

Lampiran 1
Uji Keterbacaan
Skala Optimise Karier



Lampiran 2
Skala Tryout Optimise Karier

Lampiran 2. Skala Tryout Optimise Karier

Assalamualaikum wr wb
 Hallo semua!!
 Perkenalkan saya Amelia Pingky, mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Saya sedang menyusun skala mengenai pandangan terhadap karier pada siswa.

Sebelum mengisi jawaban, mohon untuk membaca deskripsi dan instruksi di bawah ini.

1. Pengisian ini memerlukan waktu kurang lebih 7 - 10 menit. Jawaban yang Anda berikan bersifat rahasia untuk keperluan penelitian saja, sehingga tidak ada pihak lain yang mengetahui identitas dan jawaban Anda.
2. Tidak ada jawaban yang bernilai benar atau pun salah. Sehingga jawablah masing - masing nomor **sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.**
3. Partisipasi Anda sangat bermanfaat bagi kelancaran penelitian dan perkembangan ilmu Psikologi kedepannya.
4. Apabila ada hal yang ingin ditanyakan, silakan hubungi peneliti melalui email pingky.nadia09@gmail.com atau melalui ponsel 081343559924 (Amelia Pingky).

Terimakasih banyak
 Salam hangat,
 Amelia Pingky Nadia TS

Nama :	L / P
Kelas :	Jurusan :
Tempat, tanggal lahir :	Usia :
Alamat :	

Anda diminta untuk memilih satu dari lima (5) alternatif jawaban yang tersedia dengan keterangan sebagai berikut:

1. Sangat Tidak Sesuai (STS)
2. Tidak Sesuai (TS)
3. Netral (N)
4. Sesuai (S)
5. Sangat Sesuai (SS)

Jawablah sesuai dengan kondisi Anda yang sebenar-benarnya.

No	Butir Aitem	STS	TS	N	S	SS
1	Saya yakin setelah lulus akan memiliki karier yang sesuai dengan minat saya					
2	Saya yakin rencana karier saya setelah lulus dapat berjalan dengan baik					
3	Saya senang saat mengejar cita-cita dan saya yakin bahwa saya dapat mencapai cita-cita saya					
4	Saya merasa frustrasi jika orang bertanya mengenai apa yang akan saya lakukan setelah lulus					
5	Saya merasa peluang untuk mendapat karier yang saya inginkan sangat sedikit					
6	Saya takut dengan apa yang terjadi setelah lulus nanti					
7	Saya tidak yakin dapat menghadapi kesulitan dalam menentukan karier yang saya inginkan					
8	Saya yakin bahwa kesulitan atau hambatan yang saya hadapi hanya bersifat sementara					
9	Saya kurang mampu mengambil keputusan penting untuk karier saya nanti dan tidak akan mudah menyerah					
10	Saya merasa kemampuan saya tidak sejalan dengan karier yang saya minati					
11	Saya merasa ragu untuk mencoba hal baru yang berkaitan dengan karier yang saya inginkan					
12	Saya merasa kemampuan saya tidak sejalan dengan karier yang saya minati					
13	Saya merasa sudah menemukan karier yang sesuai dengan minat saya					
14	Saya merasa bahwa kemampuan saya sudah sesuai dengan karier yang saya inginkan					
15	Saya yakin bisa sukses dalam bidang karier yang saya pilih nanti					

16	Saya merasa kebingungan menentukan karier yang sesuai dengan keinginan saya					
17	Saya kesulitan mencari informasi mengenai karier yang saya inginkan					
18	Saya belum menemukan karier yang benar-benar sesuai dengan diri saya					
19	Saya merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar saya, sehingga saya berusaha mencapai karier yang saya inginkan					
20	Saya merasa terinspirasi untuk mencapai karier yang saya inginkan karena dapat bermanfaat bagi banyak orang					
21	Saya merasa senang apabila konseling karier di sekolah					
22	Saya tidak memerlukan usaha untuk mencapai karier saya					
23	Saya merasa putus asa saat mencapai karier yang saya tuju					
24	Saya belum memiliki target pasti untuk pencapaian karier saya					
25	Saya dapat dengan mudah merencanakan karier yang saya minati					
26	Saya bersedia melakukan pekerjaan dengan giat untuk keberhasilan karier saya					
27	Saya bersedia melakukan pekerjaan dengan giat untuk keberhasilan karier saya					
28	Saya tidak senang ketika memikirkan mengenai persiapan karier					
29	Saya merasa ragu dengan perencanaan karier yang saya buat					
30	Saya mengikuti perbincangan mengenai karier					
31	Saya merasa sudah menentukan karier sesuai dengan hal yang saya minati dan kemampuan yang saya miliki					

32	Saya merasa memerlukan pelatihan untuk menguatkan skill yang saya punya					
33	Saya memahami bidang pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan saya					
34	Saya masih ragu dengan kemampuan saya dalam mencapai karier saya					
35	Saya merasa kemampuan apapun dapat berguna mencapai karier					
36	Saya tidak mengetahui keterbatasan yang saya miliki					

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA



Lampiran 3
Tabulasi Data Uji Coba

Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba

Tabulasi Data Uji Coba																																						
Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
P1	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	5	3	3	2	4	4	3	5	3	3	5	3	4	3	2	1	3	4	3	3	3	3	3	
P2	3	5	4	3	1	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	1	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
P3	4	4	3	2	5	4	1	3	2	3	2	3	4	5	3	1	3	4	5	4	3	5	4	3	5	3	4	2	5	1	2	4	4	4	3	4	3	
P4	4	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	
P5	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	5	4	2	2	2	3	4	5	2	3	2	3	5	4	3	3	4		
P6	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	1	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	
P7	2	4	5	3	4	5	4	4	5	4	4	3	5	2	3	4	5	3	3	5	5	1	3	2	4	5	5	3	4	4	5	5	4	3	4	1		
P8	3	3	5	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	5	3	2	4	5	5	5	1	1	3	3	3	3	3	4	3	2	5	3	5	3	3		
P9	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
P10	3	5	5	4	4	5	5	5	5	2	2	3	3	3	5	3	3	3	3	5	5	2	2	3	3	5	5	2	3	2	4	5	5	5	5	5	3	
P11	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
P12	5	5	5	1	2	2	4	4	5	2	3	2	3	2	5	2	2	2	5	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	2	5	3	4	3	4	3	4	3
P13	5	4	3	4	3	5	4	4	4	4	3	5	4	2	3	5	5	5	3	3	4	3	1	2	3	3	4	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
P14	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3

P15	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	2	3	4	4	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2
P16	3	3	4	3	2	3	3	5	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	5	4	5	2	1	3	3	3	3	2	2	1	3	4	4	2	3	3	
P17	3	4	4	2	4	4	2	4	3	5	5	5	2	5	5	5	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	1	3	
P18	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	
P19	3	4	4	2	2	3	4	2	4	2	2	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	4	5	1	4	3	
P20	5	5	5	3	3	4	4	5	4	2	2	2	4	3	5	3	3	2	5	5	5	2	2	2	3	4	5	1	2	2	3	4	4	3	2	4	
P21	4	3	2	2	4	5	5	5	5	3	2	2	3	3	5	3	3	3	1	1	4	1	5	4	4	5	5	3	1	1	3	5	3	3	5	3	
P22	4	4	4	3	5	5	4	5	4	3	2	3	3	3	3	3	3	5	4	3	2	1	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	5	
P23	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	4	5	1	2	2	3	4	3	3	3	4	
P24	3	4	4	3	2	4	5	4	3	2	3	2	3	3	5	4	3	3	3	3	3	1	2	4	3	5	5	1	2	2	3	5	3	4	4	2	
P25	4	3	5	5	3	5	4	4	4	1	3	4	3	3	5	3	2	3	4	5	5	2	3	3	3	4	3	4	4	2	3	5	3	4	5	3	
P26	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4
P27	4	3	4	1	2	1	5	4	4	1	1	1	4	4	5	1	1	2	4	5	5	1	2	3	4	5	5	1	2	2	4	5	5	3	1	2	
P28	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	3	
P29	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
P30	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	2	2	2	5	5	5	5	2	2	5	3	5	2	2	2	5	4	5	4	2	5	
P31	4	5	5	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	2	2	4	4	4	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	3	5	4	2	3	5

P32	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4
P33	4	4	5	3	3	2	4	5	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	
P34	5	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	5	3	3	4	2	4	5	1	3	3	2	5	5	2	4	3	2	5	4	3	4	4	4			
P35	4	5	4	3	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	5	4	3	3	3	4	1	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	
P36	3	3	4	2	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	4	3	4	4	
P37	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	
P38	5	3	5	3	2	3	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	2	4	3	5	1	2	2	5	4	5	1	2	4	5	1	2	4
P39	4	4	5	3	2	4	5	4	5	5	2	3	4	4	5	4	4	1	5	5	5	1	2	1	4	2	5	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	5		
P40	3	3	4	4	3	5	3	4	3	1	3	3	1	3	4	4	3	5	4	4	5	1	3	2	1	3	5	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	5		
P41	4	4	5	3	4	4	3	5	5	2	4	4	3	3	5	3	3	4	4	4	4	2	2	4	3	5	4	4	3	2	5	4	3	4	3	4	3	4	4	
P42	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	
P43	4	4	5	2	2	2	5	5	5	1	1	1	4	4	4	1	2	1	5	5	5	1	1	1	4	3	3	1	1	2	4	2	4	1	3	5				
P44	3	5	5	3	5	3	5	5	5	3	3	1	3	4	5	3	2	2	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	2	1	5	5	5	5	5	5	1	5		
P45	3	4	3	4	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	5	4	4	2	5	4	3	3	3	4	4	3	5	4	4	3	3	4	3	4	3	4	5	4	4	
P46	4	5	5	2	2	2	4	5	5	1	2	2	3	3	5	1	3	2	5	5	5	1	1	3	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	3	3	5			
P47	3	5	5	4	4	4	3	5	5	5	2	4	2	3	5	5	5	4	5	4	5	1	1	4	2	5	5	1	4	1	2	5	4	5	5	5	5	5		
P48	1	3	4	2	1	2	3	2	3	4	5	3	4	1	2	3	4	3	2	1	5	3	4	2	5	4	3	4	1	5	3	4	2	3	4	4	4	4		

