikasi menjadi 36 aitem pernyataan secara konkret dapat menyatakan gambaran optimisme karier siswa. Akan tetapi menyisakan 25 aitem setelah melalui uji coba, uji validitas dan reliabilitas.

Skala penilaian yang digunakan adalah skala Likert dengan lima tingkat frekuensi, yaitu: Sangat Sesuai (SS) yang diberikan skor 5, Sesuai (S) dengan skor 4, Netral (N) dengan skor 3, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 1. Responden atau subjek akan diminta memberikan jawaban sesuai dengan kondisi masing-masing dengan rentang respon tersebut. Pemilihan rentang respons ini bertujuan untuk menangkap variasi kondisi optimisme karier yang dimiliki responden.

Aitem pada skala yang berjumlah 25 terbagi menjadi aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Seluruh aitem dalam skala ini telah

melalui proses validasi isi dan reliabilitas sebelumnya oleh peneliti, dan telah diuji cobakan kepada subjek yang relevan dengan kriteria yaitu siswa kelas XI di SMK yang ada di Bantul. Penggunaan bahasa dan penulisan telah disesuaikan agar mudah dipahami oleh responden, selain itu instruksi yang jelas akan diberikan sebelum pengisian. Hal tersebut demi memperoleh hasil pengukuran yang akurat dan mencerminkan kondisi psikologis subjek.

d. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Sebelum melakukan sebaran data maka terlebih dahulu melakukan pemodifikasian alat ukur yang sebelumnya telah dikembangkan oleh (Affa & Mulyana, 2024) dengan menambahkan aitem baik favorable maupun unfavorable sehingga aitem yang semula dimodifikasi dari 36 tersisa 25 aitem valid dan reliabel. Hal ini diketahui setelah diuji cobakan terhadap 50 siswa sesuai dengan kriteria. Pada uji pertama yakni uji validitas terdapat 11 aitem tidak valid yaitu aitem nomor 5, 22, 26, 32 dan 36. Sehingga menyisakan 31 aitem, kemudian dilanjutkan uji kembali menggunakan uji coba *Alpha Cronbach* dengan nilai 0.894 dan koefisien atau nilai *Corrected Item-Total Correlation* (rit) daya diskriminasi aitem bergerak dari 0.337-0.705. Berdasarkan nilai tersebut maka aitem-aitem yang akan digunakan telah dikatakan valid dan reliabel. Keseluruhan aitem akhir dalam skala optimisme karier ini dapat digunakan karena telah memenuhi syarat valid dan reliabel adalah 25 aitem.

Menurut Azwar (2022) koefisien reliabilitas Alpha Cronbach lebih besar atau sama dengan 0,7 (Azwar, 2022). Nilainya berkisar antara 0 hingga 1, di mana semakin tinggi koefisien kepatuhan mendekati angka 1, maka semakin tinggi pula tingkat kinerja dari alat ukur. Sebaliknya, jika resolusinya mendekati 0, maka alat ukur dianggap memiliki resolusi yang rendah (Azwar, 2022). Kemudian nilai koefisien daya diskriminasi aitem yang digunakan yaitu $\geq 0,300$. Pandangan tersebut didasarkan pada asumsi bahwa aitem yang valid adalah aitem yang memiliki validitas $\geq 0,300$, dengan alasan seleksi aitem untuk mengungkap aspek adalah dengan menggunakan koefisien $\geq 0,300$ (Azwar, 2022).

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh aitem dalam skala optimisme karier yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam menilai tingkat optimisme karier peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Dengan demikian, data yang diperoleh dari pengisian skala ini diharapkan dapat merefleksikan kondisi psikologis peserta secara akurat dan dapat diandalkan dalam analisis hasil penelitian. Adapun skala penelitian yang sudah valid dan reliabel tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 4.1 *Blueprint Skala Optimisme Karier Setelah Modifikasi*

Aspek	Nomor Aitem				Bobot (%)
	<i>Favorable</i>	Jumlah	<i>Unfavorable</i>	Jumlah	
Keinginan terbaik (sikap optimis, percaya diri)	1, 2, 3, 4	4	5, 6, 7, 8	4	32
Penekanan pada aspek positif (pemikiran positif, keinginan karier kuat)	9, 10, 11, 14, 15	5	12, 13, 16, 17	4	36
Kenyamanan melakukan tugas pengembangan karier (senang mengerjakan tugas yang diemban, memahami kemampuan)	18, 19, 22, 23	4	20, 21, 24, 25	4	32
Total	13 soal favorable		12 soal unfavorable		100

e. Persiapan Trainer Pelatihan dan Koordinasi Tim Fasilitator Pelatihan

Tahap selanjutnya sebelum dilaksanakannya pelatihan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan trainer yang memiliki pengalaman dalam memberikan intervensi, selain itu peneliti membentuk tim pelaksanaan lapangan agar pelatihan yang akan dilaksanakan dapat berjalan dengan efektif, terstruktur dan lancar. Adapun trainer yang memiliki latar belakang sebagai psikolog klinis dan telah berpengalaman dalam memberikan intervensi psikologis, khususnya tentang regulasi emosi dan kepada usia remaja. Pemilihan trainer dilakukan secara selektif guna

memastikan bahwa pelatihan disampaikan secara profesional dan sesuai dengan pendekatan psikologi yang tepat.

Tahap selanjutnya sebelum dilaksanakannya pelatihan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan trainer yang memiliki pengalaman dalam memberikan intervensi, selain itu peneliti membentuk tim pelaksanaan lapangan agar pelatihan yang akan dilaksanakan dapat berjalan dengan efektif, terstruktur dan lancar. Adapun trainer yang memiliki latar belakang sebagai psikolog klinis dan telah berpengalaman dalam memberikan intervensi psikologis, khususnya tentang regulasi emosi dan kepada usia remaja. Pemilihan trainer dilakukan secara selektif guna memastikan bahwa pelatihan disampaikan secara profesional dan sesuai dengan pendekatan psikologi yang tepat.

Pada pelatihan ini peneliti dibantu oleh 4 mahasiswa yang bertugas sebagai observer, co-trainer, dan tim teknis. Observer bertugas sebagai yang melakukan pengamatan terhadap peserta selama proses pelatihan berlangsung. Observer dibekali lembar observasi dan bertanggung jawab untuk mencatat dinamika kelompok, keterlibatan partisipan, dan perubahan perilaku yang diamati secara objektif. Hasil pengamatan ini menjadi data tambahan yang digunakan untuk mendukung dalam menganalisis pengaruh pelatihan yang diberikan.

Co-trainer berperan sebagai pendamping yang aktif berkoordinasi dengan trainer dan membantu dalam menangani lembar kerja. Tugas co-trainer juga mengelola dinamika kelompok selama pelatihan berlangsung

serta memastikan setiap sesi pelatihan berjalan dengan lancar sesuai dengan alur modul pelatihan. Selain itu, satu tim juga menjadi teknisi yang bertugas dalam mempersiapkan tempat serta peralatan yang diperlukan juga sebagai *time keeper* dan hal teknis lainnya yang diperlukan. Sekaligus menyiapkan kebutuhan konsumsi pada pelatihan. Seluruh tim pelatihan regulasi emosi telah dipersiapkan dengan memahami modul pelatihan dan susunan acara. Daftar susunan acara dan modul pelatihan terlampir pada lampiran.

f. Persiapan Subjek Penelitian

Langkah awal peneliti melakukan asesmen awal dan mendapatkan rekomendasi hasil screening guru yang dapat menjadi sasaran subjek penelitian. Kemudian dilakukan pengambilan data *pretest* dan pelaksanaan pelatihan regulasi emosi beserta dengan *posttest* kepada siswa sasaran tersebut yakni siswa kelas XI A dan C. Terdapat 37 siswa yang menjadi subjek penelitian yang terbagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. 20 siswa berasal dari kelas XI A yang menjadi kelompok eksperimen dan 17 siswa dari kelas XI C yang menjadi kelompok kontrol. Kemudian peneliti melakukan pengambilan data *pretest* yang dilakukan 2 hari sebelum pelaksanaan kegiatan pelatihan regulasi emosi berlangsung. *Pretest* digunakan untuk memperoleh data awal mengenai tingkat optimisme karier subjek sebelum mendapatkan intervensi pelatihan regulasi emosi yang

kemudian dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.

g. Persiapan Lokasi Penelitian

Lokasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu berada di ruang kelas SMK Nasional Bantul. Pertimbangan utama di balik pilihan ini adalah karakteristik ruang kelas yang dinilai kondusif untuk proses pelatihan. Ruangan ini tidak hanya mampu menampung seluruh partisipan dengan nyaman, tetapi juga dirancang untuk memfasilitasi kenyamanan interaksi yang fleksibel antara trainer dan partisipan. Selain itu, aksesibilitas lokasi yang sangat mudah dijangkau bagi peserta turut menjadi faktor penentu dalam menciptakan lingkungan belajar yang optimal dan mendukung kelancaran seluruh rangkaian kegiatan.

Sebelum pelatihan dimulai, peneliti dan timnya tentunya melakukan koordinasi dan perizinan peminjaman ruangan kelas kepada pihak sekolah. Proses ini untuk memastikan ketersediaan tempat dan menghindari kendala teknis. Lebih dari itu, peneliti juga memastikan kelengkapan fasilitas yang akan digunakan selama pelatihan. Hal ini mencakup pengecekan sarana dan prasarana pendukung lainnya untuk menjamin bahwa semua yang dibutuhkan tersedia dan berfungsi dengan baik. Kesiapan menyeluruh ini menjadi tolok ukur agar pelatihan dapat berjalan lancar, efektif, dan sesuai dengan perencanaan, serta mampu mengakomodasi kebutuhan partisipan secara optimal.

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Desain ini dipilih untuk melihat perbandingan skor optimisme karier pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi berupa pelatihan regulasi emosi. Data penelitian yang dianalisis berasal dari hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan skala optimisme karier. Penelitian ini dimulai dari 19 Mei hingga 23 Mei 2025. Sementara itu pemberian perlakuan yang berupa regulasi emosi dilaksanakan tanggal 22 Mei 2025. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan tujuh sesi. Pertemuan pertama yakni pada 20 Mei peneliti hanya melakukan perkenalan dan pengambilan data *pretest*. Kemudian dilanjutkan pelatihan pada 22 Mei, dan pengambilan data tambahan *posttest* pada 23 Mei.

Pelaksanaan penelitian dimulai pada pagi hari dan berlangsung hingga siang hari. Pelatihan diawali dengan psikoedukasi mengenai emosi, untuk membangun pemahaman dasar partisipan mengenai konsep emosi, pentingnya mengenali emosi, serta bagaimana emosi berpengaruh terhadap perilaku dan kehidupan sehari-hari. Setelah partisipan memahami materi psikoedukasi, pelatihan dilanjutkan dengan enam sesi utama pelatihan regulasi emosi yang disusun berdasarkan tahapan dalam teori regulasi emosi dari Gross (2014).

Instrumen pengukuran yang digunakan dalam *pretest* dan *posttest* adalah skala modifikasi skala optimisme karier oleh Affa dan Mulyana (2024) dan telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Pengambilan data partisipan dilakukan melalui metode *purposive sampling*, di mana partisipan dipilih berdasarkan kriteria yang

telah ditetapkan, yaitu siswa aktif kelas XI, berusia 16-18 tahun, berdomisili di Bantul, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan hingga selesai. Total dari 20 siswa semua memenuhi persyaratan dan mengikuti rangkaian pelatihan. Berikut ini adalah tabel rincian pelaksanaan penelitian:

Tabel 4.2 Rincian Pelaksanaan Penelitian

No	Rincian Kegiatan	Waktu	Tujuan	Indikator Pencapaian
1	Koordinasi perencanaan	19 Mei	Memastikan jadwal yang telah ditentukan dan ruangan untuk pelaksanaan pelatihan	Konfirmasi waktu dan tempat pelatihan dari pihak sekolah
2	Pengambilan data pretest	20 Mei	Melihat skor optimisme karier sebelum diberikan pelatihan	Subjek mengisi formulir <i>pretest</i> .
3	Pelaksanaan Pelatihan Regulasi Emosi	22 Mei	Untuk membantu mahasiswa memahami emosi serta regulasi emosi yang dilakukannya	Subjek mengikuti pelatihan dengan tertib sampai selesai
4	Pengambilan <i>posttest</i> dan data tambahan	26 Mei	Untuk melihat skor optimisme karier setelah diberikannya pelatihan dan menggali data tambahan	Subjek mengerjakan <i>posttest</i> dan membagikan <i>feedback</i>

Pelaksanaan pelatihan regulasi emosi yang diberikan oleh adalah Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Psikolog Klinis). Pelaksanaan penelitian berlangsung mulai dari pagi hingga siang hari. Pelatihan diawali dengan psikoedukasi mengenai emosi, untuk membangun pemahaman dasar partisipan mengenai konsep emosi, pentingnya mengenali emosi, serta bagaimana emosi berpengaruh terhadap perilaku dan kehidupan sehari-hari. Setelah partisipan memahami materi psikoedukasi, pelatihan dilanjutkan dengan enam sesi utama pelatihan regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek dalam teori regulasi emosi

Gross (2007). Selama pelatihan ini berlangsung juga ada satu co-trainer dan tiga observer yang membantu mengamati dan mencatat perilaku peserta pelatihan pada kelompok eksperimen. Adapun rincian pelaksanaan pelatihan regulasi emosi sebagai berikut:

Tabel 4.3 Rincian Pelaksanaan Pelatihan Regulasi Emosi

Sesi	Kegiatan	Waktu	Jam
1	<i>Opening dan Building Rapport</i>	<i>20 menit</i>	08.00 – 08.20
2	Psikoedukasi Mari Mengenal Emosi	<i>40 menit</i>	08.20 – 10.00
3	Ayo Ekspresikan Emosimu	<i>40 menit</i>	10.00 – 10.40
4	Ayo Kontrol Emosimu	<i>30 menit</i>	10.40 -11.10
5	Menjadi Lebih Positif	<i>30 menit</i>	11.10 – 11.40
6	Emosimu adalah Valid	<i>30 menit</i>	11.40 – 12.10
7	Evaluasi dan penutup	<i>20 menit</i>	12.10 – 12.30
	Total	<i>210 menit</i>	4 jam 30 menit

Pelatihan yang telah dilakukan mengacu pada modul regulasi emosi berdasarkan teori Gross (2014). Penyusunan modul didasarkan pada aspek diantaranya (a) kemampuan strategi regulasi emosi; (b) kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif; (c) kemampuan mengontrol emosi; (d) kemampuan menerima respon emosi. Keempat aspek tersebut kemudian digabungkan dalam sesi pelatihan yang melibatkan teori dan praktik. Tujuannya supaya peserta tidak hanya mengerti teorinya, tetapi juga dapat mengaplikasikan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan ini rancang agar siswa kelas XI lebih memiliki regulasi emosi yang baik, dan dapat memandang karier kedepannya pada lebih optimis dikarenakan memiliki kemampuan mengondisikan emosi yang dimiliki untuk lebih tenang meskipun dalam situasi sulit.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan optimisme karier pada siswa kelas XI. Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan *Independent Simple T-Test* dengan melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang dibantu melalui program SPSS 16 *for windows*. Hipotesis sementara yang dikemukakan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan optimisme karier siswa kelas XI di SMK Nasional Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan data yang telah peneliti peroleh melalui kuesioner yang diberikan 37 siswa tetap yang menghadiri dan mengisikan kuesioner sampai selesai. 20 siswa berasal dari kelas kelompok eksperimen dan 17 siswa berasal dari kelompok kontrol. Adapun deskripsi dari subjek berdasarkan karakteristik yakni domisili dan usia, di mana domisili keseluruhan subjek adalah Bantul, Yogyakarta dengan persentase berdasarkan kriteria usia sebagai berikut:

Tabel 4.4 Deskripsi Subjek Berdasarkan Kriteria Jenis Kelamin dan Usia

Jenis Kelamin	Usia		Total	Persentase (%)
	17	18		
Laki – laki	9	7	16	43,24%
Perempuan	16	5	21	56,76%
Total	25	12	37	100%
Persentase (%)	67,56%	32,44%		

Berdasarkan tabel 4.4 tersebut dapat dilihat bahwa banyaknya subjek yang berjenis kelamin laki-laki adalah berjumlah 16 dengan persentase 43,24% sedangkan pada perempuan berjumlah 21 dengan persentase 56,76%. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu berada pada rentang usia 17 dan 18 tahun sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti. Diketahui bahwa siswa dengan usia 17 tahun yang bersedia menjadi subjek berjumlah 25 orang dan siswa dengan usia 18 tahun yang bersedia menjadi subjek sebanyak 12 orang.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dibutuhkan untuk dapat memahami lebih dalam terhadap data yang sudah dikumpulkan oleh peneliti dalam penelitian ini. Berikut merupakan hasil deskripsi data yang sudah dikumpulkan oleh peneliti.

Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian

Data	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Pretest KE	25	125	50	16,66	68	106	89,65	10,158
Pretest KE					88	110	97,75	6,552
Posttest KK					60	108	85,35	14,113
Posttest KK					54	116	84,29	14,176

Data di tabel 4.5 dapat digunakan untuk mengelompokkan nilai yang didapatkan dari hasil *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok. Merujuk pada Azwar (2022), pengelompokkan skor ini bertujuan untuk mempermudah pemahaman mengenai kondisi dan posisi subjek melalui pembentukan tingkatan

kategori berdasarkan rentang skor yang diperoleh. Adapun rumus kategorisasi jenjang untuk menentukan tiga kategorisasi menurut Azwar (2022). Perhitungan kategori subjek penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Jumlah butir valid adalah 25 butir, dengan nilai bergerak dari 1 sampai 5
- 2) Skor maksimum hipotetik adalah

$$\text{Jumlah butir} \times \text{nilai maksimum butir} : 25 \times 5 = 125$$
- 3) Skor minimum hipotetik adalah

$$\text{Jumlah butir} \times \text{nilai minimum butir} : 25 \times 1 = 25$$
- 4) Range hipotetik adalah

$$\text{Skor maksimum} - \text{skor minimum} = 125 - 25 = 100$$
- 5) Standar deviasi hipotetik adalah

$$\text{Range} : 6 = 100 : 6 = 16,66$$
- 6) Mean hipotetik atau nilai tengah adalah

$$(\text{Skor maksimum} + \text{skor minimum}) : 2 = (125 + 25) : 2 = 75$$

$$\text{Atau nilai tengah} \times \text{jumlah butir} = 3 \times 25 = 75$$
- 7) Pengkategorisasian optimisme karier siswa dapat dilakukan sebagai berikut:
 - a) Rendah, apabila $X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$ (Standar Deviasi)

$$(X < 75 - 16,66)$$

$$X < 58,34$$
 - b) Sedang, apabila $M - 1 \text{ SD} \leq X \leq M + 1 \text{ SD}$

$$(75 - 16,66) \leq X \leq (75 + 16,66)$$

$$58,34 \leq X \leq 91,66$$
 - c) Tinggi, apabila $X > M + 1 \text{ SD}$

$$(X > 75 + 16,66)$$

$$X > 91,66$$

Kategorisasi subjek penelitian kelas XI SMK Nasional Bantul yang berjumlah 37 dari hasil *pretest*. Data hasil kategorisasi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Kategorisasi Subjek Penelitian Berdasarkan Hasil Pretest

Kelompok	Rentang Hasil	Kategorisasi	Jumlah	%
Kelompok Eksperimen	$X < 58,34$	Rendah	0	0%
	$58,34 \leq X \leq 91,66$	Sedang	10	50%
	$X > 91,66$	Tinggi	10	50%
	Total			100%
Kelompok Kontrol	$X < 58,34$	Rendah	0	0%
	$58,34 \leq X \leq 91,66$	Sedang	10	58,82%
	$X > 91,66$	Tinggi	7	41,18%
	Total			100%

Berdasarkan kategorisasi subjek melalui hasil *pretest* yang termasuk dalam kelompok eksperimen yang memiliki kategori rendah yaitu 0%, yang termasuk dalam kategori sedang 50% (dari 20 siswa), sedangkan subjek yang termasuk dalam kategori tinggi 50% (dari 20 siswa). Pada kelompok kontrol, subjek dengan kategori rendah 0%, kemudian subjek dengan kategori sedang 58,82% (dari 17 siswa) dan yang termasuk dalam skor tinggi 41,18% (dari 17 siswa). Setelah mendapatkan pelatihan subjek diminta mengisi *posttest* dan kembali dikategorikan. Adapun hasil kategorisasi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Kategorisasi Subjek Penelitian Berdasarkan Hasil Posttest

Kelompok	Rentang Hasil	Kategorisasi	Jumlah	%
Kelompok Eksperimen	$X < 58,34$	Rendah	0	0%
	$58,34 \leq X \leq 91,66$	Sedang	4	20%
	$X > 91,66$	Tinggi	16	80%
	Total			100%
Kelompok Kontrol	$X < 58,34$	Rendah	0	0%
	$58,34 \leq X \leq 91,66$	Sedang	11	64,88%
	$X > 91,66$	Tinggi	6	35,22%
	Total			100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel 4.7, setelah pengerjaan *posttest* subjek penelitian yang termasuk dalam kelompok eksperimen yang memiliki kategori rendah yaitu 0%, yang termasuk dalam kategori sedang 20% (dari 20 siswa), sedangkan subjek yang termasuk dalam kategori tinggi 80% (dari 20 siswa). Pada kelompok kontrol, subjek dengan kategori rendah 0%, kemudian subjek dengan kategori sedang 64,88% (dari 17 siswa) dan yang termasuk dalam skor tinggi 35,22% (dari 17 siswa). Sehingga dari sini terlihat adanya peningkatan yang terjadi pada subjek utamanya pada kelompok eksperimen yang semula 50% atau 10 orang menjadi 80% atau 16 orang.

Secara keseluruhan subjek yang berjumlah 37 orang, 20 orang sebagai kelompok eksperimen, dan 17 orang sebagai kelompok kontrol. Data ini disusun berdasarkan pengisian skala Optimisme Karier sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Melalui data ini dapat diketahui secara rinci

tingkat optimisme karier masing – masing siswa sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan. Data dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.8 Deskripsi Data Hasil Pelatihan Subjek

No	Subjek/Subjek (KE & KK)	L/P	Usia	Skor Optimisme Karier				Selisih Skor
				Pretest	Ket	Posttest	Ket	
Kelompok Eksperimen								
1	P1 (AR)	L	17	94	T	96	T	+2
2	P2 (ATH)	L	17	68	S	88	S	+20
3	P3 (AZN)	P	17	74	S	88	S	+14
4	P4 (AAM)	L	17	82	S	94	T	+12
5	P5 (DDP)	P	18	89	S	100	T	+11
6	P6 (DY)	L	17	94	T	95	T	+1
7	P7 (DU)	P	17	76	S	97	T	+21
8	P8 (FA)	L	18	84	S	88	S	+4
9	P9 (IH)	L	17	106	T	104	T	-2
10	P10 (MF)	L	17	96	T	102	T	+6
11	P11 (MN)	L	18	101	T	104	T	+3
12	P12 (MB)	L	18	89	S	97	T	+8
13	P13 (MFW)	L	18	84	S	97	T	+13
14	P14 (RSA)	L	18	95	T	102	T	+7
15	P15 (RAY)	L	17	78	S	94	T	+16
16	P16 (RAS)	L	17	100	T	110	T	+10
17	P17 (SAM)	P	17	92	S	90	S	-2
18	P18 (SAS)	P	17	95	T	96	T	+1
19	P19 (TYP)	P	18	101	T	105	T	+4
20	P20 (WCP)	L	18	95	T	108	T	+13

Kelompok Kontrol								
1	P1 (AM)	L	17	83	S	79	S	-4
2	P2 (AN)	P	17	81	S	72	S	-9
3	P3 (AP)	P	17	105	T	101	T	-4
4	P4 (DF)	P	17	96	T	93	T	-3
5	P5 (DK)	P	17	99	T	95	T	-4
6	P6 (DR)	P	17	73	S	78	S	+5
7	P7 (GU)	P	17	93	T	92	T	-1
8	P8 (HT)	L	17	97	T	85	S	-12
9	P9 (LD)	P	17	99	T	93	T	-6
10	P10 (ME)	P	17	69	S	69	S	0
11	P11 (MT)	P	17	60	S	54	S	-6
12	P12 (NN)	P	18	82	S	90	S	+8
13	P13 (NB)	P	18	85	S	76	S	-9
14	P14 (RI)	P	17	108	T	116	T	+8
15	P15 (RK)	P	18	82	S	87	S	+5
16	P16 (SF)	P	18	68	S	75	S	+7
17	P17 (WA)	P	17	71	S	78	S	+7

Keterangan:

R : Rendah

S : Sedang

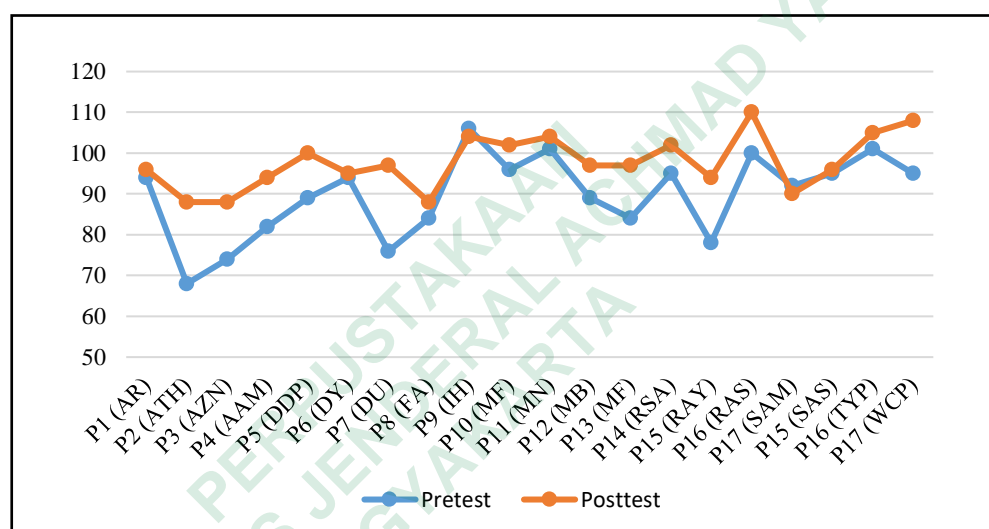
T : Tinggi

Berdasarkan tabel 4.8 tersebut dapat diketahui bahwa hampir seluruh subjek kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor optimisme karier setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Namun apabila diamati dengan baik masih

terdapat subjek dengan peningkatan kecil yakni kurang dari tiga poin dan juga justru mengalami penurunan. Pada kelompok eksperimen didapati setengahnya berada pada kategori sedang dan setengahnya lagi berada pada kategori tinggi. Hal ini belum tentu mencerminkan kestabilan emosional yang sesungguhnya. Skor tinggi pada tahap awal bisa saja dipengaruhi oleh faktor situasional atau persepsi diri yang belum akurat, mengingat pelatihan ini ditujukan untuk siswa yang secara umum masih berada pada usia remaja dan masih dalam tahap perkembangan emosional. Selain itu, masih terdapat subjek yang justru mengalami penurunan skor yakni subjek nomor 9 (IH) dan 17 (SAM).

Pada kelompok kontrol, skor optimisme karier yang didapatkan pada subjek juga mengalami kenaikan dan penurunan antara skor *pretest* dan *posttest*, akan tetapi lebih didominasi dengan penurunan. Adapun yang mengalami peningkatan skor sebanyak 6 orang, dan yang mengalami penurunan adalah 9 orang. Sedangkan ada 1 subjek yang memiliki skor tetap yakni subjek nomor 10. Tidak adanya peningkatan yang signifikan pada kelompok kontrol tersebut dikarenakan tidak adanya pemberian perlakuan kepada subjek yang berupa pelatihan regulasi emosi. Oleh karena itu, adanya kelompok kontrol ini dapat dijadikan pembanding dari kelompok eksperimen. Akan tetapi adanya peningkatan skor pada kelompok kontrol ini diketahui peneliti karena subjek yang cukup *aware* dengan topik yang dikerjakan pada saat *pretest* sehingga beberapa subjek menjadi memiliki pendapat berbeda saat pengerjaan *posttest*.

Peningkatan skor optimisme karier pada subjek kelompok eksperimen menunjukkan variasi yang beragam dan cukup signifikan, dengan selisih kenaikan berkisar antara 1 hingga 21 poin. Visualisasi lebih jelas mengenai perubahan skor optimisme karier sebelum dan sesudah intervensi, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, diagram perbandingan akan disajikan pada tabel berikut.

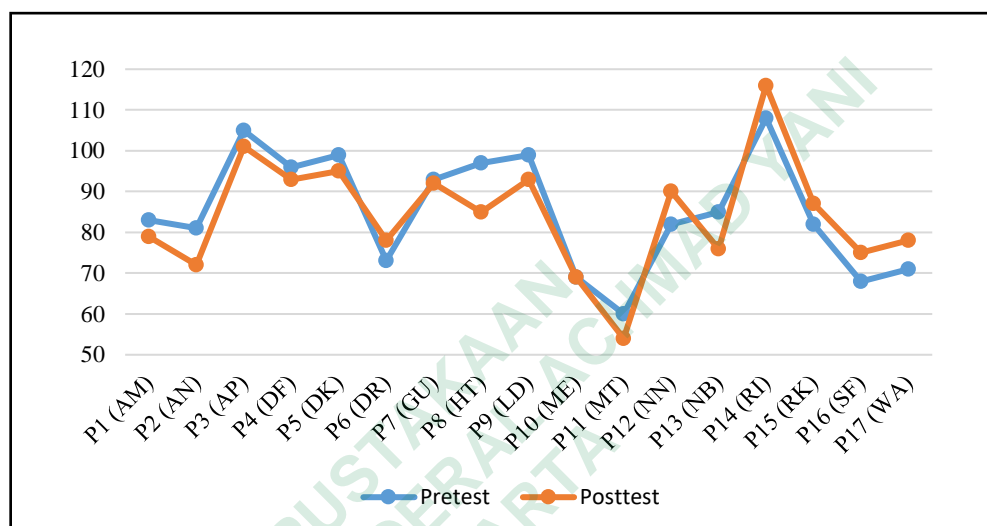


Gambar 4.1 Grafik Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier Siswa Sebelum dan Setelah Pelatihan Pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa secara umum subjek penelitian yang berada dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor optimisme karier yang dapat dilihat dari nilai *pretest* dan *posttest*. Ada yang meningkat secara signifikan tetapi juga ada subjek yang meningkat dalam jumlah yang relatif sedikit dan ada pula subjek yang menurun.

Selain itu, pada kelompok kontrol juga dapat diketahui bahwa antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest* subjek mengalami kenaikan, penurunan atau sama.

Adanya penurunan skor ini dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Jika dilihat dari nilai selisih pretest dan *posttest* maka kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol. Hal tersebut dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 4.2 Grafik Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier Siswa Sebelum dan Setelah Pelatihan Pada Kelompok Kontrol

3. Uji Asumsi

Data yang terkumpul akan melalui uji asumsi terlebih dahulu, sebuah langkah penting sebelum komputasi formulasi statistik dapat dilakukan, sebagaimana disyaratkan oleh Azwar (2022). Uji asumsi ini berfungsi untuk membantu peneliti menentukan apakah pengujian hipotesis selanjutnya akan menggunakan analisis statistik parametrik atau non-parametrik. Apabila setelah dianalisis tidak memenuhi syarat asumsi yang telah ditentukan maka analisis statistik parametrik tidak dapat dilakukan dan akan menggunakan statistik nonparametrik untuk melakukan pengujian hipotesis. Peneliti menggunakan

SPSS versi 16 *for windows* dalam melakukan uji asumsi. Uji asumsi ini terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas yang hasilnya sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji deskriptif yang dihitung dengan bantuan SPSS 16 *for windows* Tabel berikut merupakan hasil uji normalitas dengan teknik deskriptif. Berikut ini merupakan tabel hasil dari uji normalitas.

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Pengukuran	Shapiro-Wilk			Interpretasi
	Statistic	df	Sig.	
Pret-test Kelompok Eksperimen	.955	20	.444	Normal
Post-test Kelompok Eksperimen	.955	20	.441	Normal
Pre-test Kelompok Kontrol	.959	17	.617	Normal
Post-test Kelompok Kontrol	.975	17	.901	Normal

Pengambilan keputusan yang dilakukan untuk melihat data penelitian pada tabel 4.9 ini adalah dengan melihat signifikansi dari Shapiro Wilk, hal ini dikarenakan keseluruhan subjek yang ikut serta dalam penelitian ini kurang dari 50 orang yaitu hanya 37 orang. Diketahui dari tabel di atas bahwa nilai signifikansi *pretest* kelompok eksperimen adalah 0,444 ($P > 0,05$) yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Diketahui bahwa nilai signifikansi *posttest* kelompok eksperimen adalah 0,441 ($P > 0,05$) yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai signifikansi *pretest* adalah 0,617 ($p > 0,05$) yang artinya data *pretest* pada kelompok

kontrol berdistribusi normal. Nilai signifikansi *posttest* adalah 0,901 ($p > 0,05$) yang artinya data tersebut dapat berdistribusi normal. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data nilai signifikansi *posttest* dan *pretest* dari kedua kelompok tersebut dapat berdistribusi normal dengan dasar pengambilan keputusan ($p > 0,05$) didasarkan pada Ghazali (2018). Oleh karena itu, selanjutnya dapat melakukan analisis homogenitas.

b. Uji Homogenitas

Data yang telah berdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti melakukan uji homogenitas dengan tujuan untuk mengetahui apakah varian dari populasi adalah sama atau tidak. Apabila varian populasinya homogen maka dapat dikatakan bahwa varian data yang sedang diteliti memiliki variansi yang sama. Menurut Widiyanto (2010) pedoman pengambilan keputusan dari uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- a. Apabila nilai Sig. $< 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama (tidak homogen).
- b. Apabila nilai Sig. $> 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen).

Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					Interpretasi	
Pengukuran	Levene Statistic	df1	df2	Sig.		
Nilai	Based on Mean	2.249	1	34	.143	Homogen
	Based on Median	1.772	1	34	.192	Homogen
	Based on Median and with adjusted df	1.772	1	32.460	.192	Homogen
	Based on trimmed mean	2.312	1	34	.138	Homogen

Berdasarkan hasil pada tabel 4.10 di atas, diketahui bahwa nilai Sig. *Based on Mean* untuk variabel hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol yaitu sebesar 0.143 yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varians dari sampel yang sedang diteliti adalah homogen. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data dari kelompok eksperimen dan kontrol telah berdistribusi normal dan homogen. Uji asumsi pada penelitian ini telah terpenuhi maka penggunaan statistik parametrik dapat dilakukan.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Independent Sample T-Test*. Uji ini dilakukan untuk melihat perbedaan optimisme karier siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan melihat perbandingan kedua kelompok dari hasil *pretest* dan *posttest* yang berasal dari subjek yang berbeda. Syarat diterimanya hipotesis penelitian ini adalah ketika nilai signifikansi ($p < 0,05$) atau terdapat alternatif lain untuk membuktikan hipotesis yaitu dengan melihat perhitungan pada t hitung $>$ t tabel.

Tabel 4.11 Hasil Uji Independent Sample T-Test

T-Test for Equality of Means					
Hasil Pelatihan Regulasi Emosi	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Interpretasi
Equal variances assumed	3.801	35	.001	13.456	Ada perbedaan yang signifikan

Berdasarkan tabel tersebut maka diketahui bahwa nilai Sig. 2 tailed *posttest* dari dua kelompok adalah 0,001 atau $< 0,01$, maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.12 Hasil Uji Independent Sample T-Test Mean KE – KK (Mean)

Group Statistics					
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Pelatihan Regulasi Emosi	Pretest Kelompok Eksperimen	20	89.65	10.158	2.271
	Pretest Kelompok Kontrol	17	85.35	14.133	3.428
	Posttest Kelompok Eksperimen	20	97.75	6.552	1.465
	Posttest Kelompok Kontrol	17	84.29	14.176	3.438

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui bahwa rata-rata skor optimisme karier siswa dari kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan adalah 89.65 setelah diberikannya pelatihan berupa regulasi emosi, rata-rata skor optimisme karier meningkat menjadi 97.75. Nilai mean dalam kelompok kontrol adalah 85.35 dan 84.29.

Kesimpulannya yaitu jika dilihat dari nilai *mean* maka kelompok eksperimen memiliki nilai *posttest* yang lebih tinggi dari pengukuran lainnya. Artinya perlakuan yang diberikan berupa pelatihan regulasi emosi memiliki dampak peningkatan skor pada kelompok eksperimen, peningkatan skor yang terjadi ini belum memiliki perbedaan yang jauh dengan kelompok kontrol tetapi dapat dikatakan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

5. Analisis Data Tambahan

Analisis data tambahan ini berupa analisis secara kualitatif dalam penelitian yang berperan sebagai pelengkap bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan kondisi subjek sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Data kualitatif tersebut dikumpulkan melalui observasi, wawancara, lembar kerja, dan evaluasi yang dilaksanakan pada tahapan pra pelatihan dan pasca-pelatihan.

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dilakukan mengindikasikan adanya perubahan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah dilaksanakannya pelatihan regulasi emosi. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki dampak terhadap variabel yang diukur yaitu optimisme karier. Selanjutnya, hasil ini akan diuraikan lebih lanjut untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai luas dan sifat perubahan yang terjadi. Subjek mencoba mencari dan memikirkan kembali terkait apa yang subjek isikan pada kuesioner, dan hal ini selaras dengan hasil wawancara singkat yang dilakukan setelah pengambilan *posttest*. Hal ini juga hasil dari pelatihan yang berjalan dengan tertib, aman dan lancar. Selama pelatihan, subjek mengikuti dengan baik.

Hasil observasi selama pelatihan berlangsung menunjukkan bahwa subjek terlihat senang dan antusias. Secara keseluruhan, seluruh subjek memulai kegiatan dengan semangat karena dibuka dengan *ice breaking* sebagai *bounding* dan *building rapor* dengan subjek. Kemudian masuk ke sesi pelatihan subjek aktif mengikuti terutama pada saat proses pengontrolan emosi dengan relaksasi pernafasan dan relaksasi otot progresif. Sebagian besar subjek mengungkapkan bahwa dirinya merasa rileks dan nyaman setelahnya. Subjek juga menyadari emosi yang ada di dalam dirinya dan dengan adanya hal tersebut subjek dapat mengatasi emosi yang terjadi dalam dirinya. Namun ada juga beberapa subjek yang kadang kala terlihat kurang semangat dan cenderung berbicara sendiri terutama pada saat penjelasan materi berlangsung.

Selama sesi pelatihan berlangsung, adapun interaksi antara fasilitator juga observer dengan subjek. Adapun hal ini mendorong subjek untuk lebih terbuka mengutarakan apa yang mereka rasakan, sehingga memungkinkan mereka untuk merefleksikan materi yang telah disampaikan oleh trainer dengan lebih mendalam. Proses refleksi yang efektif inilah yang pada akhirnya memastikan bahwa pemahaman materi tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dapat diterapkan langsung dalam konteks nyata. Oleh karena itu, dengan terjalinnya komunikasi dua arah yang efektif ini, proses pelatihan dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuannya secara optimal.

Berbeda dengan kelompok eksperimen, pada kelompok kontrol, interaksi selama pengambilan data *pretest* dan *posttest* cenderung sedikit. Meskipun

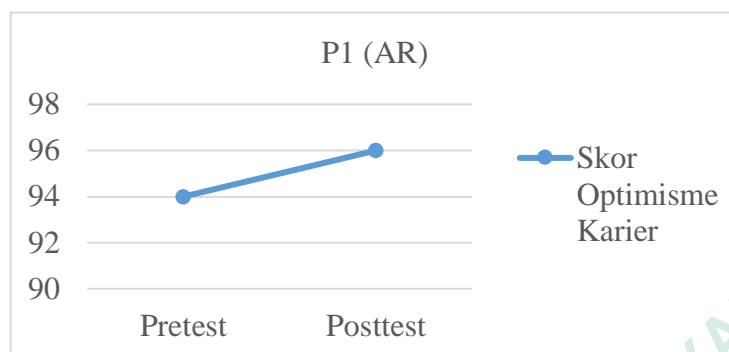
demikian, ditemukan beberapa subjek yang menunjukkan inisiatif tinggi dengan aktif bertanya dan mencari informasi terkait variabel penelitian. Keaktifan ini pada akhirnya berdampak pada hasil pengerjaan *posttest* subjek tersebut, menunjukkan bahwa faktor motivasi intrinsik dan pencarian informasi juga dapat memengaruhi performa, terlepas dari ketiadaan intervensi khusus.

Selanjutnya, masing-masing subjek terutama pada kelompok eksperimen akan diperincikan secara kualitatif, adapun rincian tersebut sebagai berikut:

1) Subjek 1 (AR)

Subjek AR adalah siswa laki-laki berusia 17 tahun. Pada pengukuran skala optimisme karier, subjek mendapatkan skor 94 sebelum pelatihan, setelah pelatihan mendapatkan skor 96. Sebelum dan setelah pelatihan subjek masuk dalam kategori tinggi. Rentang peningkatan skor 2 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier siswa meningkat meskipun tidak signifikan.

Hal ini sesuai dengan hasil pengamatan observer di mana secara psikologis, AR tampak mudah terpengaruh oleh situasi emosional yang rendah dalam menghadapi kesulitan, seperti mudah merasa putus asa dan belum memiliki strategi positif untuk bangkit dari pengalaman tidak menyenangkan.



Gambar 4.3 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier AR

Selama pelatihan berlangsung AR mengikutinya dengan sungguh-sungguh hal tersebut terlihat dari bagaimana AR mampu mengikuti pelatihan sampai akhir. Selain itu pada saat sesi diskusi AR sesekali memunculkan emosi sedih dan kesal yang ditunjukkan dengan tatapan kosong atau sesekali melempar kertas kepada teman yang lain. AR juga mengerjakan lembar kerja dengan baik akan tetapi sesekali AR terlihat ragu dalam pengerjaan lembar kerja.

Meskipun demikian, pada akhir sesi AR merasa mampu dalam memahami apa yang telah dipelajari hal tersebut dilihat dari adanya peningkatan regulasi emosi dari yang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dimilikinya semakin baik. Pada formulir evaluasi AR memberikan feedback bahwa pelatihan yang dilaksanakan sudah baik, pelatihan ini dapat memberikan manfaat yaitu menambah pemahaman tentang emosi dan cara pengaturannya. Pada saat diskusi mengenai pandangan karier kedepannya AR

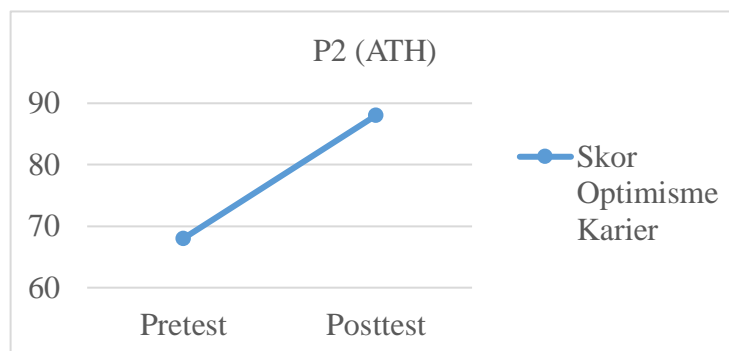
tampak seperti sudah memiliki persiapan, terlihat AR yang fokus mendengarkan diskusi mengenai karier ke depan.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi AR. Meskipun peningkatan skor hanya sedikit, hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

2) Subjek 2 (ATH)

Subjek ATH merupakan siswa laki-laki berusia 17 tahun. Pada pengukuran skala optimisme karier mendapatkan skor yang semula 68 sebelum pelatihan, menjadi 88 setelah pelatihan. Sebelum dan setelah pelatihan subjek masuk dalam kategori sedang. Rentang peningkatan skor nya mencapai 20 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier siswa meningkat meskipun signifikan meskipun masih dalam kategori yang sama yaitu sedang.

Secara psikologis, terlihat pada subjek ATH yang awalnya tampak murung dan banyak diam. Selain itu, ATH menunjukkan pengendalian emosi yang rendah dalam menghadapi kesulitan, seperti mudah merasa putus asa dan belum memiliki strategi positif untuk bangkit dari pengalaman tidak menyenangkan. Tetapi dalam perjalanan sesi pelatihan dan akhir pelatihan ATH mengungkapkan perlahan-lahan dapat mengerti harus berbuat seperti apa, dapat mulai mengekspresikan rasa senang serta mengontrol emosi pada dirinya.



Gambar 4.4 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier ATH

Selama pelatihan berlangsung ATH mengikutinya dengan sungguh-sungguh hal tersebut terlihat dari bagaimana ATH mampu mengikuti pelatihan sampai akhir. Selain itu pada saat sesi diskusi ATH sesekali emosi sedih yang cukup mendalam yang ditunjukkan dengan tatapan kosong. Bahkan saat pergantian sesi ATH juga berpindah bangku. ATH mengungkapkan merasa tidak nyaman di bangku sebelumnya karena merasakan emosi negatif akibat dampak pernah menjadi korban *bully* dari teman sebangku, ada perasaan sedih, bingung, kecewa. Pada saat pelatihan berlangsung ATH mengerjakan lembar kerja dengan sungguh-sungguh, ATH mengungkapkan mampu memahami apa yang telah dipelajari hal tersebut dilihat dari adanya peningkatan pengenalan emosi dan pengekspresian emosi. ATH merasa bisa mengutarakan apa yang dirasakan dan apa yang belakangan ini dipendam. ATH merasa bisa mengatur emosinya perlahan-lahan.

Pada saat mendiskusikan pandangan dan perencanaan karier ATH tampak antusias, diketahui ATH ingin menjadi *tour guide* dalam agen travel. ATH mengungkapkan harus dapat mengelola emosi dengan baik, dan perlu percaya diri mengekspresikan sesuatu terutama dalam pekerjaan yang ia

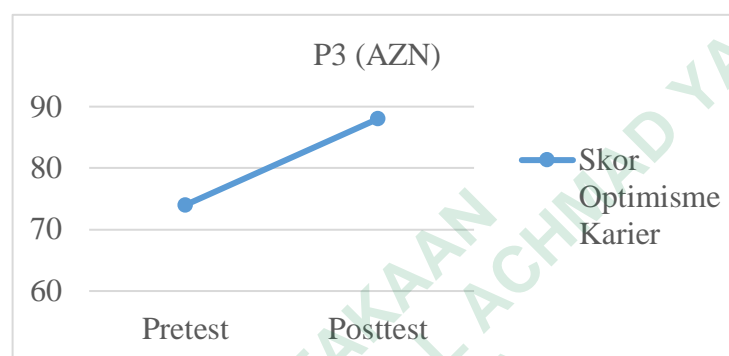
inginkan. Sehingga dalam diskusi dan pelatihan ATH mencoba untuk menjaga fokusnya. Pengisian formulir evaluasi ATH memberikan feedback bahwa pelatihan yang dilaksanakan sudah baik, pelatihan ini dapat memberikan manfaat yaitu menambah pemahaman tentang emosi dan cara pengaturannya. Akan tetapi ATH memberikan perbaikan kepada fasilitator untuk kedepannya suaranya lebih keras dalam menyampaikan materi, akan tetapi tidak tegas.

Berdasarkan peningkatan skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi ATH. Dengan peningkatan skor dengan jumlah yang tinggi, hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

3) Subjek 3 (AZN)

Subjek AZN merupakan siswa perempuan berusia 17 tahun. AZN mendapatkan skor *pretest* 74 pada pengukuran optimisme karier, menjadi 88 setelah pelatihan. Sebelum dan setelah pelatihan subjek masuk dalam kategori sedang. Rentang peningkatan skor yaitu 14 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier siswa meningkat signifikan meskipun masih dalam kategori yang sama yaitu sedang.

Selaras dengan hasil observasi di mana secara psikologis, AZN sejak awal menunjukkan pola regulasi emosi yang cenderung pasif. Ketika merasa marah AZN lebih memilih untuk memendam dan menyalurkannya melalui perilaku seperti meremas-remas kertas secara berlebihan atau menggerutu pada dirinya sendiri.



Gambar 4.5 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier AZN

Selama pelatihan berlangsung AZN mengikutinya dengan senang, hal tersebut terlihat dari bagaimana AZN banyak menunjukkan senyum senang saat mengikuti pelatihan sampai akhir. Meskipun terkadang masih meluapkan emosinya dengan menggerutu. Selain itu pada saat sesi diskusi AZN sesekali bercerita tentang apa yang dirasakan atau seputar topik pelatihan dengan teman sebangkunya. Pada saat pelatihan berlangsung AZN mengerjakan lembar kerja dengan baik dan sesekali bertanya mengenai pekerjaannya apakah sudah benar atau belum. AZN mengungkapkan dapat memahami apa yang telah dipelajari hal tersebut dilihat dari adanya peningkatan pengenalan emosi dan pengekspresian emosi.

Saat diskusi mengenai karier kedepannya, AZN merasa cukup senang karena AZN sudah memiliki keinginan menjadi seorang pramugari, ia

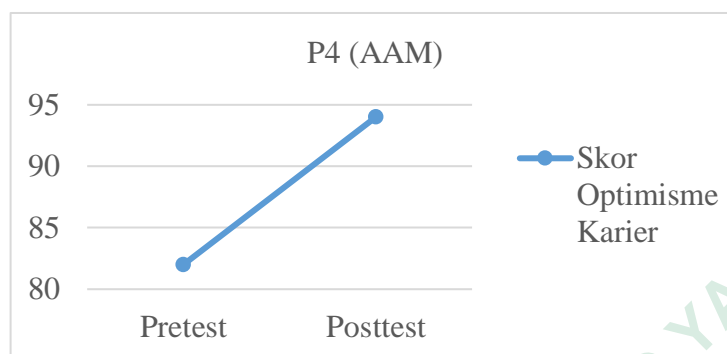
tampak lebih antusias saat memahami pengaturan emosi pada diri bermanfaat untuk pekerjaannya nanti. Kemudian, pada formulir evaluasi AZN memberikan feedback bahwa pelatihan yang dilaksanakan sudah baik, pelatihan ini dapat memberikan manfaat yaitu menambah pemahaman tentang emosi dan cara pengaturannya. Akan tetapi AZN mengungkapkan bahwa suasana pelatihan kurang, hal ini dikarenakan beberapa subjek ada yang berbicara sendiri atau tidak fokus, juga dari suasana yang terasa panas dengan kipas angin yang tidak berfungsi maksimal.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak positif yang signifikan bagi AZN. Peningkatan skor pada *posttest* sebanyak 14 poin secara jelas menunjukkan adanya pergerakan ke arah yang lebih baik, mengindikasikan bahwa AZN berhasil menginternalisasi dan menerapkan strategi regulasi emosi yang diajarkan.