P49	3	4	4	5	2	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	2	5	5	5	1	2	5	4	5	5	1	4	1	4	5	5	5	2	3
P50	5	5	5	1	3	2	4	4	5	2	3	2	3	2	5	2	4	2	5	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4	2	5	3	4	3	4	3

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA



Lampiran 4. Skala Sebelum Uji Coba

No	Butir Aitem	STS	TS	N	S	SS
1	Saya yakin setelah lulus akan memiliki karier yang sesuai dengan minat saya					
2	Saya yakin rencana karier saya setelah lulus dapat berjalan dengan baik					
3	Saya senang saat mengejar cita-cita dan saya yakin bahwa saya dapat mencapai cita-cita saya					
4	Saya merasa frustrasi jika orang bertanya mengenai apa yang akan saya lakukan setelah lulus					
5	Saya merasa peluang untuk mendapat karier yang saya inginkan sangat sedikit					
6	Saya takut dengan apa yang terjadi setelah lulus nanti					
7	Saya tidak yakin dapat menghadapi kesulitan dalam menentukan karier yang saya inginkan					
8	Saya yakin bahwa kesulitan atau hambatan yang saya hadapi hanya bersifat sementara					
9	Saya kurang mampu mengambil keputusan penting untuk karier saya nanti dan tidak akan mudah menyerah					
10	Saya merasa kemampuan saya tidak sejalan dengan karier yang saya minati					
11	Saya merasa ragu untuk mencoba hal baru yang berkaitan dengan karier yang saya inginkan					
12	Saya merasa kemampuan saya tidak sejalan dengan karier yang saya minati					
13	Saya merasa sudah menemukan karier yang sesuai dengan minat saya					
14	Saya merasa bahwa kemampuan saya sudah sesuai dengan karier yang saya inginkan					
15	Saya yakin bisa sukses dalam bidang karier yang saya pilih nanti					
16	Saya merasa kebingungan menentukan karier yang sesuai dengan keinginan saya					

17	Saya kesulitan mencari informasi mengenai karier yang saya inginkan					
18	Saya belum menemukan karier yang benar-benar sesuai dengan diri saya					
19	Saya merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar saya, sehingga saya berusaha mencapai karier yang saya inginkan					
20	Saya merasa terinspirasi untuk mencapai karier yang saya inginkan karena dapat bermanfaat bagi banyak orang					
21	Saya merasa senang apabila konseling karier di sekolah					
22	Saya tidak memerlukan usaha untuk mencapai karier saya					
23	Saya merasa putus asa saat mencapai karier yang saya tuju					
24	Saya belum memiliki target pasti untuk pencapaian karier saya					
25	Saya dapat dengan mudah merencanakan karier yang saya minati					
26	Saya bersedia melakukan pekerjaan dengan giat untuk keberhasilan karier saya					
27	Saya bersedia melakukan pekerjaan dengan giat untuk keberhasilan karier saya					
28	Saya tidak senang ketika memikirkan mengenai persiapan karier					
29	Saya merasa ragu dengan perencanaan karier yang saya buat					
30	Saya mengikuti perbincangan mengenai karier					
31	Saya merasa sudah menentukan karier sesuai dengan hal yang saya minati dan kemampuan yang saya miliki					
32	Saya merasa memerlukan pelatihan untuk menguatkan skill yang saya punya					
33	Saya memahami bidang pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan saya					

34	Saya masih ragu dengan kemampuan saya dalam mencapai karier saya					
35	Saya merasa kemampuan apapun dapat berguna mencapai karier					
36	Saya tidak mengetahui keterbatasan yang saya miliki					

Keterangan:

Aspek 1 : Keinginanhasil terbaik
Aspek 2 : Penekanan aspek positif
Aspek 3 : melakukan tugas pengembangan karier

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Lampiran 5. Skala Setelah Uji Coba

No	Butir Aitem	STS	TS	N	S	SS
1	Saya yakin setelah lulus akan memiliki karier yang sesuai dengan minat saya					
2	Saya senang saat mengejar cita-cita dan saya yakin bahwa saya dapat mencapai cita-cita saya					
3	Saya yakin saya dapat menghadapi kesulitan dalam menentukan karier yang saya inginkan					
4	Saya yakin bahwa kesulitan atau hambatan yang saya hadapi hanya bersifat sementara					
5	Saya kurang mampu mengambil keputusan penting untuk karier saya nanti dan tidak akan mudah menyerah					
6	Saya kesulitan mencari informasi mengenai karier yang saya inginkan					
7	Saya merasa ragu untuk mencoba hal baru yang berkaitan dengan karier yang saya inginkan					
8	Saya merasa kemampuan saya tidak sejalan dengan karier yang saya minati					
9	Saya merasa sudah menemukan karier yang sesuai dengan minat saya					
10	Saya merasa bahwa kemampuan saya sudah sesuai dengan karier yang saya inginkan					
11	Saya yakin bisa sukses dalam bidang karier yang saya pilih nanti					
12	Saya merasa kebingungan menentukan karier yang sesuai dengan keinginan saya					
13	Saya belum menemukan karier yang benar-benar sesuai dengan diri saya					
14	Saya merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar saya, sehingga saya berusaha mencapai karier yang saya inginkan					
15	Saya merasa terinspirasi untuk mencapai karier yang saya inginkan karena dapat bermanfaat bagi banyak orang					

16	Saya merasa putus asa saat mencapai karier yang saya tuju					
17	Saya belum memiliki target pasti untuk pencapaian karier saya					
18	Saya dapat dengan mudah merencanakan karier yang saya minati					
19	Saya bersedia melakukan pekerjaan dengan giat untuk keberhasilan karier saya					
20	Saya tidak senang ketika memikirkan mengenai persiapan karier					
21	Saya merasa ragu dengan perencanaan karier yang saya buat					
22	Saya mengikuti perbincangan mengenai karier					
23	Saya merasa sudah menentukan karier sesuai dengan hal yang saya minati dan kemampuan yang saya miliki					
24	Saya masih ragu dengan kemampuan saya dalam mencapai karier saya					
25	Saya merasa kemampuan apapun dapat berguna mencapai karier					

Keterangan :

Aspek 1 : Keinginan hasil terbaik
Aspek 2 : Penekanan aspek positif
Aspek 3 : melakukan tugas pengembangan karier



Lampiran 5
Hasil Validitas Aiken's V Skala

Lampiran 6. Hasil Validitas Aiken's V Skala

Nilai (1-5)									ΣS	S = r - lo									ΣS	N	C-lo	V= $\frac{\Sigma s}{ n(c-1) }$	Keterangan
R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9		R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9					
5	5	5	4	5	5	5	5	5	44	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35	9	4	0,9722222222	Valid
5	5	5	4	5	4	5	5	4	42	4	4	4	3	4	4	4	3		33	9	4	0,9166666667	Valid
5	4	5	4	5	5	3	4	5	40	4	3	4	3	4	4	2	3	4	31	9	4	0,8611111111	Valid
4	5	1	4	5	5	4	5	4	37	3	4	0	3	4	4	3	4	3	28	9	4	0,7777777778	Valid
4	5	1	4	5	4	5	5	3	36	3	4	0	3	4	3	4	4	2	27	9	4	0,75	Valid
4	5	1	4	5	5	3	5	5	37	3	4	0	3	4	4	2	4	4	28	9	4	0,7777777778	Valid
5	5	5	4	5	4	5	5	4	42	4	4	4	3	4	3	4	4	3	33	9	4	0,9166666667	Valid
5	5	5	4	4	5	4	5	3	40	4	4	4	3	3	4	3	4	2	31	9	4	0,8611111111	Valid
5	5	5	4	5	4	4	4	4	40	4	4	4	3	4	3	3	3	3	31	9	4	0,8611111111	Valid
4	5	1	4	5	4	4	5	5	37	3	4	0	3	4	3	3	4	4	28	9	4	0,7777777778	Valid
4	5	3	4	4	5	3	3	5	36	3	4	2	3	3	4	2	2	4	27	9	4	0,75	Valid
4	5	1	4	5	4	5	5	3	36	3	4	0	3	4	3	4	4	2	27	9	4	0,75	Valid
5	5	5	4	5	5	5	4	5	43	4	4	4	3	4	4	4	3	4	34	9	4	0,9444444444	Valid
5	5	5	4	4	4	5	4	4	40	4	4	4	3	3	3	4	3	3	31	9	4	0,8611111111	Valid
5	5	5	4	5	5	4	5	4	42	4	4	4	3	4	4	3	4	3	33	9	4	0,9166666667	Valid
4	5	1	4	5	5	5	5	5	39	3	4	0	3	4	4	4	4	4	30	9	4	0,8333333333	Valid

4	5	1	4	4	4	5	5	5	37	3	4	0	3	3	3	4	4	4	28	9	4	0,7777777778	Valid
4	5	3	4	5	4	3	5	3	36	3	4	2	3	4	3	2	4	2	27	9	4	0,75	Valid
5	5	5	4	5	5	5	4	3	41	4	4	4	3	4	4	4	3	2	32	9	4	0,8888888889	Valid
5	5	5	4	5	5	5	3	5	42	4	4	4	3	4	4	4	2	4	33	9	4	0,9166666667	Valid
5	5	5	4	5	5	5	4	4	42	4	4	4	3	4	4	4	3	3	33	9	4	0,9166666667	Valid
4	5	1	4	5	5	4	5	4	37	3	4	0	3	4	4	3	4	3	28	9	4	0,7777777778	Valid
4	3	1	4	5	5	5	4	5	36	3	2	0	3	4	4	4	3	4	27	9	4	0,75	Valid
4	5	1	4	5	5	5	5	3	37	3	4	0	3	4	4	4	4	2	28	9	4	0,7777777778	Valid
4	5	5	4	5	5	5	5	4	42	3	4	4	3	4	4	4	4	3	33	9	4	0,9166666667	Valid
3	5	5	4	5	5	4	4	5	40	2	4	4	3	4	4	3	3	4	31	9	4	0,8611111111	Valid
4	5	5	4	5	5	5	5	4	42	3	4	4	3	4	4	4	4	3	33	9	4	0,9166666667	Valid
4	5	2	4	5	5	4	5	5	39	3	4	1	3	4	4	3	4	4	30	9	4	0,8333333333	Valid
4	5	2	4	5	4	3	5	4	36	3	4	1	3	4	3	2	4	3	27	9	4	0,75	Valid
4	5	3	4	5	5	5	5	3	39	3	4	2	3	4	4	4	4	2	30	9	4	0,8333333333	Valid
5	5	4	4	5	5	5	5	5	43	4	4	3	3	4	4	4	4	4	34	9	4	0,9444444444	Valid
4	5	4	4	5	5	5	5	5	42	3	4	3	3	4	4	4	4	4	33	9	4	0,9166666667	Valid
5	5	5	4	5	5	5	5	4	43	4	4	4	3	4	4	4	4	3	34	9	4	0,9444444444	Valid
4	4	1	4	4	5	4	5	5	36	3	3	0	3	3	4	3	4	4	27	9	4	0,75	Valid
5	5	3	4	4	4	3	4	4	36	4	4	2	3	3	3	2	3	3	27	9	4	0,75	Valid
3	5	2	4	5	5	4	4	5	37	2	4	1	3	4	4	3	3	4	28	9	4	0,7777777778	Valid



Lampiran 6
Hasil Uji Validitas Skala
Optimisme Karier

Lampiran 7. Uji Validitas Skala Sebelum Gugur

Item	Correlation																																	
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28						
RE01	1	0,33	0,42	0,37	0,51	0,28	0,14	0,18	0,30	0,12	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15				
RE01	0,33	1	0,34	0,29	0,44	0,16	0,21	0,28	0,11	0,09	0,09	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14			
RE02	0,34	0,29	1	0,35	0,27	0,17	0,22	0,29	0,12	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15			
RE03	0,44	0,27	0,35	1	0,36	0,18	0,23	0,30	0,13	0,11	0,11	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16			
RE04	0,51	0,44	0,35	0,36	1	0,20	0,25	0,32	0,14	0,12	0,12	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17			
RE05	0,28	0,16	0,17	0,18	0,20	1	0,13	0,14	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20			
RE06	0,14	0,21	0,22	0,23	0,25	0,13	1	0,16	0,17	0,18	0,18	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23			
RE07	0,18	0,28	0,29	0,30	0,32	0,15	0,16	1	0,19	0,20	0,21	0,21	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26		
RE08	0,30	0,11	0,10	0,11	0,12	0,15	0,18	0,20	1	0,22	0,22	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27		
RE09	0,10	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	1	0,26	0,26	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31		
RE10	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	1	0,30	0,30	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35		
RE11	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	1	0,34	0,34	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39		
RE12	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	1	0,38	0,38	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43		
RE13	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	1	0,42	0,42	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47		
RE14	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	1	0,46	0,46	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51		
RE15	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	1	0,50	0,50	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55		
RE16	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	1	0,54	0,54	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	
RE17	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	1	0,58	0,58	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	
RE18	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	1	0,62	0,62	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	
RE19	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	1	0,66	0,66	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	
RE20	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	1	0,70	0,70	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	
RE21	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	1	0,74	0,74	0,79	0,79	0,79	0,79	0,79	0,79	0,79	0,79	0,79	
RE22	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	1	0,78	0,78	0,83	0,83	0,83	0,83	0,83	0,83	0,83	0,83	
RE23	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	1	0,82	0,82	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	
RE24	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	0,82	1	0,86	0,86	0,91	0,91	0,91	0,91	0,91	0,91	
RE25	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	0,82	0,86	1	0,90	0,90	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	
RE26	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	0,82	0,86	0,90	1	0,94	0,94	0,99	0,99	0,99	0,99	
RE27	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	0,82	0,86	0,90	0,94	1	0,98	0,98	1,00	1,00	1,00	1,00
RE28	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	0,82	0,86	0,90	0,94	0,98	1	0,99	0,99	1,00	1,00	
RE29	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	0,82	0,86	0,90	0,94	0,98	0,99	1	1,00	1,00	1,00	
RE30	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	0,82	0,86	0,90	0,94	0,98	0,99	1	1,00	1,00	1,00	
RE31	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	0,82	0,86	0,90	0,94	0,98	0,99	1	1,00	1,00	1,00	
RE32	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	0,82	0,86	0,90	0,94	0,98	0,99	1	1,00	1,00	1,00	
RE33	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	0,82	0,86	0,90	0,94	0,98	0,99	1	1,00	1,00	1,00	
RE34	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0,50	0,54	0,58	0,62	0,66	0,70	0,74	0,78	0,82	0,86	0,90	0,94	0,98	0,99	1	1,00	1,00	1,00	
RE35	0,15	0,14	0,14	0,16	0,17	0,20	0,23	0,23	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42	0,46	0																		



Lampiran 7
Hasil Uji Reliabilitas

Lampiran 9. Uji Reliabilitas Sebelum Gugur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	31

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	103.0800	183.953	.377	.892
ITEM2	102.9200	186.565	.278	.894
ITEM3	102.6600	181.453	.506	.890
ITEM4	87.3200	144.263	.298	.894
ITEM6	104.2400	183.737	.294	.894
ITEM7	102.9400	181.037	.474	.891
ITEM8	102.7400	184.523	.335	.893
ITEM9	102.8200	181.702	.477	.891
ITEM10	103.7000	179.276	.508	.890
ITEM11	103.4400	179.802	.510	.890
ITEM12	103.5600	176.211	.594	.888
ITEM13	103.3800	184.444	.366	.892
ITEM14	103.4800	184.296	.347	.893
ITEM15	102.6600	181.372	.449	.891
ITEM16	103.7400	177.013	.535	.889
ITEM17	103.4200	183.391	.279	.895
ITEM18	103.6800	174.630	.710	.886
ITEM19	102.9400	177.364	.533	.889
ITEM20	102.8400	177.280	.586	.888
ITEM21	102.7800	185.440	.285	.894
ITEM23	103.1600	179.443	.487	.890
ITEM24	103.6200	183.016	.406	.892
ITEM25	103.4200	184.779	.341	.893
ITEM27	102.6000	184.163	.390	.892
ITEM28	103.3800	177.914	.515	.890
ITEM29	103.6600	181.290	.428	.891
ITEM30	103.1400	181.796	.429	.891
ITEM31	103.4000	179.143	.547	.889
ITEM33	103.1600	178.219	.655	.888
ITEM34	104.0000	184.408	.294	.894
ITEM35	103.9800	183.734	.323	.893

Keterangan:

* * : Item Gugur Tidak Reliabel

Lampiran 10. Uji Reliabilitas Setelah Gugur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	25

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM1	86.7400	144.156	.358	.892
ITEM3	86.3200	141.732	.498	.889
ITEM7	86.6000	141.224	.474	.890
ITEM8	86.4000	143.878	.355	.892
ITEM9	86.4800	141.602	.488	.890
ITEM11	87.1000	140.745	.480	.890
ITEM12	87.2200	137.604	.565	.888
ITEM13	87.0400	143.958	.380	.892
ITEM14	87.1400	143.633	.370	.892
ITEM15	86.3200	141.406	.453	.890
ITEM16	87.4000	138.776	.487	.890
ITEM17	87.3600	140.358	.475	.890
ITEM18	87.3400	135.698	.705	.884
ITEM19	86.6000	137.755	.542	.888
ITEM20	86.5000	137.684	.596	.887
ITEM21	86.2600	143.747	.403	.891
ITEM23	86.8200	139.620	.495	.889
ITEM24	87.2800	143.144	.397	.892
ITEM25	87.0800	144.034	.367	.892
ITEM28	87.0400	138.284	.522	.889
ITEM29	87.3200	141.651	.417	.891
ITEM30	86.8000	141.347	.454	.890
ITEM31	87.0600	139.160	.567	.888
ITEM33	86.8200	138.681	.659	.886
ITEM35	87.6400	143.256	.337	.893