4) Subjek 4 (AAM)

Subjek AAM, siswa laki-laki dengan usia 17 tahun. Pada pengukuran skala optimisme karier semula mendapatkan skor 82 sebelum pelatihan, menjadi 94 setelah pelatihan. Sebelum dan masuk dalam kategori sedang dan setelah pelatihan masuk dalam kategori tinggi. Rentang peningkatan skor yaitu 12 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier siswa meningkat signifikan. Secara psikologis, AAM menunjukkan regulasi emosi yang sudah cukup baik,

terlihat selama proses berjalannya pelatihan, AAM terlihat tenang dan mengikuti keseluruhan kegiatan dengan baik.



Gambar 4.6 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier AAM

Selama pelatihan berlangsung AAM mengikutinya dengan senang dan tenang, hal tersebut terlihat dari bagaimana AAM banyak awalnya mengikuti dengan fokus dan serius. Akan tetapi menuju akhir pelatihan dikarenakan sudah merasa jenuh, AAM sesekali memainkan handphonenya akan tetapi tidak mengeluh seperti beberapa subjek lainnya. AAM juga sesekali bertanya kepada trainer ataupun memberikan jawaban pendapatnya pada saat pelatihan berlangsung.

Saat pelatihan berlangsung AAM mengerjakan lembar kerja dengan sangat baik, AAM mengungkapkan telah memahami apa yang telah dipelajari hal tersebut dilihat dari adanya peningkatan pengenalan emosi dan pengekspresian emosi. Pada saat diskusi mengenai pandangan karier, AAM cukup lebih antusias daripada sebelumnya, ia mengungkapkan ingin menjadi seorang tentara. Meskipun begitu, ada sedikit keraguan pada diri AAM dan belum mempersiapkannya secara matang. Sehingga di sini ada perubahan emosi yang terlihat yang semula senang menjadi khawatir. Evaluasi yang

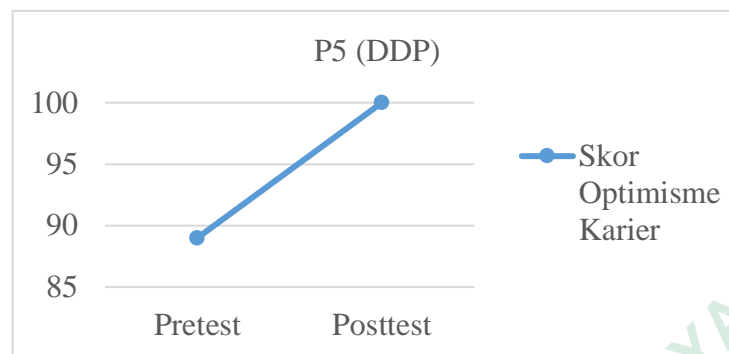
diberikan AAM menyatakan bahwa pelatihan yang dilaksanakan sudah baik, pelatihan ini dapat memberikan manfaat yaitu menambah pemahaman tentang emosi dan cara pengaturannya.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi AAM. Hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik

5) Subjek 5 (DDP)

Subjek DDP siswa laki-laki dengan usia 17 tahun. Mendapatkan skor optimisme karier dari yang semula 89 sebelum pelatihan, menjadi 100 setelah pelatihan. Sebelum dan masuk dalam kategori sedang dan setelah pelatihan masuk dalam kategori tinggi. Rentang peningkatan skor yaitu 11 poin. Perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan ini menunjukkan optimisme karier siswa meningkat signifikan.

Secara psikologis, pada DDP menunjukkan regulasi emosi dalam diri yang sudah cukup baik, dengan mengatasi beberapa masalah dengan tenang, meski ada saat DDP terlihat murung kemudian ia bisa mengatasi kondisi tersebut dengan baik. Sejak awal DDP sudah memahami konsep regulasi emosi baik secara teori maupun regulasi emosi yang ada pada dirinya.



Gambar 4.7 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier DDP

Selama pelatihan berlangsung DDP mengikutinya dengan sungguh-sungguh, hal tersebut terlihat dari bagaimana DDP mengikuti dengan fokus dan serius. Meski ada kejenuhan yang terlihat, DDP dapat dengan baik menghadapinya, dengan cara berdiskusi dengan rekan sebangku, atau memilih berinteraksi dan berdiskusi dengan fasilitator yang ada. Saat pelatihan berlangsung DDP tetap mengerjakan lembar kerja dengan baik. DDP mengatakan bahwa dirinya lebih bisa mengendalikan emosi tanpa menahan atau menyimpannya di dalam diri, sehingga tidak ada rasa tidak nyaman yang tersisa.

Saat diskusi mengenai karier, DDP mengungkapkan memiliki cita-cita menjadi TNI, dan memikirkan hal tersebut, DDP merasa senang dan termotivasi. Sehingga memang DDP sudah cukup mempersiapkan karier yang diinginkannya dengan rajin latihan seperti olahraga dan menjaga kesehatan. Pada formulir evaluasi DDP memberikan feedback bahwa pelatihan yang dilaksanakan sudah baik, pelatihan ini dapat memberikan

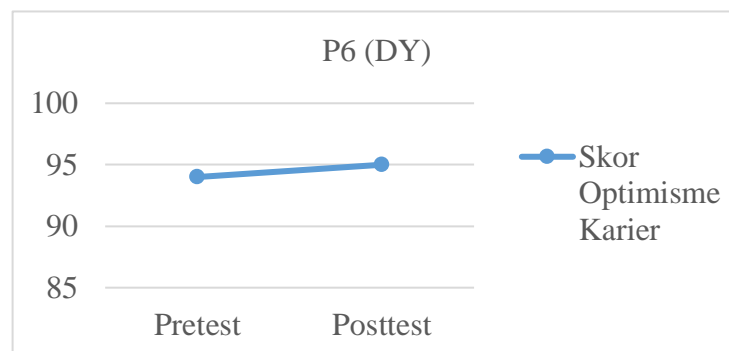
manfaat yaitu menambah pemahaman tentang emosi dan cara pengaturan yang lebih baik sehingga DDP lebih semangat juga memikirkan masa depan.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi DDP. Hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

6) Subjek 6 (DY)

Subjek DY adalah seorang perempuan dengan usia 17 tahun yang mendapatkan skor optimisme karier semula 94 sebelum pelatihan, menjadi 95 setelah pelatihan. Sebelum dan setelah pelatihan masuk dalam kategori tinggi. Rentang peningkatan skor yaitu hanya 1 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier siswa meningkat tetapi relatif stagnan.

DY merupakan siswa yang aktif di sekolah maupun organisasi sekolah. Akan tetapi, secara psikologis DY memiliki kecenderungan untuk memendam emosi. Ketika menghadapi masalah, lebih memilih diam dan menarik diri terlebih dahulu. Sehingga saat sudah tidak bisa menahannya DY akan merilis emosi negatif dengan berbicara menggunakan nada yang tinggi. Akan tetapi setelah cukup tenang, terkadang DY merasa bersalah atas apa yang telah dilakukannya. Dari hal ini terlihat bahwa DY masih memiliki kecenderungan pasif pada regulasi emosi yang ada pada dirinya.



Gambar 4.8 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier DY

Selama pelatihan berlangsung DY mengikutinya dengan baik, hal tersebut terlihat dari bagaimana DY fokus dan serius. Akan tetapi di pertengahan pelatihan DY sering mengobrol dengan teman sebangku karena merasa jenuh. Diketahui hal ini karena DY merasakan sedih lama tidak berjumpa dengan orangtuanya yang merantau. Tiap pengerjaan lembar kerja, DY merasa bosan tetapi tetap dikerjakan dengan baik. DY mengatakan bahwa dirinya mengetahui tentang emosi tetapi bingung dalam cara mengontrolnya.

Pada saat mendiskusikan terkait karier, DY mengungkapkan ingin menjadi staff bandara. Akan tetapi masih ada keraguan dalam dirinya sehingga ia merasa kebingungan, dan membuat dia sering marah dan cenderung memaki diri sendiri. Pengisian formulir evaluasi DY memberikan *feedback* bahwa pelatihan yang dilaksanakan sudah baik, pelatihan ini dapat memberikan manfaat yaitu menambah pemahaman tentang emosi dan cara pengaturannya. Tetapi DY menambahkan beberapa saran karena penugasan lembar kerja yang cukup banyak supaya dapat dikurangi.

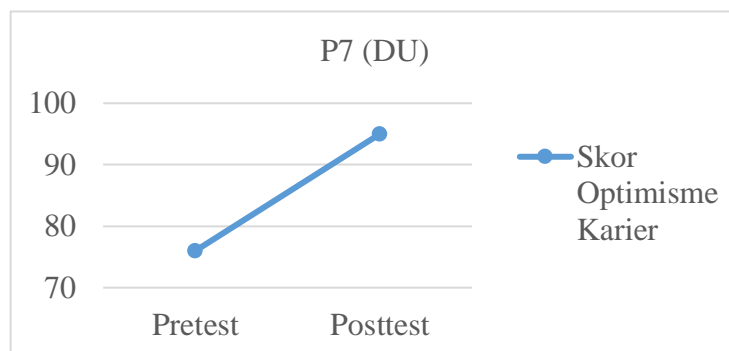
Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang

positif bagi DDP. Meskipun hanya terjadi peningkatan 1 poin, tetapi hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

7) Subjek 7 (DU)

Subjek DU merupakan siswa perempuan 17 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran optimisme karier DU mendapatkan skor semula 76 sebelum pelatihan, menjadi 97 setelah pelatihan. Sebelum dan masuk dalam kategori sedang dan setelah pelatihan masuk dalam kategori tinggi. Rentang peningkatan skor mencapai 21 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier siswa secara signifikan.

DU dikenal sebagai siswa yang sangat aktif hingga menjabat sebagai seorang ketua OSIS di sekolah. Meski demikian, secara psikologis DU memiliki kecenderungan untuk memendam emosi. Ketika menghadapi masalah, lebih memilih diam dan menarik diri terlebih dahulu. Setelah dirasa tenang DU akan mencoba menyelesaikan permasalahan tersebut. DU merasa harus dapat mengerti orang lain, dan mengalah dengan keadaan, serta harus bisa diandalkan selama menjadi ketua OSIS hal ini juga membuatnya sedih dan cukup tertekan.



Gambar 4.9 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier DU

Selama pelatihan berlangsung DU mengikutinya dengan baik, hal tersebut terlihat dari bagaimana DU fokus dan serius. Sampai akhir DU mengikuti dengan sungguh-sungguh. DU sesekali berdiskusi saat pemaparan materi dan sesekali menjawab pertanyaan dari tariner. DU mengatakan bahwa dirinya lebih mengetahui tentang emosi dan cara mengontrolnya. Pengisian *pretest* DU diberikan pada saat itu juga sebelum pelatihan dimulai dikarenakan 2 hari sebelumnya DU tidak ada di kelas, mempersiapkan kegiatan OSIS, sehingga DU menyatakan pengisian *pretest* dilakukan dengan sedikit terburu-buru.

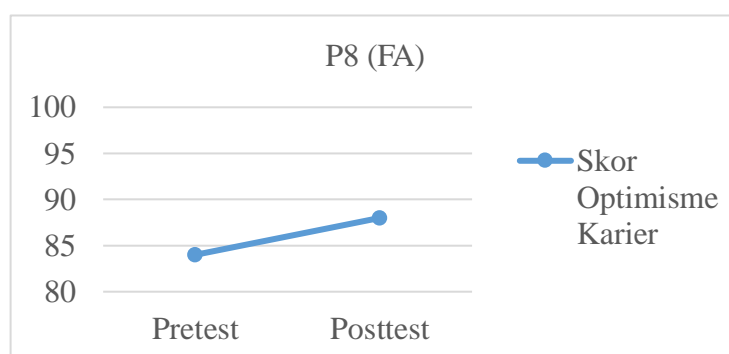
Saat diskusi mengenai karier, DU terlihat senang dan kebingungan. DU mengungkapkan ingin lanjut bersekolah kembali di universitas yang diinginkannya. Tetapi, DU merasa takut dan khawatir karena belum mempersiapkannya dengan baik, karena harus banyak terlibat dalam organisasi dahulu. Akan tetapi dalam pelatihan yang berlangsung, DU menyatakan mulai dapat mengatur bagaimana agar tidak hanya dirinya saja yang mempersiapkan apapun dalam organisasi sehingga ia memiliki waktu untuk mempersiapkan apa yang diinginkannya.

Pengisian formulir evaluasi DU memberikan feedback bahwa pelatihan yang dilaksanakan baik dan menyenangkan. Pelatihan ini dapat bermanfaat yaitu menambah pemahaman tentang emosi dan cara pengaturannya. Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi DU. Dengan peningkatan sebanyak 21 poin, sehingga hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

8) Subjek 8 (FA)

Subjek FA adalah seorang siswa laki-laki berusia 18 tahun yang berdasarkan pengukuran optimisme karier mendapatkan skor 84 sebelum pelatihan, menjadi 88 setelah pelatihan. Sebelum dan setelah pelatihan masuk dalam kategori sedang. Rentang peningkatan skor yakni 4 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier pada siswa.

Secara psikologis FA menunjukkan kecenderungan emosi yang kurang stabil dan kurang adaptif. Saat sedang mengalami emosi yang kuat, ia merasa tidak bisa mengendalikan diri, dan kesal secara berlebihan.



Gambar 4.10 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier FA

Selama pelatihan berlangsung, FA menunjukkan partisipasi yang baik, terlihat dari sikap fokus dan keseriusannya dalam mengikuti setiap sesi. FA juga mengerjakan lembar kerja dengan cukup baik dan aktif bertanya untuk memastikan pemahamannya benar. FA menyampaikan bahwa ia mulai memahami bahwa emosi tidak hanya terbatas pada kemarahan, tetapi juga mencakup emosi positif. Dalam formulir evaluasi, FA memberikan tanggapan positif terhadap pelatihan, menyebutkan bahwa pelatihan ini bermanfaat.

Pada sesi diskusi mengenai karier, FA menyatakan bahwa dirinya masih merasa bingung dan belum menemukan pilihan karier yang pasti, yang membuatnya sering merasa cemas. Hal ini menunjukkan bahwa FA masih dalam proses pencarian jati diri dan tujuan karier yang sesuai. Meski demikian, FA mengungkapkan dengan pengontrolan emosi yang dipelajari membuatnya tenang dan dapat berdamai dengan hal tersebut, FA menyadari masih ada waktu untuk mencari dan meraih karier yang benar-benar diinginkannya.

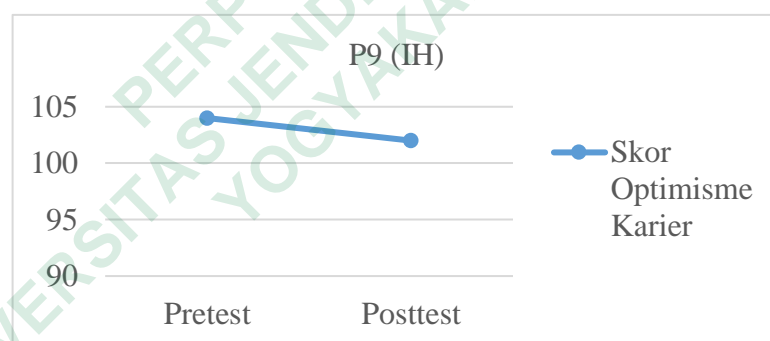
Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi FA. Meskipun hanya terjadi peningkatan skor 4 poin, tetapi hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

9) Subjek 9 (IH)

Subjek IH merupakan laki-laki berusia 17 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran, IH mendapat skor karier semula 106 sebelum pelatihan, menjadi

104 setelah pelatihan. Sebelum dan setelah pelatihan masuk dalam kategori tinggi. Ada penurunan skor yang terjadi yakni 2 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier pada siswa justru mengalami penurunan.

Kondisi tersebut terjadi karena IH justru semakin mengenali dirinya. Secara psikologis, proses peningkatan kesadaran atau *awareness* dapat memunculkan refleksi mendalam terhadap realita yang dihadapi, termasuk tantangan, kekhawatiran, dan ketidakpastian mengenai masa depan karier. Hal ini IH tampak cenderung memiliki regulasi emosi yang tidak adaptif, sehingga IH sering sekali merilis emosinya negatif dengan cukup agresif seperti memukul meja atau melemparkan barang yang ada disekitarnya.



Gambar 4.11 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier IH

Berdasarkan observasi, selama pelatihan berlangsung IH mengikutinya dengan baik. Akan tetapi kondisinya seperti berbeda pada saat mengerjakan *pretest*, IH menunjukkan antusiasme tinggi, kemungkinan karena rasa penasaran dan semangat awal terhadap kegiatan pelatihan. Namun, pada saat pelatihan, terlihat penurunan semangat dan keterlibatan,

yang dapat dipengaruhi oleh kelelahan atau kejenuhan setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Penurunan minat ini dapat memengaruhi cara IH merespons item pada *posttest*, sehingga berdampak pada skor akhir.