Lampiran 8
Tabulasi Data *Pretest*
dan *Posttest*

Lampiran 11. Tabulasi Data *Pretest* Kelompok Eksperimen

Nama Inisial	Usia	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Σ	Kat
P1 (AR)	17	L	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	3	3	5	5	4	5	3	3	4	3	4	3	3	3	94	Tinggi
P2 (ATH)	17	L	2	5	3	3	4	2	3	3	2	4	1	3	2	1	5	2	4	1	2	4	2	2	3	4	1	68	Sedang
P3 (AZN)	17	P	4	5	2	5	3	3	4	4	2	5	2	3	2	2	2	4	4	2	2	3	2	4	2	2	1	74	Sedang
P4 (AAM)	17	L	5	4	3	3	4	2	3	4	4	5	1	2	3	4	4	5	4	2	5	3	1	3	4	3	1	82	Sedang
P5 (DDP)	17	P	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	2	89	Sedang
P6 (DY)	18	L	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	2	94	Tinggi
P7 (DU)	17	P	4	3	2	4	4	3	1	5	2	3	1	2	2	4	5	4	3	1	4	3	3	3	3	3	4	76	Sedang
P8 (FA)	18	L	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	84	Sedang
P9 (IH)	17	L	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	2	5	4	1	106	Tinggi
P10 (MF)	17	L	3	5	5	5	4	3	5	3	3	3	3	4	3	5	5	5	5	5	4	4	3	4	3	3	1	96	Tinggi
P11 (MN)	18	L	5	4	2	2	5	4	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	3	2	5	4	5	5	4	2	101	Tinggi
P12 (MB)	18	L	5	5	4	5	5	3	5	3	3	3	3	2	3	5	5	4	3	3	1	4	4	4	3	3	1	89	Sedang
P13 (MFW)	18	L	5	5	5	4	4	2	3	2	3	5	2	3	2	4	5	4	3	3	4	2	3	3	4	3	1	84	Sedang
P14 (RSA)	18	L	4	5	2	5	5	2	3	4	4	5	3	2	4	4	5	5	4	4	5	3	4	2	5	5	1	95	Tinggi
P15 (RAY)	17	L	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	2	78	Sedang
P16 (RAS)	17	L	4	5	3	4	4	4	4	3	3	5	4	5	3	5	5	4	5	4	3	5	4	4	4	5	1	100	Tinggi
P17 (SAM)	17	P	5	5	3	4	5	3	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	2	92	Sedang
P18 (SAS)	17	P	5	5	4	4	4	3	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	95	Tinggi
P19 (TYP)	18	P	5	5	2	5	5	2	4	3	5	5	2	3	2	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	1	101	Tinggi
P20 (WCP)	18	L	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	2	95	Tinggi

Lampiran 12. Tabulasi Data *Posttest* Kelompok Eksperimen

Nama Inisial	Usia	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Σ	Kat
P1 (AR)	17	L	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	5	5	4	5	3	3	4	3	4	4	4	3	96	Tinggi
P2 (ATH)	17	L	3	5	5	4	5	3	5	3	4	5	2	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	2	5	5	1	88	Sedang
P3 (AZN)	17	P	4	4	4	4	5	3	4	4	3	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	88	Sedang
P4 (AAM)	17	L	4	5	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	94	Tinggi
P5 (DDP)	17	P	5	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	100	Tinggi
P6 (DY)	18	L	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	95	Tinggi
P7 (DU)	17	P	3	4	3	3	5	2	2	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	2	5	5	1	97	Tinggi
P8 (FA)	18	L	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	88	Sedang
P9 (IH)	17	L	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	1	104	Tinggi
P10 (MF)	17	L	5	5	5	3	5	5	5	3	3	4	3	4	3	5	5	5	4	5	4	5	3	3	4	3	3	102	Tinggi
P11 (MN)	18	L	5	4	2	4	5	4	5	4	3	5	4	4	5	5	5	5	4	3	3	5	4	5	5	4	2	104	Tinggi
P12 (MB)	18	L	5	4	3	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	2	4	4	4	4	4	1	97	Tinggi
P13 (MFW)	18	L	5	5	4	2	5	2	4	5	4	5	5	5	3	3	4	5	5	3	3	4	4	3	3	5	1	97	Tinggi
P14 (RSA)	18	L	4	4	3	3	5	4	4	5	4	5	4	3	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	3	102	Tinggi
P15 (RAY)	17	L	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	94	Tinggi
P16 (RAS)	17	L	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	1	110	Tinggi
P17 (SAM)	17	P	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	1	90	Sedang
P18 (SAS)	17	P	5	5	3	4	4	3	3	4	4	5	3	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	2	96	Tinggi
P19 (TYP)	18	P	4	5	2	4	4	3	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	105	Tinggi
P20 (WCP)	18	L	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	2	108	Tinggi

Lampiran 13. Tabulasi Data *Pretest* Kelompok Kontrol

Nama Inisial	Usia	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Σ	Kat	
P1 (AM)	L	17	4	3	1	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	2	3	3	3	83	Sedang	
P2 (AN)	P	17	4	4	1	4	5	4	2	4	2	5	2	2	2	4	5	5	4	2	2	5	2	2	4	4	1	81	Sedang	
P3 (AP)	P	17	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	1	5	5	1	105	Tinggi	
P4 (DF)	P	17	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	96	Tinggi
P5 (DK)	P	17	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	99	Tinggi
P6 (DR)	P	17	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	5	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	2	73	Sedang	
P7 (GU)	P	17	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	93	Tinggi	
P8 (HT)	L	17	5	5	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	97	Tinggi	
P9 (LD)	P	17	5	5	4	5	5	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	99	Tinggi	
P10 (ME)	P	17	3	3	2	4	5	2	1	4	4	3	1	1	2	4	5	5	1	1	2	2	2	2	4	4	2	69	Sedang	
P11 (MT)	P	17	3	4	2	4	4	2	1	2	3	4	2	1	2	1	4	5	2	2	1	2	2	1	1	4	1	60	Sedang	
P12 (NN)	P	18	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	5	3	2	4	2	2	2	4	2	1	82	Sedang	
P13 (NB)	P	18	4	5	2	5	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	5	4	4	4	2	4	2	4	4	2	85	Sedang	
P14 (RI)	P	17	4	5	3	5	5	4	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	4	5	4	2	5	5	5	1	108	Tinggi	
P15 (RK)	P	18	4	4	2	4	4	2	4	2	4	5	2	4	2	5	4	4	4	2	2	2	4	2	4	4	2	82	Sedang	
P16 (SF)	P	18	3	4	1	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	1	2	4	4	3	68	Sedang	
P17 (WA)	P	17	2	4	1	4	4	1	1	4	2	5	1	1	1	4	3	5	4	1	5	4	1	2	4	4	3	71	Sedang	

Lampiran 14. Tabulasi Data *Posttest* Kelompok Kontrol

Nama Inisial	Usia	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Σ	Kat	
P1 (AM)	L	17	3	3	1	3	4	2	5	3	4	4	2	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	79	Sedang	
P2 (AN)	P	17	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	72	Sedang	
P3 (AP)	P	17	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	1	101	Tinggi
P4 (DF)	P	17	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	93	Tinggi
P5 (DK)	P	17	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	95	Tinggi
P6 (DR)	P	17	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	2	78	Sedang	
P7 (GU)	P	17	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	92	Tinggi
P8 (HT)	L	17	4	4	2	4	2	2	2	4	4	5	5	5	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	85	Sedang	
P9 (LD)	P	17	4	4	4	5	5	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	93	Tinggi	
P10 (ME)	P	17	2	2	3	1	4	2	2	4	4	4	2	2	2	3	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	69	Sedang	
P11 (MT)	P	17	2	2	1	3	2	1	1	5	3	1	1	1	1	2	3	4	1	2	1	3	5	2	1	3	3	54	Sedang	
P12 (NN)	P	18	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	4	1	90	Sedang	
P13 (NB)	P	18	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	76	Sedang	
P14 (RI)	P	17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	1	116	Tinggi	
P15 (RK)	P	18	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	5	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	87	Sedang	
P16 (SF)	P	18	3	3	2	5	4	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	75	Sedang	
P17 (WA)	P	17	4	4	1	4	4	2	4	2	4	4	2	2	2	5	4	5	4	1	4	2	2	2	4	4	2	78	Sedang	

Keterangan :

* * : Item Favorabel

* * : Item Unfavorabel



Lampiran 9
Uji Normalitas

Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas

Hasil Pelatihan Regulasi Emosi	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	.166	20	.152	.955	20	.444
<i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	.146	20	.200*	.955	20	.441
<i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	.127	17	.200*	.959	17	.617
<i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	.116	17	.200*	.975	17	.901

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA



Lampiran 10
Uji Homogenitas

Lampiran 16. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pelatihan	Based on Mean	2.249	1	34	.143
Regulasi Emosi	Based on Median	1.772	1	34	.192
	Based on Median and with adjusted df	1.772	1	32.460	.192
	Based on trimmed mean	2.312	1	34	.138



Lampiran 11
Uji Hipotesis

Lampiran 17. Hasil Uji Hipotesis**Group Statistics**

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Pretest</i>	Eksperimen	20	89.65	10.158	2.271
	Kontrol	17	85.35	14.133	3.426
<i>Posttest</i>	Eksperimen	20	97.75	6.552	1.465
	Kontrol	17	84.29	14.176	3.438




Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		T-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
<i>Pretest</i>	Equal variances assumed	2.596	.116	1.073	35	.291	4.297	4.004	-3.832	12.426
	Equal variances not assumed			1.045	28.508	.305	4.297	4.112	-4.119	12.713
<i>Posttest</i>	Equal variances assumed	7.320	.010	3.801	35	.001	13.456	3.540	6.269	20.643
	Equal variances not assumed			3.600	21.735	.002	13.456	3.737	5.699	21.212



Lampiran 12
Surat Izin Penelitian

Lampiran 18. Surat Izin Penelitian

 <p style="text-align: center;">YAYASAN KARTIKA EKA PAKSI UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL Jl. Siliwangi, Ring Road Barat, Banyuraden, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55293 Telp. (0274) 552489 ext (120), Fax. (0274) 557228 Website: https://fes.unjaya.ac.id/ Email: fes@unjaya.ac.id</p>															
Yogyakarta, 12 Maret 2025															
Nomor : B/12/FES/III/2025 Klasifikasi : Biasa Lampiran : 1 (satu) berkas Perihal : <u>Permohonan Izin Penelitian.</u>															
Kepada Yth. Ibu Sri Purwatnti, S.Pd. (Kepala Sekolah SMK Nasional Bantul) di - tempat															
1. Dasar <ol style="list-style-type: none"> a. Surat Keputusan Rektor Unjaya Nomor: Skep/073/UNJAYA/VIII/2023 tanggal 23 Agustus 2023, tentang Kalender Akademik Umum Unjaya TA 2023/2024. b. Surat Keputusan Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Unjani Yogyakarta nomor : Skep/001/FES/II/2021 tentang Panduan Pembimbingan Skripsi Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. 															
2. Sehubungan dengan dasar tersebut di atas dan dalam rangka memenuhi persyaratan Tugas Akhir/Skripsi mohon kiranya Ibu Sri Purwatnti, S.Pd. sebagai Kepala Sekolah SMK Nasional Bantul berkenan menerima mahasiswa kami untuk melaksanakan Pengambilan Data Awal dan Penelitian di Kantor yang Ibu pimpin. Adapun data Mahasiswa kami adalah sebagai berikut : <table border="0" style="margin-left: 20px; width: 80%;"> <tr> <td style="padding-right: 10px;">Nama</td> <td>: Amelia Pingky Nadia Tita Suwito</td> </tr> <tr> <td>NPM</td> <td>: 212303017</td> </tr> <tr> <td>Program Studi</td> <td>: Psikologi (S-1)</td> </tr> <tr> <td>No. Telephone</td> <td>: 081343559924</td> </tr> <tr> <td>Email</td> <td>: pingky.nadia09@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>Judul Skripsi</td> <td>: Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Upaya Meningkatkan Optimisme Karier Pada Siswa Kelas XI Di SMK Nasional Bantul</td> </tr> <tr> <td>Pembimbing Skripsi</td> <td>: Muhammad Erwan Syah, S. Psi., M. Psi., Psikolog</td> </tr> </table>		Nama	: Amelia Pingky Nadia Tita Suwito	NPM	: 212303017	Program Studi	: Psikologi (S-1)	No. Telephone	: 081343559924	Email	: pingky.nadia09@gmail.com	Judul Skripsi	: Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Upaya Meningkatkan Optimisme Karier Pada Siswa Kelas XI Di SMK Nasional Bantul	Pembimbing Skripsi	: Muhammad Erwan Syah, S. Psi., M. Psi., Psikolog
Nama	: Amelia Pingky Nadia Tita Suwito														
NPM	: 212303017														
Program Studi	: Psikologi (S-1)														
No. Telephone	: 081343559924														
Email	: pingky.nadia09@gmail.com														
Judul Skripsi	: Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Upaya Meningkatkan Optimisme Karier Pada Siswa Kelas XI Di SMK Nasional Bantul														
Pembimbing Skripsi	: Muhammad Erwan Syah, S. Psi., M. Psi., Psikolog														
3. Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.															
 <p style="text-align: center;">A. Heryadi, S. Psi., M. Psi., Psikolog NPP*2013 13 0143</p>															
Tembusan : <u>1. Ketua Prodi Psikologi (S-1) FES Unjaya.</u>															



Lampiran 13
Surat Izin Pencantuman
Nama Instansi

Lampiran 19. Izin Pencantuman Nama Instansi

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : SRI PURWANTI, S.Pd
 Jabatan : KEPALA SEKOLAH
 Instansi : SMK NASIONAL BANTUL
 Alamat : JL. JENDRAL SUDIRMAN 25 BANTUL

Dengan ini menyatakan **SETUJU/TIDAK SETUJU** untuk berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Amelia Pingky Nadia Tita Suwito
 NIM : 212303017
 Institusi : Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
 Judul Penelitian : Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Upaya Meningkatkan Optimisme Karier Pada Siswa Kelas XI SMK Nasional Bantul

Sebagai bentuk dukungan terhadap penelitian ini, saya **SETUJU/TIDAK SETUJU** nama instansi dicantumkan dalam judul penelitian dengan format berikut: "Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Upaya Meningkatkan Optimisme Karier Pada Siswa Kelas XI SMK Nasional Bantul". Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Bantul, Februari 2025

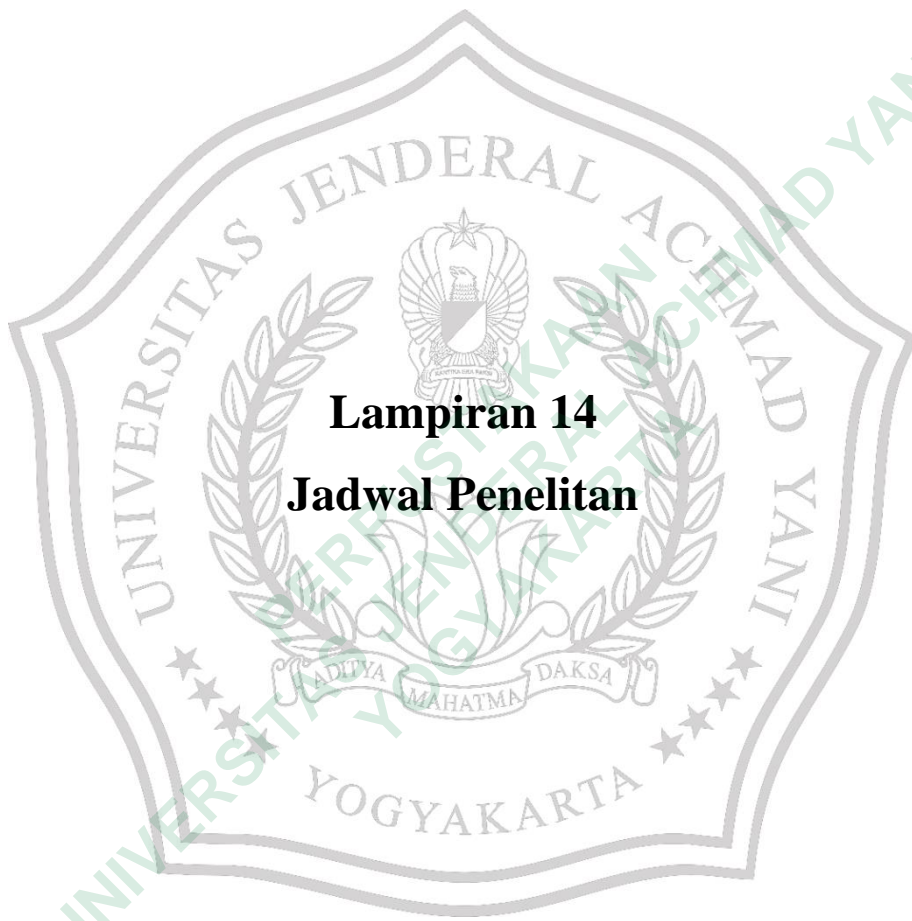
Mengetahui,

Interviewer/Peneliti

 (Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Kepala Sekolah
 SMK Nasional Bantul

 Sri Purwanti, S. Pd
 NPP. 0459 7436 5030 0013

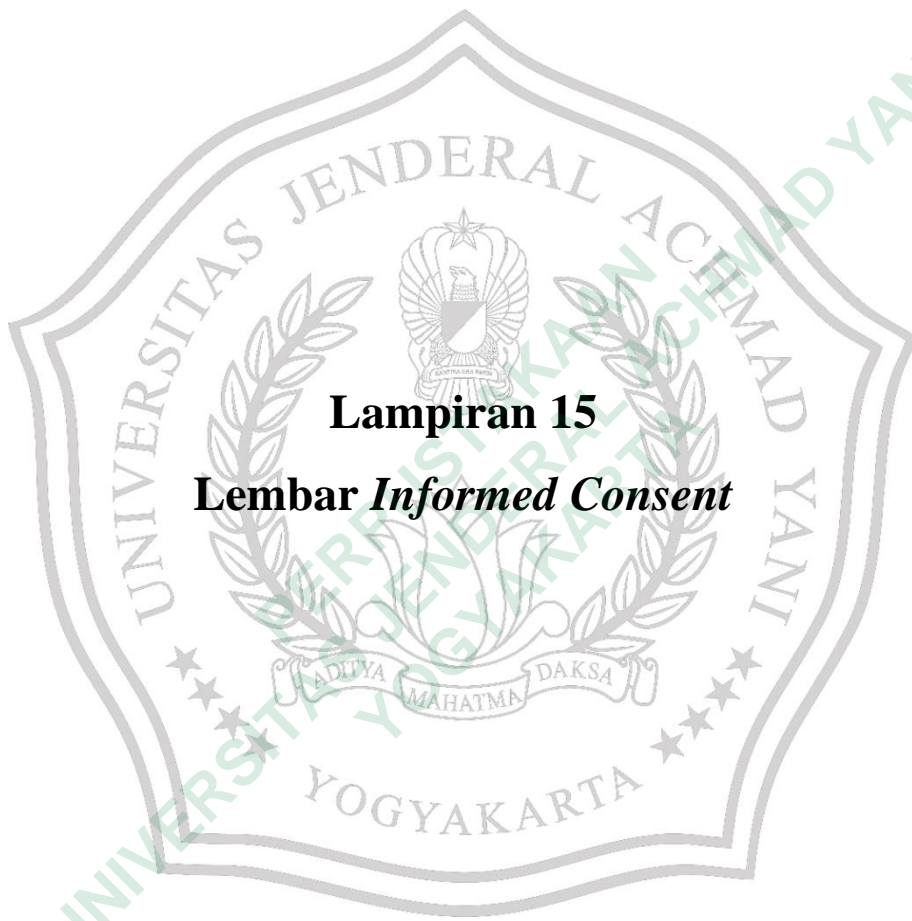



Lampiran 14
Jadwal Penelitian

Lampiran 20. Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Bulan					
		Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1.	Penentuan Judul						
2.	Penyusunan Proposal						
3.	Ujian Seminar Proposal						
4.	Pelaksanaan Penelitian						
5.	Pengolahan dan Analisis Data, Penyusunan Laporan Akhir						
6.	Ujian Pendaran						
7.	Pengumpulan Skripsi Final						

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA



Lampiran 15
Lembar Informed Consent

Lampiran 21. Lembar *Informed Consent*

SURAT PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan Regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis kelamin :

Tempat/tanggal lahir :

Alamat :

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti

Bantul,
Mengetahui,
Subjek Penelitian

(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

()

**SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A. R
 Jenis kelamin : laki-laki
 Tempat/tanggal lahir : Mei 2008
 Alamat : Bantul

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Bantul, 22 Mei 2025

Mengetahui,
 Subjek Penelitian



(A R)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : a . T . h
 Jenis kelamin : laki-laki
 Tempat/tanggal lahir : - 2007
 Alamat :

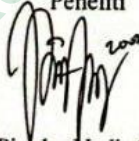
Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Bantul,

Mengetahui,
 Subjek Penelitian

()

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A Z N
 Jenis kelamin : Perempuan
 Tempat/tanggal lahir : 19/08/97
 Alamat : K

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:


1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Bantul, 12 Mei 2025

Mengetahui,
Subjek Penelitian



Peneliti

(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

(A Z N)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A A M

Jenis kelamin :

Tempat/tanggal lahir : '71 2007

Alamat :


Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Bantul,

Mengetahui,
Subjek Penelitian



(A A M)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : D D
 Jenis kelamin : Laki-Laki
 Tempat/tanggal lahir : 1-09-2007
 Alamat : B

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Bantul, 22.05.2025

Mengetahui,
Subjek Penelitian



(D D)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : D Y R.
 Jenis kelamin : Perempuan
 Tempat/tanggal lahir : 1 Juli 2007
 Alamat : Bantul

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.


Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Bantul, 22 Mei 2025

Mengetahui,
Subjek Penelitian

Peneliti

 (Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)


 (D Y R)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : D U

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat/tanggal lahir : Mei 2008

Alamat : Bantul

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

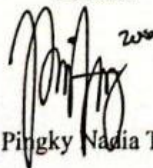
Bantul, 22 Mei 2025

Mengetahui,
Subjek Penelitian



(D U)

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

**SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : F A
 Jenis kelamin : Laki - Laki
 Tempat/tanggal lahir : 12 - 2006
 Alamat : Sewon, Bantul

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

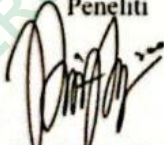
1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Bantul, 27 - 5 - 2025

Mengetahui,
Subjek Penelitian

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

()

**SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : VV
 Jenis kelamin : laki-laki
 Tempat/tanggal lahir : Agustus 2007
 Alamat : Bantul

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Bantul, 22 Mei 2025

Mengetahui,
 Subjek Penelitian

Peneliti

(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

()

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M.E
 Jenis kelamin : laki-laki
 Tempat/tanggal lahir : 22,08
 Alamat : Bantul

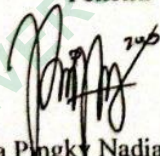
Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti


 (Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Bantul, 22 Mei, 2025
 Mengetahui,
 Subjek Penelitian

(M.F. )

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. N

Jenis kelamin : Laki - Laki

Tempat/tanggal lahir : Maret - 2007

Alamat : , Sewon, Bantul

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti


(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Bantul,

Mengetahui,
Subjek Penelitian


(N . F)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M b
 Jenis kelamin : Laki-Laki
 Tempat/tanggal lahir : November 2006
 Alamat :

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Bantul, 22 Mei 2025

Mengetahui,
Subjek Penelitian



(M. B .)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. F. W
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Tempat/tanggal lahir : November - 2006
 Alamat : Bantul

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

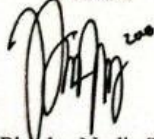
Bantul, 22 Mei - 2025

Mengetahui,
Subjek Penelitian



(M F W)

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : R S A
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Tempat/tanggal lahir : Januari 2007
 Alamat : Bantul

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

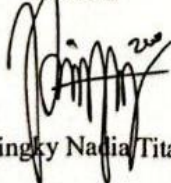
1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Bantul, 22 Mei 2025

Mengetahui,
Subjek Penelitian

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)



(R S A)

**SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : R A Y
 Jenis kelamin : Laki-Laki
 Tempat/tanggal lahir : Juli 2007
 Alamat : Bantul

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Bantul, 22 Mei 2023

Mengetahui,

Subjek Penelitian



(R A Y)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : R A S

Jenis kelamin : Laki-laki

Tempat/tanggal lahir : Juni 2008

Alamat : Bantul

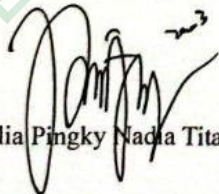
Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Bantul, 22 Mei 2025

Mengetahui,
Subjek Penelitian



(R A S)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sami
 Jenis kelamin : Perempuan
 Tempat/tanggal lahir : Mei 2008
 Alamat : Bantul

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:


1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Bantul, 22 Mei 2025

Mengetahui,
Subjek Penelitian

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

()

**SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : S M S.
 Jenis kelamin : Perempuan
 Tempat/tanggal lahir : 08.2007
 Alamat :

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Daam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Bantul,

Mengetahui,
 Subjek Penelitian



(S A S.)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : T T P
 Jenis kelamin : Perempuan
 Tempat/tanggal lahir : Juli 2007
 Alamat : Bantul

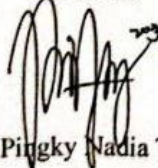
Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

Bantul,

Mengetahui,
Subjek Penelitian



(T T P)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Setelah menerima penjelasan tentang pelaksanaan Pelatihan regulasi Emosi, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : W C P.
 Jenis kelamin : laki - laki
 Tempat/tanggal lahir : April 2008
 Alamat : Bantul

Dengan ini saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam Pelatihan Regulasi Emosi yang dilaksanakan oleh Amelia Pingky Nadia Tita Suwito selaku mahasiswa psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Daian kegiatan ini, saya telah menyadari, membantu, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum atau kelompok.

Saya secara sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini, sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian ini dari awal sampai selesai.

Bantul, 22 Mei 2025

Mengetahui,
Subjek Penelitian

Peneliti



(Amelia Pingky Nadia Tita Suwito)

(W C P.)




















Lampiran 16
Daftar Hadir

Lampiran 22. Daftar Hadir Pelatihan

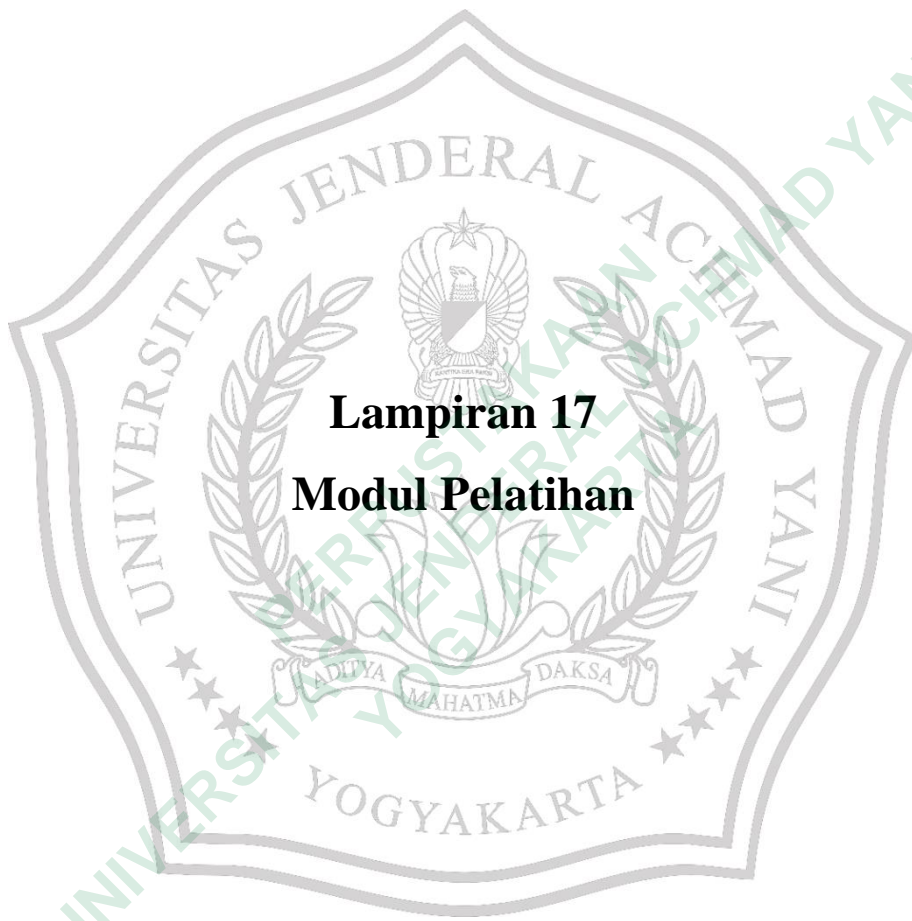
DAFTAR HADIR PELATIHAN REGULASI EMOSI
SMK NASIONAL BANTUL

Kamis, 22 Mei 2025 (08.00 – selesai)

No	Nama Lengkap	Nomor Telepon	Tanda tangan
1.	D U	0	1. 
2.	Sam		2. 
3.	D Y		3. 
4.	A I N		4. 
5.	lh		5. 
6.	W C P		6. 
7.	M F W		7. 
8.	D D P		8. 
9.	M b		9. 
10.	A R		10. 
11.	R A Y		11. 
12.	B A S		12. 
13.	F A		13. 
14.	R S a		14. 
15.	ME		15. 
16.	S A S		16. 
17.	T y P		17. 