Saat berdiskusi mengenai karier, semula IH ingin menjadi seorang pengusaha tetapi saat proses pelatihan berlangsung, IH merasa kembali bingung, antara ingin meneruskan karier setelah lulus atau melanjutkan pendidikan. Hal tersebut, mungkin saja dapat disebabkan karena pengaruh rekan-rekan di sebelah IH yang memang memiliki rencana melanjutkan pendidikan cukup matang yang menjadi awal perencanaan karier di masa depan.

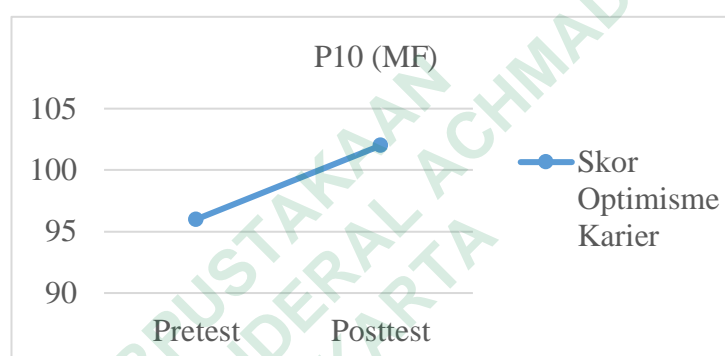
Secara keseluruhan, penurunan skor ini tidak selalu mencerminkan kemunduran, melainkan bisa menjadi indikator bahwa IH mulai melihat perencanaan kariernya dengan lebih realistis, dan tengah berada dalam proses penyesuaian diri secara emosional maupun kognitif terhadap masa depannya.

10) Subjek 10 (MF)

Subjek MF adalah siswa laki-laki 18 tahun, pada pengukuran optimisme karier mendapatkan skor 96 sebelum pelatihan, menjadi 102 setelah pelatihan. Sebelum dan setelah pelatihan masuk dalam kategori tinggi. Ada kenaikan skor yang terjadi yakni 6 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan peningkatan optimisme karier yang signifikan.

Secara psikologis, MF menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang cenderung masih pasif. MF terlihat mengabaikan perasaan pada dirinya

sendiri juga di sekitarnya, lebih memilih diam dan menutup diri dari fasilitator juga trainer. Saat merasa cukup kesal dengan suasana, MF bahkan tampak bermalas-malasan saat pelatihan dimulai hingga memukul-mukul meja membuat suasana sedikit berisik. Pada saat pelatihan kontrol emosi, MF tampak tertarik sehingga mengikuti dengan lebih serius. Diketahui ternyata ada pengalaman kurang menyenangkan yang sering ter-*recall* pada diri MF sehingga bersikap malas-malasan.



Gambar 4.12 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier MF

Berdasarkan observasi, selama pelatihan berlangsung MF mengerjakan lembar kerja dengan cukup baik dan akan tetapi tidak antusias dan tidak ada bertanya untuk memastikan pemahamannya benar. MF menyampaikan bahwa ia mulai memahami bahwa emosi tidak hanya terbatas pada kemarahan, tetapi juga mencakup emosi positif. Dalam formulir evaluasi, MF memberikan tanggapan positif terhadap pelatihan, menyebutkan bahwa pelatihan ini bermanfaat.

Saat berdiskusi mengenai karier, MF masih bingung belum benar-benar menentukan karier sesuai yang diinginkan. Meski demikian, MF memiliki optimisme yang cukup tinggi, dikarenakan adanya dukungan penuh

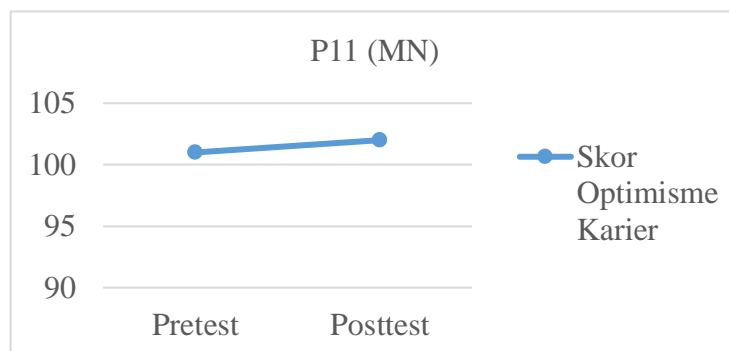
dari orang tua dan orang-orang terdekatnya. Sehingga walaupun tidak begitu memiliki regulasi emosi yang baik, MF jadi lebih ingin lekas menentukan kariernya karena MF sudah lebih percaya diri dengan dukungan dari orang terdekatnya.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi MF. Dengan peningkatan skor 6 poin, tetapi hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

11) Subjek 11 (MN)

Subjek MN adalah seorang laki-laki berusia 18 tahun yang mengalami peningkatan skor optimisme karier dari 101 sebelum pelatihan menjadi 104 setelah pelatihan. Keduanya termasuk dalam kategori tinggi, dengan peningkatan skor sebesar 3 poin. Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan optimisme karier yang positif, meskipun dalam rentang yang masih tergolong moderat atau stagnan.

Secara psikologis, MN telah menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik. Ia tampak ceria, memiliki motivasi yang kuat, dan mendapat banyak dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Selama mengikuti pelatihan, MN terlihat senang, antusias, dan interaktif dengan trainer. Hal ini mencerminkan keterbukaan serta kesiapan MN dalam mengikuti proses pengembangan diri.



Gambar 4.13 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier MN

Selama pelatihan berlangsung MN mengikutinya dengan senang dan tenang, hal tersebut terlihat dari bagaimana MN banyak mengikuti dengan ceria, fokus dan serius sampai akhir kegiatan. Akan tetapi menuju akhir pelatihan dikarenakan sudah merasa jenuh, MN juga aktif bertanya kepada trainer ataupun memberikan jawaban pendapatnya pada saat pelatihan berlangsung.

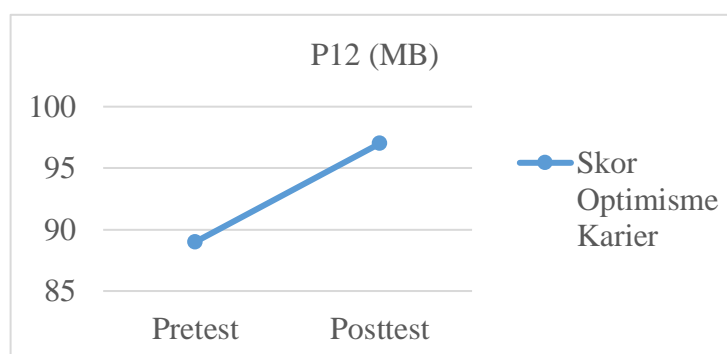
Saat pelatihan berlangsung MN mengerjakan lembar kerja dengan sangat baik, MN mengungkapkan telah memahami apa yang telah dipelajari hal tersebut dilihat dari adanya peningkatan pengenalan emosi dan pengontrolan emosi. Pada saat diskusi mengenai karier sejak awal MN memiliki cita-cita menjadi seorang koki. Awalnya ia sempat meragukan kemampuannya sendiri, namun setelah mengikuti pelatihan, ia menjadi lebih percaya diri dan tidak *overthinking* terhadap pilihannya tersebut. Kemampuan regulasi emosi yang baik membuatnya lebih tenang dalam berpikir dan mulai merencanakan kembali langkah-langkah untuk meraih cita-citanya secara lebih realistis dan terarah.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi MN. Meskipun peningkatan skor 3 poin, tetapi hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang baik.

12) Subjek 12 (MB)

Subjek MB adalah seorang laki-laki berusia 18 tahun yang mengalami peningkatan skor optimisme karier dari 89 sebelum pelatihan menjadi 97 setelah pelatihan. Sehingga semula termasuk dalam kategori sedang menjadi kategori tinggi, dengan peningkatan skor sebesar 8 poin. Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan optimisme karier yang positif, meskipun dalam rentang yang masih tergolong moderat atau stagnan.

Secara psikologis, MB menunjukkan kecenderungan regulasi emosi yang kurang adaptif. MB cenderung menunjukkan pengendalian emosi yang rendah. Hal ini ditunjukkan melalui respons emosional yang tidak stabil, seperti mudah merasa putus asa, frustrasi, dan belum mampu menerapkan strategi positif untuk mengelola emosi tersebut sehingga merasa sulit memecahkan dan menghadapi kondisi tertentu.



Gambar 4.14 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier MB

Selama pelatihan berlangsung MB mengikutinya dengan baik, hal tersebut terlihat dari bagaimana MB banyak mengikuti dengan tenang dan serius sampai akhir kegiatan. Akan tetapi menuju akhir pelatihan dikarenakan sudah merasa jenuh, MB mulai kehilangan fokus, memilih mengobrol dengan teman sebangku atau beberapa kali izin ke toilet. Pengerjaan lembar kerja MB cukup baik dengan pendampingan fasilitator pelatihan.

Pada saat diskusi mengenai karier, MB ingin menjadi seorang masinis. Awalnya ia sempat meragukan keinginan tersebut apakah dapat tercapai atau tidak, bingung apa yang harus dilakukannya. Seiring saat pelatihan berlangsung, di akhir ia menyadari bahwa masih dapat memerjuangkan keinginan tersebut. MB menyatakan jika mungkin keinginannya cukup tinggi dan sulit tetapi bukan berarti tidak dapat diraih. Kemampuan regulasi emosi yang baik membuatnya lebih tenang dalam berpikir dan mulai merencanakan kembali langkah-langkah untuk meraih cita-citanya secara lebih realistis dan terarah.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi MB. Peningkatan skor 8 poin menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang baik.

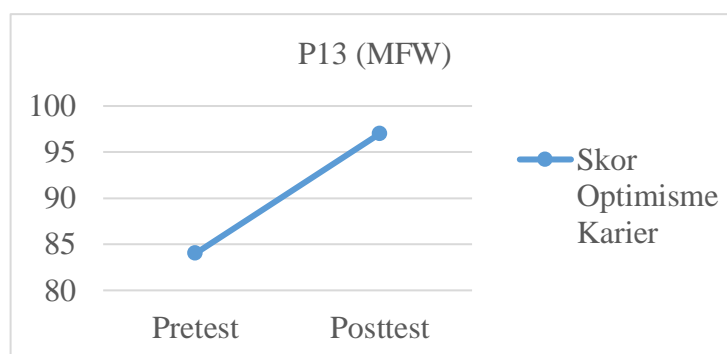
13) Subjek 13 (MFW)

Subjek MFW adalah siswa laki-laki 18 tahun, pada pengukuran optimisme karier mendapatkan skor 84 sebelum pelatihan, menjadi 97 setelah

pelatihan. Sebelum dan setelah pelatihan masuk dalam kategori tinggi. Ada kenaikan skor yang terjadi yakni 13 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan peningkatan optimisme karier yang signifikan.

Secara psikologis, MFW menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang cenderung masih pasif. MFW terlihat mengabaikan perasaan pada dirinya sendiri juga di sekitarnya, lebih memilih diam dari fasilitator juga trainer. Saat merasa cukup kesal dengan suasana, MF memilih izin ke toilet sebagai alasan. Saat awal pelatihan MFW kurang serius dalam awal mengikuti kegiatan. Tetapi saat pelatihan kontrol emosi, MFW tampak tertarik sehingga mengikuti dengan lebih serius.

Diketahui ternyata ada pengalaman kurang menyenangkan yang sering *ter-recall* pada diri MFW yakni tentang dirinya yang tidak naik kelas hingga kehilangan sahabat terbaiknya yang sering menemaninya bercerita. Hari pelatihatupun, pagi sebelum berangkat sekolah ada musibah yang menimpanya dan tidak bisa ia ceritakan secara mendetail. Pada keseharian, MFW juga dikenal sebagai siswa yang tiba-tiba menjadi murung dan apabila meledak MFW menjadi sedikit agresif.



Gambar 4.15 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier MFW

Berdasarkan observasi, selama pelatihan berlangsung MFW mengerjakan lembar kerja dengan cukup baik dengan sedikit bertanya untuk memastikan pemahamannya benar. MFW menyampaikan bahwa ia memahami bahwa emosi, meski menyadari bahwa MFW memiliki pengontrolan emosi yang cenderung kurang stabil, tetapi MFW selalu berusaha mengurangi hal agresif yang ada pada dirinya. MFW mengungkapkan juga sudah pernah mencoba konsultasi bersama profesional mengenai dirinya.

Saat berdiskusi mengenai karier, MFW mengungkapkan ingin menjadi seorang dokter. Tetapi, kondisi MFW yang pernah tinggal kelas, membuat MFW merasa sedikit khawatir tentang keinginannya. Meski demikian, MFW memiliki optimisme yang cukup tinggi, sehingga walaupun tidak begitu memiliki regulasi emosi yang baik, MFW tetap senang dan mantap akan pilihan kariernya menjadi seorang dokter.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi MFW. Dengan peningkatan skor 4 poin, tetapi hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

14) Subjek 14 (RSA)

Subjek RSA adalah seorang laki-laki berusia 17 tahun yang mengalami peningkatan skor optimisme karier dari 95 sebelum pelatihan menjadi 102 setelah pelatihan. Keduanya termasuk dalam kategori tinggi,

dengan peningkatan skor sebesar 7 poin. Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan optimisme karier yang positif.

Secara psikologis, RSA telah menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang kurang adaptif. RSA menunjukkan kecenderungan untuk menyimpan emosinya sendiri. Ketika marah atau kecewa, ia memilih diam dan tidak mengekspresikan perasaannya kepada orang lain, sehingga emosi tersebut sering terakumulasi dalam dirinya. RSA juga mengungkapkan mudah kehilangan semangat dan cenderung menunda aktivitas saat berada dalam kondisi mental yang tidak stabil, terutama ketika merasa tidak dimengerti oleh lingkungan sekitar.



Gambar 4.16 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier RSA

Berdasarkan hasil pengamatan, selama pelatihan berlangsung RSA mengikuti dengan semangat dan aktif. RSA bahkan bersedia menjadi volunteer menceritakan kondisi emosi dan memperagakan salah satu sesi pada kegiatan pelatihan. Akan tetapi menuju akhir pelatihan dikarenakan sudah merasa jenuh, RSA juga sesekali bertanya kepada trainer fasilitator pada pengerjaan lembar kerja. RSA mengungkapkan telah memahami apa yang telah dipelajari

hal tersebut dilihat dari adanya peningkatan pengenalan emosi dan pengontrolan emosi.

Pada saat diskusi mengenai karier sejak awal RSA memiliki cita-cita menjadi seorang pengusaha. Hal tersebut karena dirinya ingin bisa menghidupi dirinya sendiri. Ada rasa takut gagal dalam keinginan tersebut, sehingga RSA merasa sering tiba-tiba putus asa dan murung. Setelah mengikuti pelatihan, ia menjadi lebih percaya diri dan tidak *overthinking* terhadap pilihannya tersebut. Kemampuan regulasi emosi yang baik membuatnya lebih tenang dalam berpikir, memantapkan kembali rencana dan langkah-langkah untuk meraih cita-citanya supaya lebih terarah.

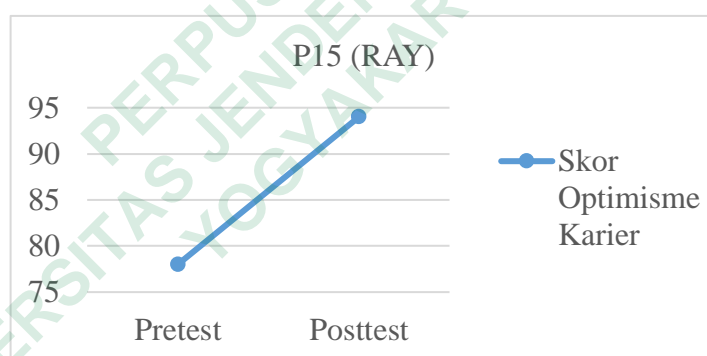
Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi MB. Peningkatan skor 7 poin menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

15) Subjek 15 (RAY)

Subjek RAY merupakan siswa laki-laki dengan usia 17 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran optimisme karier RAY mendapatkan skor semula 78 sebelum pelatihan, menjadi 94 setelah pelatihan. Sebelum dan masuk dalam kategori sedang dan setelah pelatihan masuk dalam kategori tinggi. Rentang peningkatan skor mencapai 16 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier siswa secara signifikan.

Secara psikologis, RAY menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang kurang adaptif. RAY cenderung menyimpan emosinya sendiri dan kurang menyadari keberadaan emosinya, baik pada dirinya sendiri maupun pada orang di sekitarnya. Hal ini berdampak negatif karena RAY terkadang bertindak semena-mena terhadap beberapa teman sekelasnya, yang akhirnya menyebabkan mereka merasa hal tersebut adalah tindak *bullying*.