18.	M. N			18. 6
19.	A A XI		19. 4	
20.	A t			20. 20.
21.			21.	
22.				22.
23.			23.	
24.				24.
25.			25.	
26.				26.
27.			27.	
28.				28.
29.			29.	
30.				30.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA



Lampiran 17
Modul Pelatihan

Lampiran 23. Modul Pelatihan

**MODUL PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK
MENINGKATKAN OPTIMISME KARIER PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)**



Disusun Oleh:

**Amelia Pingky Nadia Tita Suwito
212303017**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2025

PENDAHULUAN

Belakangan ini banyak sekali fenomena di mana siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang belum memiliki pekerjaan setelah lulus, hal ini dikarenakan siswa belum memiliki gambaran optimis mengenai karier masa depan mereka sehingga ini menjadi isu kompleks yang membutuhkan perhatian. Berbagai faktor berkontribusi pada kondisi ini, mulai dari kurikulum yang terkadang dirasa belum sepenuhnya selaras dengan kebutuhan industri terkini, keterbatasan akses terhadap pengalaman praktik kerja yang memadai, hingga persaingan yang ketat di dunia kerja. Akibatnya, banyak siswa SMK merasa tidak yakin akan prospek kerja setelah lulus, mempertanyakan relevansi keterampilan yang mereka pelajari dengan tuntutan pasar kerja nyata, dan khawatir akan kemungkinan sulit mendapatkan pekerjaan yang layak.

Kondisi ketidakpastian ini turut memengaruhi kondisi emosional siswa secara signifikan. Kebingungan dalam menentukan langkah selanjutnya setelah lulus dapat menimbulkan kecemasan berlebih dan rasa takut akan kegagalan. Kurangnya keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki dibandingkan dengan tuntutan industri membuat sebagian siswa merasa rendah diri dan ragu untuk melangkah. Tak jarang, topik mengenai rencana karier menjadi area yang sensitif dan cenderung dihindari karena memicu perasaan tidak nyaman dan khawatir. Situasi ini menggarisbawahi pentingnya dukungan yang komprehensif, baik dari pihak sekolah maupun keluarga, untuk membantu siswa SMK membangun optimisme, meningkatkan kesiapan mental, dan merumuskan jalur karier yang lebih jelas di tengah dinamika dunia kerja.

Siswa terbagi dalam berbagai jenjang pendidikan, salah satunya adalah jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang merupakan salah satu satuan pendidikan formal yang fokus pada pendidikan kejuruan di tingkat menengah. Siswa SMK masuk kategori remaja, karena rentang usianya 15 sampai 18 tahun. Pada usia ini, siswa SMK memasuki periode akhir masa remaja sehingga membuat mereka sadar akan tanggung jawab dan mendorong menjadi pribadi yang lebih

matang menuju fase dewasa (Hurlock, 2011). SMK juga sebagai lanjutan dari SMP bertujuan untuk menghasilkan lulusan yang siap memasuki dunia kerja. Menurut Suwanto (2016), SMK dirancang untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang disesuaikan dengan kebutuhan dunia industri, sehingga mereka dapat langsung bekerja setelah lulus, akan tetapi ironisnya data menunjukkan bahwa lulusan SMK memiliki tingkat pengangguran terbuka yang tinggi.

Tingginya pengangguran dari tingkat SMK mengartikan bahwa para siswa kurang memiliki kesiapan memasuki pasar tenaga kerja. Seharusnya siswa SMK diharapkan tidak hanya mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, tetapi juga dapat bersaing dan beradaptasi menghadapi perubahan dalam dinamika dunia kerja. Perubahan dalam dunia kerja menuntut persiapan matang dari siswa saat sebelum lulus. Tekanan yang timbul akibat dinamika ini mengharuskan siswa untuk merencanakan karier mereka dengan matang dan optimis, yang berfokus pada karier yang telah mereka inginkan. Optimisme disini berarti bahwa siswa yakin akan kemampuannya dan akan mengoptimalkan segala proses pembelajaran yang dapat digunakan untuk memilih karier mereka nantinya.

Optimisme karier berakar pada teori optimis Seligman (1991) yang menekankan bahwa optimis adalah keyakinan individu di mana kesulitan atau kegagalan sifatnya adalah sementara, tidak juga menjalar ke semua aspek kehidupan, kegagalan juga tidak disebabkan oleh diri sendiri semata tetapi dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya. Kemudian optimisme karier ini dikembangkan oleh Rottinghaus (2004) di mana yang didefinisikan sebagai suatu bentuk pandangan positif dan harapan akan hasil optimal, dalam rangka meraih kariernya yang terus berkembang dan sukses kedepannya. Optimisme karier juga merujuk pada kemampuan individu dalam memprediksi tujuan karier yang hendak dicapai, disertai dengan keyakinan diri terhadap prospek kerja di masa depan. Fokusnya adalah pengembangan kompetensi diri yang berguna sebagai adaptasi dengan tuntutan karier (Fang, Zhang, Mei, Chai, dan Fan., 2018).

Adanya kesenjangan yang signifikan antara pemahaman teori yang dimiliki siswa SMK dengan tingkat optimisme mereka dalam menghadapi dunia kerja, hal

ini terkait dengan kesiapan diri dan beberapa keterampilan praktis yang dibutuhkan. Meskipun siswa memahami konsep-konsep kejuruan, mereka kurang mahir dalam menerapkan pengetahuan tersebut secara langsung. Hal ini disebabkan karena mempertimbangkan faktor seperti ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Adapun siswa juga mengungkapkan kondisi keluarga dan kondisi ekonomi juga menjadi faktor ketidakyakinan untuk merencanakan karier yang diinginkannya.

Faktor tersebut membuat siswa menjadi kebingungan dalam menentukan pilihan karier, dan seringkali menimbulkan ketidakpastian dan kurangnya optimisme terhadap masa depan mereka. Situasi ini semakin terasa berat dengan kondisi emosional akibat banyaknya pemikiran dan pertimbangan hal lain. Sejalan dengan temuan Syah dan Zahara (2023), siswa SMK menghadapi dilema antara melanjutkan pendidikan atau langsung bekerja. Siswa SMK adalah kriteria yang memasuki fase penting dalam pengembangan karier mereka, yakni fase spesifikasi dalam pemilihan karier. Faktor emosi masih menjadi faktor yang dapat dikatakan dominan memengaruhi diri siswa dalam pemilihan karier kedepannya. Emosi sendiri juga menjadi hal yang riskan, seperti penelitian oleh Karjuniwati (2019) yang mengatakan bahwa dari banyaknya faktor yang memengaruhi, memicu penilaian kognitif dan berdampak pada kondisi emosional.

Hal tersebut mengakibatkan siswa cenderung mengalami emosi negatif yang memunculkan sikap pesimistis atau kurang percaya diri pada kemampuan mereka saat nanti memasuki dunia kerja. Kondisi emosi tersebut membuat siswa kesulitan memberikan gambaran terkait rencana dan masa depan mereka, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan hidup dan karier mereka, karena hal tersebut tentunya adalah tanggung jawab masing-masing siswa. Mengatasi rasa tidak berdaya atau pesimis ini, penting untuk mengelola emosi dengan stabil. Pelatihan regulasi emosi dapat diterapkan pada permasalahan yang terjadi, dengan melatih siswa mengidentifikasi emosi yang ada, baik emosi menyenangkan atau tidak.

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

Modul ini menjadi salah satu panduan di mana siswa SMK khususnya akan dilatih dalam meregulasi emosinya. Karena pelatihan ini terdiri dari beberapa proses yang menuju pada alur regulasi emosi. Fokus dari pelatihan pada modul ini adalah pada penguatan aspek regulasi emosi melalui sesi-sesi interaktif sesuai dengan tahapan yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran emosional, kemampuan pengendalian diri, serta perubahan cara pandang terhadap situasi sulit. Adapun salah satu tahapan penting dalam pelatihan regulasi emosi menurut Gross (2001) adalah seleksi situasi, yaitu kemampuan individu untuk memilih secara sadar lingkungan atau kondisi yang dapat meminimalkan emosi negatif dan mendukung munculnya emosi positif. Tahapan ini berkaitan erat dengan aspek-aspek yang ada pada regulasi emosi diantaranya aspek kemampuan strategi regulasi emosi, aspek kemampuan tidak terpengaruh emosi, aspek kemampuan mengontrol emosi, dan aspek kemampuan menerima respon emosi.

Aspek strategi regulasi emosi menekankan individu mampu menenangkan emosi yang berlebihan atau dalam kondisi yang stabil. Khususnya untuk siswa SMK yang memerlukan emosi yang stabil terutama saat perencanaan karier. Ketika siswa memiliki kemampuan untuk memilih situasi yang sesuai dengan kebutuhan emosionalnya dan ketika dapat mengendalikan emosi sehingga memiliki stabilitas emosi yang baik mereka mampu berpandangan optimis dan semangat terhadap perencanaan kariernya lebih bijak dalam mengambil keputusan. Semangat yang

dimiliki subjek memotivasi individu supaya lebih baik merencanakan pekerjaan selanjutnya (Karjuniwati, 2019).

Modul ini dibuat dengan tujuan untuk meningkatkan optimisme siswa SMK terutama optimisme terhadap pandangan kariernya. Prosedur pembelajaran tergambar dengan jelas, mulai dari penjelasan prinsip pembelajaran dan pelaksanaan pembelajaran. Proses pembelajaran dikemas dalam ceramah, praktek, diskusi, dan permainan. Hal ini nantinya diharapkan dapat membuat siswa lebih selalu siap menanggapi bayaknya faktor yang terjadi dengan emosi yang cenderung stabil serta tetap dapat mempersiapkan kariernya ke depan dengan tenang dan optimis. Modul ini adalah hasil modifikasi dari modul yang dibuat oleh Pusvitasari, Wahyuningsih, dan Astusi (2016). Modifikasi yang ada adalah penyesuaian bentuk intervensi dan gambaran materi dengan subjek yang ada. Dikarenakan sebelumnya modul ini digunakan untuk usia dewasa atau pada pekerja sedang pada modifikasi ini lebih digunakan untuk usia remaja atau pada siswa SMK.

KERANGKA TORITIS

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi ini berkaitan erat dengan emosi yang dimiliki oleh individu. Gross (2014) menyatakan bahwa regulasi emosi ini merupakan suatu proses pada diri individu dengan emosi yang dimilikinya. Hal ini dimaksudkan dengan bagaimana individu tersebut mengelola emosi yang dirasakannya, individu juga mengetahui bagaimana untuk mengekspresikan emosinya. Sedangkan menurut Reivich Shatte (Syahadat, 2013) regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap tenang ketika berada dibawah tekanan.