Ketika marah atau kecewa, RAY memilih diam dan tidak mengekspresikan perasaannya kepada orang lain, sehingga emosi tersebut sering terakumulasi dalam dirinya. Kemudian RAY juga mengungkapkan cenderung mudah menyalurkan emosi tersebut dengan melontarkan kata-kata kurang menyenangkan pada orang di sekitarnya.



Gambar 4.17 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier RAY

Berdasarkan hasil pengamatan, selama pelatihan berlangsung RAY mengikuti dengan fokus dan aktif. RAY bahkan bersedia jujur dengan apa yang memang membuatnya sulit mengerti kondisi emosinya sendiri. Diketahui hal ini karena RAY terakhir memiliki rasa bersalah yang cukup besar karena belum bisa mengabdikan keinginan mendiang kakeknya yakni menjadi seorang TNI, hal ini membuat RAY merasa gagal dan

menggeneralisasikan di kehidupannya. RAY merasa kebanyakan apa yang dilakukan telah gagal, sehingga RAY memilih menjadi seenaknya.

Akan tetapi, dalam pelaksanaan sesi, RAY mencoba diberikan psikoedukasi dan intensifikasi dalam pelatihan yang membuat RAY mengerti apa yang yang telah dibuat selama ini dapat menyakiti hati temannya. Sehingga selanjutnya, pada sesi RAY mengikuti dengan baik dan mengisikan lembar kerja dengan baik pula. RAY mengungkapkan menjadi lebih mengerti dan mengenali emosi dan pengontrolan emosi, dan mencoba untuk mulai menyadari emosi yang ada pada dirinya dan mencoba mengontrolnya.

Pada saat diskusi mengenai karier dan cita-cita, RAY memiliki cita-cita menjadi seorang pelukis tetapi RAY mengalami kebingungan dikarenakan bagaimana melanjutkan agar dapat bersekolah kembali menuju kariernya serta adanya keinginan terakhir dari mendiang kakeknya. Hal tersebut membuat adanya kebingungan yang memicu emosi negatif pada diri RAY. Memikirkan bagaimana harus melanjutkan sekolah seperti impiannya atau berkarier seperti kemauan kakeknya. Setelah berdiskusi bersama trainer, RAY mencoba untuk mengontrol emosi yang ada pada dirinya untuk menenangkan diri dengan kontrol emosi kemudian dilanjutkan dengan berpikir logis. Kemampuan regulasi emosi yang baik membuatnya lebih tenang dalam berpikir, memantapkan kembali rencana dan langkah-langkah untuk meraih cita-citanya supaya lebih terarah.

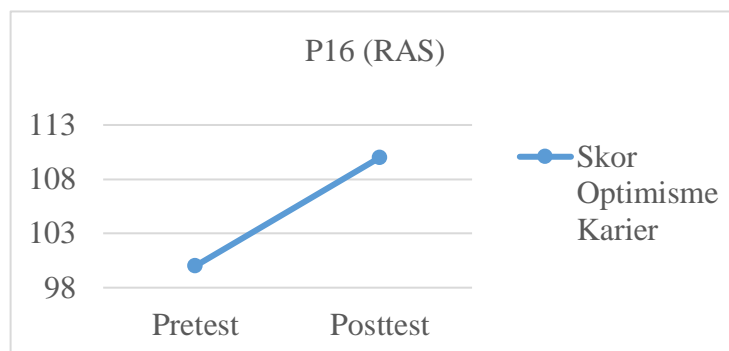
Berdasarkan keseluruhan pelatihan, RAY mengikuti dan mengerjakan tugasnya dengan baik, RAY juga mengisikan pada formulir

evaluasi bahwa pelatihan ini membantu dirinya. Hasil skor dan observasi selama pelatihan menyimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi RAY. Peningkatan skor 16 poin menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik secara signifikan.

16) Subjek 16 (RAS)

Subjek RAS adalah seorang laki-laki berusia 17 tahun yang mengalami peningkatan skor optimisme karier dari 100 sebelum pelatihan menjadi 110 setelah pelatihan. Keduanya termasuk dalam kategori tinggi, dengan peningkatan skor sebesar 10 poin. Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan optimisme karier yang positif secara signifikan.

Secara psikologis, RAS telah menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik. Ini terlihat dari kemampuannya untuk mengelola respons emosionalnya, sehingga ia tampak ceria dan tenang sepanjang perjalanan pelatihan. Bahkan RAS membantu dalam menjaga kondisi kelas tetap kondusif dan harmonis selama pelatihan. Ia juga memiliki motivasi yang kuat. Selama mengikuti pelatihan, RAS terlihat senang, antusias, dan interaktif dengan trainer. Hal ini mencerminkan keterbukaan serta kesiapan RAS dalam mengikuti proses pengembangan diri.



Gambar 4.18 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier RAS

Selama pelatihan berlangsung RAS mengikutinya dengan sungguh-sungguh hal tersebut terlihat dari bagaimana RAS mampu mengikuti pelatihan dengan baik sampai akhir. Selain itu pada saat sesi diskusi RAS sangat aktif memberikan jawaban atau menyampaikan opini kepada trainer dan fasilitator. Pada saat pelatihan berlangsung RAS juga mengerjakan lembar kerja dengan sungguh-sungguh, RAS mengungkapkan mampu memahami apa yang telah dipelajari hal tersebut dilihat dari adanya peningkatan pengenalan emosi dan pengekspresian emosi.

Pada saat diskusi mengenai karier sejak awal RAS memiliki cita-cita menjadi seorang *guide* dalam sebuah tempat wisata. Namun, ada yang membuatnya sempat ragu mengenai studi lanjutannya di universitas sebagai langkah awalnya setelah lulus. Setelah mengikuti pelatihan, ia menjadi lebih percaya dan mantap pada langkahnya, dan berpikir lebih optimis tidak minder mempersiapkan diri masuk ke universitas yang diinginkan.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak yang

positif bagi RAS. Peningkatan skor 10 poin menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang sangat baik sebagai permulaan.

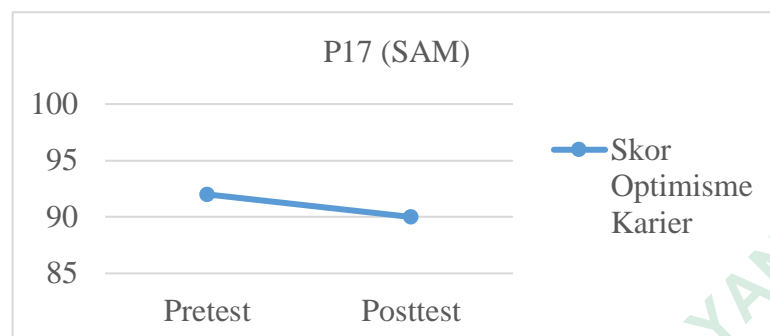
17) Subjek 17 (SAM)

Subjek SAM merupakan perempuan berusia 17 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran, SAM mendapat skor karier semula 92 sebelum pelatihan, menjadi 90 setelah pelatihan. Sebelum mendapatkan kategori tinggi kemudian mengalami penurunan menjadi kategori sedang. Ada penurunan skor yang terjadi yakni 2 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier pada siswa justru mengalami penurunan.

Kondisi tersebut terjadi karena SAM justru semakin mengenali dirinya. Secara psikologis, proses peningkatan kesadaran atau *awareness* dapat memunculkan refleksi mendalam terhadap realita yang dihadapi, termasuk tantangan, kekhawatiran, dan ketidakpastian mengenai masa depan karier. Hal ini SAM tampak cenderung memiliki regulasi emosi yang kurang adaptif, sehingga SAM sering sekali merasa mudah minder atau tidak percaya pada dirinya sendiri.

Selain itu, SAM juga kerap mengalami penurunan emosi dan motivasi secara tiba-tiba, namun belum mampu mengelola atau mengendalikan perubahan suasana hati tersebut dengan baik. Ketika mengikuti pelatihan, SAM tampak kurang bersungguh-sungguh dan tidak sepenuhnya terlibat secara aktif. Kondisi ini mengindikasikan bahwa SAM masih membutuhkan penguatan dalam kemampuan pengelolaan emosi dan

pengembangan motivasi diri agar dapat lebih siap dalam menghadapi proses perencanaan karier ke depannya.



Gambar 4.19 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier SAM

Berdasarkan observasi, selama pelatihan berlangsung SAM mengikutinya dengan kurang baik. Pada saat pelatihan, SAM kurang tertarik mengikuti pelatihan dan memilih lebih banyak bermalas-malasan atau mengobrol. Saat ditanya mengenai perencanaan karier, SAM sempat mengungkapkan antara ingin menjadi aktris atau ingin menjadi koki. Sebenarnya SAM cenderung ingin menjadi aktris tetapi SAM menyadari masih merasa banyak sekali kekurangan dan hal yang harus dipersiapkan. Hal ini yang membuat kemudian SAM tiba-tiba mengalami penurunan emosi yang semula positif menjadi negatif.

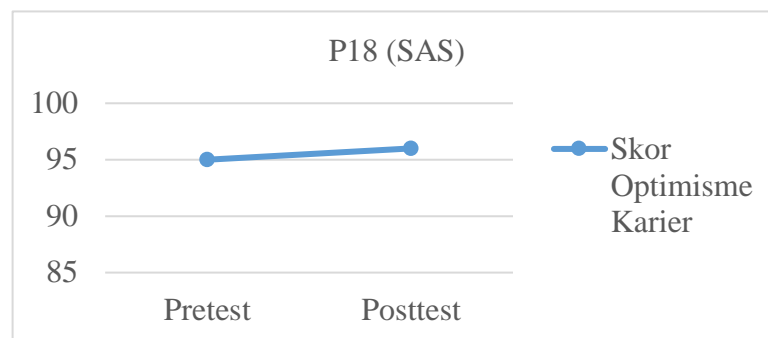
Setelah berdiskusi mengenai karier dan juga mengikuti serangkaian pelatihan regulasi emosi. Meskipun dirasa sudah tenang tetapi SAM kembali bingung, antara ingin melanjutkan pendidikan dalam dunia perfilman atau dalam dunia memasak. Hal tersebut, menunjukkan bahwa SAM belum sepenuhnya mantap dalam merencanakan masa depannya.

Hal tersebut kemungkinan besar disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, selama pelatihan, SAM terlihat kurang bersungguh-sungguh dan kurang terlibat secara aktif, yang membuatnya tidak mendapatkan manfaat pelatihan secara optimal. Kedua, ada kemungkinan adanya pengaruh eksternal, seperti dukungan atau tekanan dari orang tua, teman dekat, atau lingkungan sekitar, yang memengaruhi proses pengambilan keputusan kariernya. Skor optimisme karier SAM justru mengalami penurunan, bukan peningkatan, setelah pelatihan. Hal ini mencerminkan bahwa SAM masih perlu waktu dan bimbingan lebih lanjut untuk benar-benar memahami keinginannya serta menyusun rencana karier secara matang dan realistis.

18) Subjek 18 (SAS)

Subjek SAS adalah seorang perempuan dengan usia 17 tahun yang mendapatkan skor optimisme karier semula 95 sebelum pelatihan, menjadi 96 setelah pelatihan. Sebelum dan setelah pelatihan masuk dalam kategori tinggi. Rentang peningkatan skor yaitu hanya 1 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier siswa meningkat tetapi relatif stagnan.

SAS merupakan siswa yang aktif di sekolah maupun organisasi tari sekolah. Akan tetapi, secara psikologis SAS memiliki kecenderungan untuk memendam emosi. SAS mengungkapkan lebih sering menarik diri saat emosi, dan setelah tenang kemudian mencoba menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang terjadi.



Gambar 4.20 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier SAS

Selama pelatihan berlangsung SAS mengikutinya dengan baik sampai akhir. Selain itu pada saat sesi pelatihan, SAS menunjukkan keterlibatan yang cukup baik, mengikuti materi dengan tenang dan mencatat poin-poin penting. Dalam pengerjaan lembar kerja, SAS terlihat berusaha menjawab dengan jujur dan mencurahkan isi pikirannya. SAS mengungkapkan mampu memahami apa yang telah dipelajari hal tersebut dilihat dari adanya peningkatan pengenalan emosi dan pengekspresian emosi.

Pada saat diskusi mengenai karier dan cita-cita, SAS memiliki cita-cita menjadi seorang penari, tetapi SAS kemudian mengalami penurunan emosi yakni terlihat sedih. Hal ini terjadi karena SAS pernah mengalami pengalaman kurang menyenangkan yang membuatnya merasa gagal menjadi penari. Kegagalan tersebut menurunka motivasida justru meningkatkan respon emosi negatif yang berkepanjangan. Pada saat pelatihan, SAS mencoba untuk bersungguh-sungguh mengikuti sesi mengontrol emosi untuk menenangkan diri dengan kontrol emosi kemudian dilanjutkan dengan berpikir logis. Kemampuan regulasi emosi yang baik membuatnya lebih

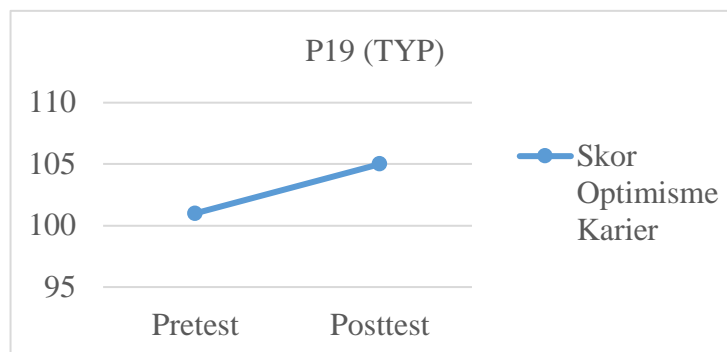
tenang dalam berpikir, memantapkan kembali karier dan mengungkapkan ingin bisa menjadi orang yang berguna.

Berdasarkan keseluruhan pelatihan, SAS mengikuti dan mengerjakan tugasnya dengan baik, SAS juga mengisi pada formulir evaluasi bahwa pelatihan ini membantu dirinya. Hasil skor dan observasi selama pelatihan menyimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi SAS meskipun kenaikannya relatif stagnan untuk 1 poin. Peningkatan skor tersebut menandakan adanya pergerakan menuju arah yang baik.

19) Subjek 18 (TYP)

Subjek TYP adalah seorang siswi berusia 18 tahun yang berdasarkan pengukuran optimisme karier mendapatkan skor 101 sebelum pelatihan, menjadi 105 setelah pelatihan. Sebelum dan setelah pelatihan masuk dalam kategori tinggi. Rentang peningkatan skor yakni 4 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan optimisme karier pada siswa.

Secara psikologis TYP menunjukkan kecenderungan emosi yang cukup stabil tetapi kurang adaptif. Saat sedang mengalami emosi yang kuat, ia memilih menyendiri untuk mencari rasa tenang, tetapi terkadang ada rasa keinginan melempar atau membanting barang yang ada disekitarnya, setelah dirasa tenang kemudian baru melanjutkan aktivitas.



Gambar 4.21 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier TYP

Selama pelatihan berlangsung, TYP menunjukkan partisipasi yang baik, terlihat dari sikap fokus dan keseriusannya dalam mengikuti setiap sesi. TYP juga mengerjakan lembar kerja dengan cukup baik dan bertanya untuk memastikan pemahamannya atau dalam pengerjaan lembar kerjanya. TYP menyampaikan bahwa ia mulai memahami mengenai emosi tidak hanya terbatas pada kemarahan, tetapi juga mencakup emosi positif. Serta mampu mengontrol emosi dengan lebih baik. Pada formulir evaluasi, TYP memberikan tanggapan positif terhadap pelatihan, menyebutkan bahwa pelatihan ini bermanfaat.

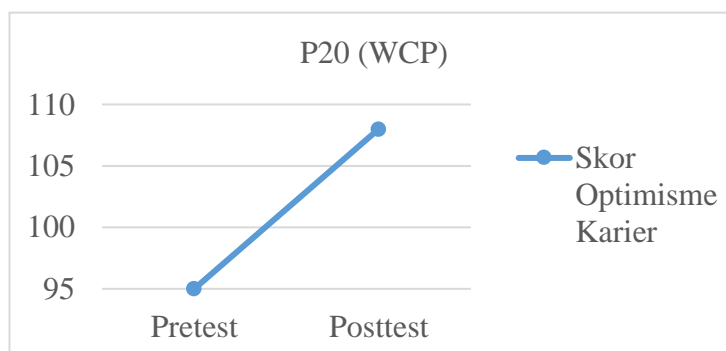
Pada sesi diskusi mengenai karier, TYP menyatakan bahwa ingin berkarier menjadi seorang koki tetapi ia merasa belum sepenuhnya yakin. Hal ini menunjukkan bahwa FA masih dalam proses pencarian jati diri dan tujuan karier yang sesuai. Meski demikian, TYP mengungkapkan dengan pengontrolan emosi yang dipelajari membuatnya tenang dan dapat berdamai dengan hal itu, TYP merasa masih ada waktu untuk memantapkan diri meraih karier yang benar-benar diinginkannya.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif bagi TYP. Meskipun hanya terjadi peningkatan skor 4 poin, tetapi hal ini menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

20) Subjek 20 (WCP)

Subjek WCP adalah siswa laki-laki 18 tahun, pada pengukuran optimisme karier mendapatkan skor 95 sebelum pelatihan, menjadi 108 setelah pelatihan. Sebelum dan setelah pelatihan masuk dalam kategori tinggi. Ada kenaikan skor yang terjadi yakni 13 poin. Adanya perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan menunjukkan peningkatan optimisme karier yang signifikan.

Secara psikologis, WCP menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang cukup baik. WCP memilih diam dan menarik diri dan merilis emosi dengan tidur atau merilekskan diri apabila terjadi emosi negatif. Saat pelatihan berlangsung WCP tampak tertarik sehingga mengikuti dengan serius.



Gambar 4.22 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier WCP

Berdasarkan observasi, selama pelatihan berlangsung WCP mengerjakan lembar kerja dengan baik sesekali bertanya untuk memastikan pemahamannya dan jawabannya sudah sesuai atau belum. WCP menyampaikan bahwa mampu menjadi lebih memahami emosi, dan cara mengontrol emosi yang baik.

Saat berdiskusi mengenai karier, sejak awal WCP memiliki keinginan menjadi seorang pengusaha. Hal tersebut karena dirinya ingin bisa menjadi seorang bos muda untuk menghidupi dirinya sendiri dan membantu orang tuanya. Ada rasa takut keinginan tersebut, dikarenakan belum adanya langkah-langkah yang disiapkan WCP sehingga merasa sering tiba-tiba putus asa dan sedih.

Berdasarkan hasil skor dan observasi selama pelatihan, WCP menjadi lebih percaya diri berpandangan masih dapat meraih karier yang diimpikan. WCP mengungkapkan masih ada waktu sebelum kelulusan untuk menyiapkan usaha seperti apa yang kelak akan dikembangkan untuk mendapatkan modal. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak awal yang positif. Peningkatan skor 13 poin pada WCP menunjukkan adanya pergerakan menuju arah yang lebih baik.

6. Evaluasi

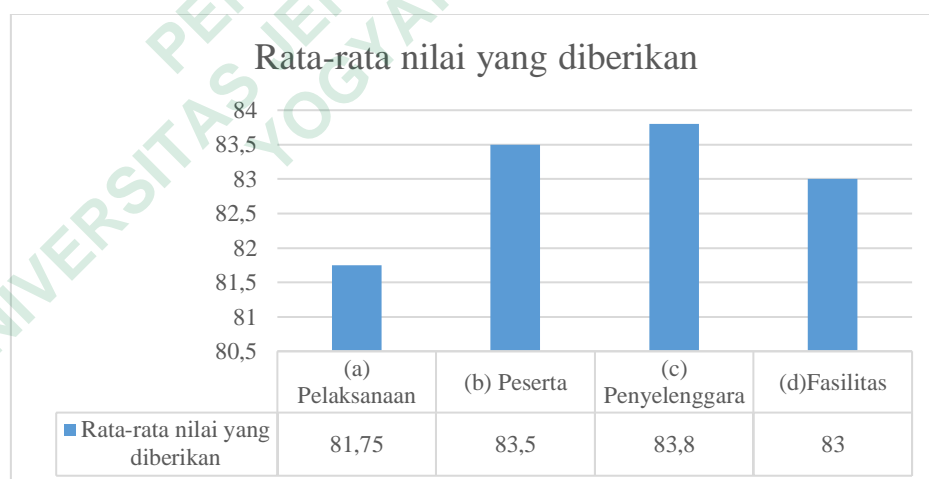
Setelah pelaksanaan *posttest*, peserta diminta oleh co-trainer untuk mengisi formulir evaluasi pelatihan. Tujuan dari pengisian formulir ini adalah agar peserta dapat secara aktif merefleksikan pengalaman mereka selama mengikuti pelatihan. Evaluasi ini berfungsi untuk mengidentifikasi

aspek-aspek yang menjadi kekuatan maupun kelemahan dalam pelaksanaan pelatihan, baik dari segi materi, metode penyampaian, maupun aspek teknis. Selain berperan sebagai sarana refleksi partisipatif, hasil evaluasi ini juga dijadikan sebagai dasar penting dalam pengembangan dan penyempurnaan program pelatihan regulasi emosi di masa mendatang. Dengan demikian, pelatihan berikutnya dapat dirancang dengan lebih efektif, relevan, dan sesuai dengan kebutuhan peserta. mengembangkan dan menyempurnakan pelatihan regulasi emosi di masa mendatang.

Evaluasi dalam pelatihan ini didasarkan pada dua tingkatan dalam model evaluasi pelatihan Kirkpatrick (Nurhayati, 2018), yakni level 1 (reaksi) dan level 3 (perilaku). Evaluasi pada level pertama berfokus pada pengukuran tanggapan atau reaksi peserta terhadap pelaksanaan pelatihan, termasuk tingkat kepuasan mereka terhadap materi yang disampaikan, metode pembelajaran, kualitas trainer, serta keseluruhan kondisi pelatihan. Sementara itu, evaluasi pada level ketiga bertujuan untuk menilai perubahan perilaku peserta setelah mengikuti pelatihan, khususnya dalam hal kemampuan mereka mengelola emosi dan merespons situasi menantang secara lebih adaptif. Penggabungan evaluasi pada kedua level ini, efektivitas pelatihan dapat dinilai tidak hanya dari kesan langsung peserta, tetapi juga dari dampaknya terhadap perubahan perilaku.

Berdasarkan lembar evaluasi, efektivitas pelatihan regulasi emosi dinilai melalui empat komponen utama. (a) Pelaksanaan pelatihan, yang mencakup suasana kegiatan, metode atau model yang digunakan,

kelengkapan materi yang disampaikan, dan penugasan yang diberikan untuk membantu pemahaman peserta. (b) Peserta pelatihan, di mana penilaian ini bertujuan untuk melihat seberapa baik mereka memahami materi yang disampaikan dan manfaat atau dampak pelatihan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan mereka; (c) Pelatih dan penyelenggara dinilai berdasarkan kemampuannya dalam menyampaikan materi secara jelas, menjawab pertanyaan dengan tepat, menunjukkan sikap profesional, serta membangun interaksi yang positif dengan partisipan; (d) Sarana penunjang mencakup kenyamanan tempat pelatihan, kualitas konsumsi yang disediakan, serta kelayakan fasilitas pendukung seperti sistem audio dan perlengkapan teknis lainnya. Adapun grafik dari penilaian formulir evaluasi dapat diketahui sebagai berikut.



Gambar 4.23 Grafik Evaluasi Pelatihan

Berdasarkan evaluasi peserta, pelaksanaan pelatihan secara keseluruhan dinilai baik. Suasana pelatihan terasa menyenangkan dan interaktif, didukung oleh metode yang menarik dan materi yang disajikan

secara sistematis serta mudah dipahami. Materi yang diberikan juga lengkap dan relevan dengan kebutuhan peserta, serta penugasan yang efektif dalam memperdalam pemahaman mereka.

Pada bagian peserta, sebagian besar menyatakan penilaian yang baik terhadap materi dan merasakan manfaat nyata dari pelatihan ini, termasuk dalam hal pengenalan diri, pengelolaan emosi, dan peningkatan keterampilan terkait topik pelatihan. Akan tetapi memang ada beberapa poin yang menjadi catatan perbaikan karena peserta sedikit kurang kondusif menjelang akhir sesi, serta adanya kelelahan pengerjaan lembar kerja. Oleh karena itu, lembar kerja dapat ditinjau kembali dan dapat diperbaiki agar lebih optimal.

Selain itu, penilaian terhadap trainer dan penyelenggara juga menunjukkan hasil yang positif. Para trainer dinilai komunikatif, ramah, dan mampu membawakan materi dengan jelas serta menjawab pertanyaan partisipan secara memuaskan. Interaksi antara trainer dan partisipan berjalan dua arah, menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung proses belajar yang efektif.

Berdasarkan penilaian aspek fasilitas atau sarana prasarana, partisipan merasa puas dengan kenyamanan tempat pelatihan. Konsumsi yang disediakan dianggap cukup dan sesuai kebutuhan, sementara fasilitas dan perlengkapan teknis berfungsi dengan baik, sehingga tidak mengganggu jalannya kegiatan. Secara keseluruhan, pelatihan ini dinilai memberikan

pengalaman yang positif dan berkesan bagi seluruh partisipan. Akan tetapi ada catatan pada fasilitas berupa audio, yang mana dikarenakan speaker kelas tidak berjalan dengan maksimal pada hari pelaksanaan menyebabkan penyelenggaraan pelatihan ini hanya menggunakan suara trainer dan fasilitator tanpa bantuan speaker aktif, sehingga saat situasi menjadi kurang kondusif, suara trainer pada penjelasan materi tidak terdengar maksimal oleh peserta.

Secara umum, evaluasi ini dilakukan sebagai bentuk umpan balik yang berperan sebagai indikator keberhasilan pelatihan sekaligus landasan untuk merancang kegiatan serupa di masa depan. Hasil evaluasi memperlihatkan bahwa pelatihan mengenai regulasi emosi telah terlaksana dengan baik, baik dari segi isi, metode, maupun proses pelaksanaannya.

Meski demikian, evaluasi ini juga mengungkap adanya peluang untuk perbaikan, seperti menambah variasi dalam metode penyampaian atau memperkuat materi pada bagian-bagian tertentu yang masih belum maksimal. Temuan evaluasi ini menjadi acuan yang mana diharapkan pelatihan sejenis ke depan dapat diselenggarakan dengan lebih baik serta memberikan dampak yang lebih besar bagi para peserta.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan optimisme karier pada siswa kelas XI. Berdasarkan hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan optimisme karier siswa kelas XI di SMK Nasional Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan pengaruh yang positif dan sangat signifikan terhadap peningkatan optimisme karier pada siswa. Kemampuan individu dalam mengelola dan meregulasi emosi secara adaptif dapat memperkuat kestabilan emosi mereka dalam menghadapi tekanan maupun situasi sulit terhadap pandangan yang fokus pada perencanaan kariernya, sehingga meningkatkan aspek optimisme karier secara signifikan.

Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan *Independent Simple T Tes* dengan melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang dibantu melalui program SPSS 16 *for windows*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI dari hasil *screening* oleh pihak sekolah atau BK di SMK Nasional Bantul. Di mana sekolah juga memiliki reputasi siswa yang kurang kontrol dan rentan terjadi kerusuhan hingga kenakalan remaja. Pemilihan subjek siswa adalah dikarenakan setiap tahun laporan data pengangguran masih didominasi oleh lulusan dari SMK padahal diketahui bahwa SMK berorientasi pada kesiapan kerja setelah lulus (Suwanto, 2016). Sesuai dengan permasalahan Kabupaten Bantul yang masih mengungkapkan adanya angka pengangguran terbuka dari SMK masih menjadi penyumbang tertinggi.

Berdasarkan hasil *Uji Independent Sample T Test* dengan melihat gain skor pada pengukuran *pretest - posttest* kelompok eksperimen dan kontrol, diperoleh Nilai t hitung sebesar 3.801 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,001. Nilai (p) sebesar 0,200 ($p < 0,05$) maka menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, hal tersebut terjadi karena kedua kelompok berada pada kondisi yang sama dan belum diberikan perlakuan. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa pelatihan regulasi emosi yang diberikan dapat meningkatkan optimisme karier siswa kelas XI.

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Karjuniwati, 2019) di mana intervensi pelatihan regulasi emosi setelah pelatihan pada *posttest* dalam meningkatkan optimisme sebesar 58%. Sedangkan peranan intervensi pelatihan regulasi emosi pada *follow up* dalam meningkatkan optimisme sebesar 71,3%. Hal ini mengartikan bahwa memang regulasi emosi memiliki peranan terhadap optimisme. Meskipun tidak secara langsung terkait optimisme karier, akan tetapi akar dari teori optimisme ini adalah sama yakni teori optimis oleh Seligman (1991). Sedang pada teori yang dikembangkan oleh Rottinghaus mengenai optimisme karier belum pernah diteliti keterkaitannya dengan regulasi emosi. Sejalan dengan Rimawati (Fauzi & Sari, 2018) seseorang yang dapat mengendalikan emosinya maka akan lebih bertanggung jawab, lebih mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan dan menaruh perhatian serta lebih menguasai diri.

Adapun penelitian serupa lain yakni oleh Fitri & Indriana, (2020) di mana menunjukkan bahwa individu yang sering mengalami emosi positif cenderung lebih optimis. Emosi positif seperti kebahagiaan, kegembiraan, dan kepuasan

dapat memperkuat keyakinan diri dan harapan akan masa depan yang lebih baik. Kemudian ketika individu sudah optimis, ketika seseorang memilih dan merencanakan karier untuk masa depan, aspek positif yang muncul dari mereka secara tidak sadar akan membawa hasil yang baik untuk karier yang dipilih ungkap Seligman dalam (Jannah & Setiawan, 2019). Apabila individu optimis, akan memilih karier yang sesuai dengan keinginan dan kemampuannya, hal ini berdampak bagi diri dan lingkungannya. Jika memiliki regulasi emosi yang baik dan optimisme terhadap karier, saat membayangkan terjadinya konflik suatu saat nanti individu cenderung berpikiran positif tentang apa yang sedang terjadi padanya.

Penelitian lain di luar negeri yang meneliti terkait neurologis, mengatakan bahwa individu yang lebih optimis mungkin berkaitan dengan fungsi regulasi emosi. Selain itu, individu yang lebih memiliki regulasi emosi baik dapat memiliki pemrosesan baik dan menunjukkan bahwa optimisme disposisional yang lebih tinggi (Erthal, Bastos, Vilete, dkk., 2021). Optimisme disposisional sendiri merupakan teori yang dikembangkan oleh Scheier & Carver (2018). Mereka menjelaskan optimisme disposisional sebagai kecenderungan umum individu untuk mengharapkan hasil positif di masa depan, terlepas dari situasi yang dihadapi.

Secara keseluruhan, pelatihan regulasi emosi adalah rangkaian kegiatan terstruktur yang bertujuan membekali individu agar mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara adaptif di berbagai situasi. Peserta akan diajari untuk memilih strategi yang tepat dalam mengelola emosi, baik saat berinteraksi

dengan orang lain maupun ketika menghadapi perasaan diri sendiri. Dengan begitu, mereka bisa merespons berbagai kondisi dengan lebih konstruktif. Bagi remaja, pelatihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kontrol diri, mengurangi emosi negatif yang berlebihan, dan mendorong sikap relatif tenang dalam menghadapi situasi yang sulit.

Selama berlangsungnya pelatihan, menunjukkan bahwa seluruh peserta belum pernah mengikuti pelatihan terkait regulasi emosi sebelumnya. Mereka juga mengakui bahwa sebelumnya kesulitan dalam mengenali dan memahami emosi yang mereka rasakan. Beberapa peserta menyampaikan bahwa ketika menghadapi masalah, mereka cenderung menarik diri dan terjebak dalam perasaan negatif yang muncul akibat situasi tersebut. Setelah mengikuti pelatihan sebagian besar peserta menyatakan telah mengenali emosi yang sedang dirasakannya. Selain itu, peserta juga menyadari bahwa emosi negatif yang sedang dirasakannya akan lebih baik untuk disalurkan daripada dipendam. Hal ini menyebabkan partisipan menjadi lebih terbuka dengan sekitarnya dan melihat permasalahan tidak hanya dari satu sisi.

Pelatihan ini sangat penting bagi remaja khususnya siswa di SMK karena membantu mereka membangun stabilitas emosional, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat ketahanan psikologis. Siswa SMK yang nantinya diharapkan lebih awal berhadapan dengan dunia pekerjaan lebih cepat yang membuat mereka sebaiknya memiliki kestabilan emosi yang lebih. Ini membekali mereka untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan penelitian Fitriani, Nashori, dan Sulistyarini (2021), pelatihan regulasi emosi terbukti mengubah cara individu merespons situasi secara emosional, yang pada

akhirnya memengaruhi bagaimana mereka merasakan dan mengekspresikan emosi. Kemampuan regulasi emosi yang baik tidak hanya berdampak positif pada kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis, tetapi juga pada kualitas hubungan sosial serta menjadi elemen penting dari kualitas hidup.

Keberhasilan pelatihan yang telah dicapai dalam meningkatkan optimisme karier ini dipengaruhi beberapa faktor penting yang menentukan dalam suatu pelatihan yaitu modul pelatihan, trainer, dan karakteristik subjek dalam pelatihan tersebut (Grieshaber dalam Karjuniwati, 2019). Akan tetapi pada proses akhir masih ditemukan adanya penurunan skor optimisme karier pada peserta pelatihan sebanyak 2 orang. Serta masih adanya stagnasi atau kejegan skor ataupun peningkatan yang relatif tidak signifikan, hal ini dapat disebabkan karena adanya faktor lain yang lebih besar menjadi pengaruh siswa dalam memandang kariernya ataupun faktor di mana siswa tidak mengikuti pelatihan secara maksimal. Meskipun hasil penelitian ini memiliki signifikan pada pelatihan regulasi emosi terhadap optimisme karier, tetapi tingkatnya tidaklah besar. Hal ini, disebabkan karena optimisme karier tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial tetapi juga memiliki banyak faktor lainnya yang memengaruhi optimisme yaitu kepercayaan diri, harga diri, efikasi, dukungan sosial, pengambilan keputusan, akumulasi pengalaman dan faktor-faktor lainnya (Seligman dalam Munawija & Firman, 2024).

Adapun tiap tahapan pelatihan ini, dengan mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi. Dimulai dari peserta diajak untuk dapat mengenali dan mengidentifikasi emosinya, kemudian mengatur gambaran karier kedepan, setelah

itu diajarkan melatih kontrol emosi. pelatihan regulasi emosi yang diberikan yaitu sesi pertama mahasiswa diajak untuk mengidentifikasi permasalahan apa yang sedang terjadi, tentunya sebagian besar mahasiswa menceritakan permasalahan keluarga yang sedang dialaminya. Maka hal tersebut dapat dijadikan gambaran untuk sesi berikutnya.

Pada pelaksanaan pelatihan, kegiatan diawali dengan sesi *building rapport* yang bertujuan untuk membangun kedekatan antara pelatih dan peserta. Tahapan ini sangat penting dalam menciptakan suasana yang terbuka, aman, nyaman, serta menumbuhkan rasa saling percaya. Menurut Frisby & Martin dalam Astuti & Siregar (2023), *building rapport* bertujuan menciptakan rasa aman dan nyaman bagi anak selama proses pembelajaran bersama. *Rapport* menjadi dasar utama yang perlu dibentuk oleh pendidik, karena melalui hubungan ini, trainer dapat lebih mudah memahami dan menyentuh sisi emosional peserta. Sehingga terjadi ketertarikan emosional yang dapat membuat peserta lebih terbuka dan sehingga pesan-pesan dalam pelatihan lebih mudah diterima memunculkan perubahan perilaku berasal dari motivasi internal.

Keberhasilan peserta dalam sesi pertama *building rapport* terlihat dari keterlibatan aktif mereka sepanjang kegiatan. Semua peserta mampu memperkenalkan diri dengan jelas, menyampaikan latar belakang, serta mengungkapkan harapan terhadap pelatihan dengan penuh percaya diri. Peserta saling mengenal dan percaya kepada trainer dan fasilitator mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Mereka juga menunjukkan kesiapan baik secara mental maupun fisik, ditandai dengan keterlibatan sejak awal, tidak menunjukkan sikap

menghindar, serta mengikuti sesi dengan antusias. Selain itu, interaksi yang terbentuk selama kegiatan mencerminkan sikap terbuka dan kooperatif, di mana peserta saling merespons, memberikan komentar, dan menunjukkan penerimaan terhadap satu sama lain. Kondisi ini menjadi pondasi penting dalam proses pelatihan dan regulasi emosi nantinya, karena adanya keterbukaan dan kepercayaan menimbulkan emosi positif dan perasaan aman.

Setelah sesi pembukaan, trainer melanjutkan penjelasan tujuan pelatihan agar partisipan memahami manfaat dari kegiatan yang akan dilakukan. Penjelasan ini memicu antusiasme partisipan untuk lebih mengenal konsep regulasi emosi dan optimisme karier yang relevan dengan pengalaman mereka sehari-hari. Dua hari sebelum pelatihan, partisipan telah menerima *informed consent* dan mengisi *pretest*. *Informed consent* diberikan untuk memastikan bahwa partisipan mengikuti kegiatan secara sukarela dan memahami tujuan serta prosedur pelatihan. Sementara itu, *pretest* digunakan untuk mengetahui kondisi awal regulasi emosi dan resiliensi sebelum intervensi diberikan, sebagai dasar perbandingan dengan hasil setelah pelatihan. Menurut Marufa, Rahmawati, Ramdini dan Wailisa (2022), *pretest* bermanfaat untuk mengetahui kemampuan awal partisipan terkait materi atau informasi yang akan disampaikan, sehingga memudahkan dalam mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah pelatihan.

Memasuki sesi kedua, trainer memulai pelatihan dengan psikoedukasi berupa materi mengetahui tentang emosi. Materi ini mencakup pengenalan berbagai jenis emosi, pentingnya mengenali emosi pribadi, kesadaran akan perubahan emosi yang dialami, serta pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kondisi

emosional. Menurut Himpunan Psikologi Indonesia dalam (Lestari & Wahyudianto, 2022) psikoedukasi merupakan bentuk intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan kesehatan mental dan sebagai tindakan preventive untuk menurunkan resiko gangguan mental pada individu. Hal ini dengan memberi bekal pengetahuan dan kemampuan individu dalam mengelola emosi secara efektif. Selain itu, psikoedukasi juga membantu mengembangkan *soft skills* dan keterampilan emosional agar lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Ketercapaian indikator pada sesi psikoedukasi terlihat dari partisipasi aktif para partisipan dalam proses diskusi dan kegiatan yang dirancang, di mana peserta mampu mengidentifikasi dan menyebutkan berbagai jenis emosi yang mereka rasakan dalam situasi tertentu. Mereka juga dapat menguraikan hubungan antara pikiran yang muncul, perasaan yang menyertainya, serta dorongan perilaku yang ingin dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan mulai menyadari bahwa emosi tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan pola pikir dan tindakan. Kemampuan untuk menuangkan pengalaman emosional secara tertulis melalui aktivitas ini menjadi bukti bahwa tujuan psikoedukasi tercapai dengan baik.

Selanjutnya pada sesi ketiga merupakan tahapan *situation selection* dengan tema Ekspresikan Emosimu. Pada sesi ini, partisipan diajak untuk lebih dapat mengekspresikan emosi yang sedang dirasakannya. Dimulai dengan mengetahui kejadian yang dialami kemudian melihat hal apa yang disukai dan dilakukan untuk merilis dan mengatasi dan mengontrol dirinya dari pengalaman tersebut. Sesi ini juga menasar pada tahapan regulasi emosi seleksi dan memodifikasi situasi.

Adapun indikator pencapaian dalam sesi ini adalah peserta memahami materi keterampilan mengekspresikan emosi, mengungkapkan emosi yang dirasakan dalam diri, serta dapat merasakan sensasi setelah mengekspresikan emosi. Ketercapaian indikator dalam sesi terlihat dari hasil pengisian lembar aktivitas oleh partisipan yang mencerminkan kemampuan mereka dalam mengidentifikasi situasi-situasi pemicu emosi. Sebagian besar peserta mampu menyebutkan sedikitnya dua situasi yang pernah mereka alami, baik yang bersifat menyenangkan maupun tidak menyenangkan, serta menceritakan kondisi mereka pada situasi tersebut.

Pada sesi selanjutnya yakni keempat, peserta diajak untuk memiliki regulasi emosi yang sehat melalui kegiatan bertajuk *Ayo Kontrol Emosimu*. Dalam sesi ini, peserta diperkenalkan dua teknik utama, yaitu teknik relaksasi pernapasan dan relaksasi otot progresif. Relaksasi napas dalam dipahami sebagai cara untuk membebaskan diri secara mental dan fisik dari ketegangan dan stres, yang dapat membantu mengubah persepsi kognitif serta menstabilkan respons emosional. Relaksasi ini sangat berguna ketika seseorang menghadapi ketidaknyamanan, nyeri, stres fisik, atau tekanan emosional. Teknik ini terbukti efektif bahwa relaksasi napas dalam dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri (Brunner dalam Pardede, Sitepu, & Saragih, 2018).

Indikator keberhasilan dari sesi ini terlihat dari tiga aspek utama: kognitif, afektif, dan perilaku. Secara kognitif, peserta mampu memahami dan menjelaskan kembali teknik-teknik relaksasi yang telah diajarkan, termasuk manfaat dan langkah-langkahnya. Secara afektif, peserta menunjukkan perubahan emosi positif,

seperti perasaan tenang, nyaman, dan lebih terkendali setelah melakukan praktik. Sementara itu, dari sisi perilaku, peserta mulai menerapkan teknik regulasi emosi ini secara mandiri dalam situasi stres ringan. Keberhasilan juga ditandai dengan adanya pengakuan subjektif dari peserta bahwa mereka merasa lebih rileks, tidak mudah tersulut emosi, dan lebih stabil dalam menyikapi tantangan sehari-hari. Hal ini menjadi bukti bahwa peserta tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga mengalami manfaat nyata dari regulasi emosi melalui praktik langsung.

Sesi kelima, berfokus pada upaya membantu peserta untuk *Menjadi Lebih Positif*, yaitu dengan memodifikasi emosi negatif menjadi emosi yang lebih sehat dan adaptif. Dalam sesi ini, peserta diajak untuk menggunakan teknik *reframing* atau membingkai ulang pengalaman dari sudut pandang yang lebih positif. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan semangat dan mempertahankan motivasi siswa dalam mempersiapkan serta memandang masa depan karier mereka dengan sikap optimis. Sesi ini menargetkan aspek regulasi emosi, dengan menstimulasi proses seperti penyebaran perhatian, perubahan kognitif, serta modifikasi situasi yang berkaitan dengan emosi.

Indikator keberhasilan dari sesi ini terlihat melalui hasil pengerjaan lembar kerja peserta. Peserta diminta untuk mengidentifikasi emosi yang ingin mereka munculkan serta merancang alternatif situasi yang lebih sehat dan adaptif dalam merespons emosi negatif. Sebagian besar partisipan berhasil menyusun alternatif dengan pertimbangan matang, seperti memilih menenangkan diri atau mencari dukungan sosial dibandingkan bereaksi secara impulsif. Hal ini menunjukkan

adanya peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi dan berpikir secara lebih reflektif dalam menghadapi situasi yang menantang.

Sesi keenam yakni diberikan pengertian kembali mengenai emosi yang dirasakan itu adalah valid. Peserta diajak mampu menyelaraskan emosinya melalui visualisasi. Pada sesi ini juga mengajak peserta untuk mampu memandang persoalan dengan positif dan mengontrol emosinya sehingga peserta akan mampu untuk merespon sesuai dengan emosi yang dirasakannya. Respon emosi yang sesuai adalah respon yang selaras dengan norma lingkungan, yang artinya ketika mahasiswa merasakan emosi marah maka mahasiswa cenderung akan mampu mengelolanya dengan baik tanpa menampilkan perilaku yang negatif. Sehingga ini menysasar pada aspek regulasi emosi yakni menerima respon emosi dan tahapan regulasi emosi pengaturan respon emosi.

Indikator keberhasilan tercapai saat peserta dapat mengekspresikan emosinya selaras dengan norma yang ada, tidak berlebihan dan kekurangan. Serta ditambah dengan adanya lembar kerja afirmasi positif untuk peserta mempersiapkan diri dan optimis tentang keinginan mereka. Afirmasi positif berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan membantu melepaskan diri dari pola pikir negatif. Mengulang pernyataan positif kepada diri sendiri, mendorong peserta memvisualisasikan dan meyakini hal baik tentang dirinya, yang dapat mendukung terjadinya perubahan positif. Pikiran positif ini diharapkan mampu menggantikan pikiran negatif, sehingga individu dapat membuat keputusan yang lebih bijak, menetapkan tujuan hidup yang realistis, serta mengelola rasa tidak berdaya dengan mengambil kendali atas situasi. Melalui afirmasi positif, seseorang

juga dapat menjadi lebih optimis dan memiliki harapan yang lebih baik terhadap masa depan (N. Jannah & Putri, 2015).

Sesi ketujuh, yakni penutup yang mana peserta Peserta akan berbagi *insight*, pesan, dan kesadaran yang tumbuh selama pelatihan. Sebagai bagian dari evaluasi, peserta akan diminta untuk mengisi lembar evaluasi sebagai bentuk refleksi awal terhadap pengalaman mereka selama mengikuti pelatihan. Evaluasi ini bertujuan untuk memperoleh masukan langsung dari peserta serta menilai sejauh mana pelatihan efektif dari sudut pandang pengalaman pribadi. 1 – 2 hari setelah pelatihan berakhir, peneliti melaksanakan *posttest* guna mengukur dampak pelatihan terhadap kemampuan peserta dalam mengelola emosi. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara lanjutan sebagai tindak lanjut. Wawancara ini dimaksudkan untuk menggali lebih dalam tanggapan peserta terhadap materi yang diberikan, pemahaman mereka terhadap strategi regulasi emosi, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, serta perubahan yang mereka rasakan setelah mengikuti pelatihan.

Setelah mendapatkan serangkaian pelatihan untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi, hal ini diharapkan menjadi peran penting dalam kehidupan sosial siswa juga nantinya. Menurut Graziano dalam Pratiwi, Syah dan Triyantoro (2024). Proses untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi bukan hanya krusial bagi kemampuan adaptasi dan penyelesaian masalah, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam pengembangan keterampilan intrapersonal dan interpersonal yang efektif, sehingga mempengaruhi persiapan karier kedepannya.

Secara eneral regulasi emosi tidak dapat dikatakan menjadi faktor dominan terhadap optimisme karier, walaupun pada penelitian ini regulasi emosi dapat meningkatkan optimisme karier secara sangat signifikan. Pengetahuan yang dimiliki oleh siswa dapat semakin memperluas pandangan mengenai karir. Terutama pengetahuan hasil pembelajaran secara digital yang lebih banyak baik dalam pebelajaran di sekolah maupun secara individu. Hal ini menjadi media yang fleksibel dan adaptif dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan sosio-emosional yang selaras dengan keterampilan kognitif siswa. Jiika sudah diintegrasikan metode berbasis digital dalam pendidikan akan relevan dan penting untuk mengembangkan serangkaian keterampilan yang komprehensif, terutama ketika berada dalam lingkungan sosial hingga nantinya bekerja (Budiarti & Adar dalam Yuliasari, Pusvitasari, Aesy, Agustin, dkk., 2024).

Pengalaman juga dapat membantu siswa untuk mengembangkan potensinya. Terutama, antinya saat setelah adanya praktik kerja lapangan (PKL) siswa akan lebih mengerti mengenai dunia kerja. Saat ini, regulasi emosi dapat membantu untuk mempertimbangkan berdasarkan keuntungan dan kerugian, kepastian, kejelasan, kompleksitas dan rasionalitas keputusan tersebut dan berkomitmen pada apa yang diinginkan dan keputusan yang diambil. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu hanya dapat menguji dua variabel yaitu variabel regulasi emosi dan variabel optimisme karier. Selain itu penelitian menggunakan metode eksperimen sehingga tidak dapat menjelaskan secara rinci mengenai faktor lain yang berpengaruh terhadap optimisme karier.

E. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kelebihan Penelitian

- a. Penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya oleh pihak manapun dengan variabel pelatihan regulasi emosi ataupun optimisme karier yang pengaruh satu sama lainnya belum pernah diteliti. Sehingga hal ini menjadi sumber referensi atau pengetahuan bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut, dan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti-peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan variabel serupa.
- b. Pelatihan regulasi emosi ini disusun berdasarkan modul yang mengacu pada teori Gross yang mampu memfasilitasi partisipan untuk merasakan dan menyadari strategi regulasi dengan melihat gambaran ideal dari regulasi yang diinginkan melalui teknik visualisasi, sehingga partisipan memiliki pemahaman mengenai regulasi emosi yang mendalam dengan melihat perubahan regulasi emosi yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan.
- c. Penelitian ini menghasilkan modul regulasi emosi yang bisa digunakan bagi siswa SMK. Namun perlu adanya pengembangan untuk hasil yang lebih optimal.

2. Kelemahan Penelitian

- a. Pada hasil modifikasi skala yang digunakan tidak sesuai dengan bobot pada *blueprint*. Sehingga berarti ada ketidaksesuaian antara ukuran atau proporsi elemen tidak berada pada porsi yang sama. Sehingga pengukuran bisa jadi tidak seimbang secara sempurna.
- b. Pada pelatihan regulasi emosi tidak dilakukan pengukuran pada masing-masing aktivitas. Pengukuran hanya dilakukan setelah seluruh rangkaian pelatihan regulasi emosi selesai diberikan. Hal ini menyebabkan tidak diketahuinya dampak pemberian perlakuan untuk setiap aktivitas. Dampak perlakuan hanya diketahui setelah seluruh rangkaian diberikan.
- c. Tidak adanya *follow up* yang dilakukan, namun peneliti menggali lebih dalam dengan melakukan wawancara singkat setelah pelatihan berlangsung.
- d. Dikarenakan belum adanya penelitian yang serupa dengan variabel yang sama, menjadikan penelitian ini memiliki keterbatasan menjelaskan pengaruh yang benar-benar terjadi antara variabel pelatihan regulasi emosi terhadap optimisme karier. Sehingga diperkuat dengan variabel yang mendekati seperti optimis disposisional atau optimisme secara general.