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

Regulasi emosi ini berkaitan erat dengan emosi yang dimiliki oleh individu. Gross & Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses diri individu dengan emosi yang dimilikinya. Hal ini dimaksudkan bahwa bagaimana individu dapat mengelola emosi yang dirasakannya, dan bagaimana individu dapat mengekspresikan emosinya. Individu yang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya maka individu tersebut juga mampu mengendalikan dirinya. Individu dengan regulasi emosi yang baik, saat ada peristiwa yang menimbulkan tekanan, individu tersebut mampu mengatasi dengan baik sehingga dapat mempercepat pemecahan suatu masalah.

Emosi yang muncul ketika individu dihadapkan pada suatu tekanan tersebut akan mampu diatasi dengan baik sehingga mempercepat dalam pemecahan masalahnya. Oleh karena itu untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik pada siswa membutuhkan pengembangan kemampuan dalam dirinya dengan melakukan pelatihan. Adanya pelatihan dapat membantu individu untuk mengembangkan kemampuan serta keterampilan yang belum dimiliki sebelumnya.

Pelatihan regulasi emosi pada penelitian ini mengajarkan beberapa keterampilan yang mengacu pada aspek regulasi emosi menurut teori Gross (2014) diantaranya yaitu:

- a) Kemampuan strategi meregulasi emosi, di mana regulasi yang akan muncul pada saat individu dihadapkan pada suatu permasalahan. Ketika siswa dapat mengatasi masalah yang terjadi dan mampu menemukan cara mengurangi emosinya yang berlebihan sehingga akan dengan cepat bagi siswa menenangkan kembali ketika menghadapi emosi yang berlebihan. Kemampuan tidak terpengaruh emosi yang sedang dirasakannya.
- b) Kemampuan tidak terpengaruh emosi. Kemampuan yang mana tidak akan terpengaruh oleh emosi yang sedang dirasakannya. Ketika siswa merasakan emosi maka siswa tersebut tetap dapat melakukan proses berpikir dengan baik serta dapat melakukan sesuatu hal dengan baik pula tanpa dipengaruhi oleh emosi yang datang tersebut.
- c) Kemampuan kontrol emosi. Kemampuan di mana individu dapat mengontrol emosi yang sedang dirasakannya. Individu akan mengontrol emosi apa yang dirasakan dan ditampilkan akan selaras dan sesuai. Kemampuan menerima respon emosi. Kemampuan yang dimiliki individu bahwa emosi yang dirasakan bukanlah hal yang harus ditutupi, sehingga individu tidak perlu merasa malu merasakan dan mengatakan terkait dengan emosinya.

2. Faktor – Faktor Regulasi Emosi

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

a) Usia

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

b) Jenis Kelamin

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

c) Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya.

d) Kepribadian

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

e) Ekstrinsik

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

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada individu tidak timbul begitu saja. Adapun faktor yang memengaruhi hal tersebut baik dari dalam diri individu seperti usia, jenis

kelamin, religiusitas, dan kepribadian. Tidak hanya dari dalam diri, adapun faktor dari luar diri seperti lingkungan, pola asuh, *support system*, dan hal lainnya.

3. Proses Regulasi Emosi

Regulasi emosi meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, dan menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi yang terdiri dari komponen perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis (Gross & Thompson, 2007). Proses regulasi emosi kemungkinan emosi dikelola melalui lima poin pada proses emosi secara keseluruhan (Gross, 2001). Penjelasan mengenai kelima poin tersebut adalah sebagai berikut:

a) *Situation selection* (seleksi situasi)

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

a) *Situation modification* (modifikasi situasi)

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

b) *Attentional deployment* (penyebaran perhatian)

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

c) *Cognitive change* (perubahan kognitif)

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

d) *Response modulation* (pengaturan respon)

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

B. Optimisme Karier

1. Definisi Optimisme Karier

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

Individu yang memiliki optimisme terhadap karier dapat beradaptasi lebih baik dengan situasi yang baru. Hal ini dikarenakan fleksibilitas individu yang lebih besar dalam bertindak dan memproses informasi. Individu yang optimis dan mudah beradaptasi akan berusaha lebih tinggi dalam mencapai tujuan sesuai dengan perencanaan, khususnya yang berkaitan dengan pendidikan dan karier, serta terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan (Rottinghaus dkk., 2004).

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

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

2. Aspek-Aspek Optimisme Karier

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

a) Harapan terhadap hasil terbaik

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

b) Menekankan aspek positif dalam pengembangan karier

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

c) Melakukan tugas perencanaan karier individu

Individu yang memiliki optimisme karier tidak hanya sekedar merencanakan, tetapi juga proaktif dalam mewujudkan rencana tersebut. Mereka memiliki inisiatif yang tinggi untuk mencari informasi, mengembangkan keterampilan baru, dan membangun jaringan profesional. Optimisme karier membuat individu berani mengambil langkah untuk mencapai tujuan kariernya, seperti mengikuti pelatihan, magang, atau melamar pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keahliannya.

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

3. Faktor-Faktor Optimisme Karier

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

a) *Self-efficacy* (efikasi diri)

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

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

Situasi di mana individu memiliki pandangan atau pola pikir tanpa batas dalam menentukan kariernya (Silalahi, Yustina, dan Hajanirina,

2023). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki orientasi karier *boundaryless* ini memandang dirinya lebih bebas untuk menentukan kariernya sehingga mereka memiliki kesempatan dalam mencari karier sesuai dengan bidang keahliannya dan mengejar peluang karier.

c) Protean karier

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

d) Kepercayaan diri

Sikap individu dalam mempercayai kemampuan yang dimilikinya, sehingga dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dan bertindak dengan tidak berpikiran pesimis dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap perbuatannya. Berdasarkan penelitian Silalahi dkk., (2023) menunjukkan bahwa individu perlu membentuk kepercayaan diri sehingga dapat membuat peluang karier yang dapat diraihinya dengan pemikiran positif.

e) Dukungan sosial

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

f) Layanan karier

Layanan karier yang efektif ditandai dengan adanya kesempatan bagi individu untuk mengembangkan pengalaman melalui magang,

mendapatkan akses ke wawancara di perusahaan-perusahaan ternama, serta memiliki kemampuan komunikasi yang baik untuk mendukung kinerja profesional mereka (Thompson, Dent dan Fine, 2023).

g) Emosi

Rottenberg & Gross (2007) menjelaskan bahwa emosi berperan penting dalam membentuk respon perilaku, pengambilan keputusan, dan interaksi interpersonal. Sesuai hasil studi literatur Eva Newman, Jiang, dan Brouwer (2019), yang menyatakan bahwa optimisme karier memiliki kesempatan untuk meningkatkan kesuksesan karir melalui emosi positif yang dimiliki individu tentang karir mereka.

C. Dampak Regulasi Emosi pada Kondisi Siswa SMK

Penelitian menunjukkan bahwa optimisme dimediasi oleh regulasi emosi, yang mana individu yang optimis cenderung mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Optimisme karier ini dapat menjadi kekuatan bagi siswa untuk berkomitmen dan bertanggung jawab atas pilihan karier dan pengambilan keputusan yang berdampak. Hal ini membuat siswa lebih aktif dan adaptif dalam menghadapi tugas dan tantangan karirnya nanti (Agustine & Riasnugrahani, 2023).

Hasil studi tersebut menghasilkan bahwa, siswa SMK dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik maka akan lebih memiliki optimisme karier yang tinggi walaupun banyak faktor yang menjadi sumber permasalahan mendekati tahun kelulusan tentunya berdampak pada psikologis siswa. Permasalahan psikologis siswa akan berupa stres dan dapat membuat siswa menjadi terganggu. Menghadapi berbagai macam permasalahan itu dibutuhkan pemikiran yang tenang dan positif atau optimis sehingga dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan dan mengambil keputusan yang tepat, baik untuk permasalahan.

Hal tersebut terjadi pada kondisi yang dialami siswa SMK terutama kelas XI di salah satu sekolah di Bantul. Siswa mengungkapkan kurangnya

cara mengelola emosi dengan baik dalam menghadapi permasalahan, sehingga hal ini membuat siswa masih merasa kebingungan dan meledak-ledak saat menampilkan emosi, hingga cara meriliskan emosinya yang kurang tepat seperti dengan kenakalan remaja yang membuat mereka lalai mempersiapkan karier setelah lulus sekolah.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka penulis mencoba melakukan intervensi kepada siswa SMK kelas XI berupa pelatihan regulasi emosi. Sesuai dengan (Karjuniwati, 2019) di mana hasilnya menyatakan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap pengurangan stres dan peningkatan optimisme. Hal tersebut akan sama dengan regulasi emosi dapat mengajarkan siswa meminimalisir, mengintensifikasi, serta mempertahankan emosi.

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

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

munculnya emosi negatif (Kumala dan Darmawanti, 2022). Penguasaan strategi regulasi emosi yang beragam membuat siswa dapat memulihkan kondisi psikologis mereka setelah mengalami luapan emosi, mempertahankan keseimbangan emosional, dan menghadapi tantangan dengan lebih efektif.

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

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

Regulasi emosi membuat individu mampu menghadapi kehidupan yang penuh dengan ketidakpastian, merencanakan masa depan dan mempercepat pengambilan keputusan. Siswa tidak perlu malu merasakan dan mengatakan terkait dengan emosinya. Siswa dapat menyelaraskan

emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga siswa tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat (Maesaroh, dkk., 2022). Setelah siswa akan diajarkan mengontrol emosinya, terakhir siswa akan diberikan pemahaman singkat mengenai respon emosi yang selaras dan cara-cara mengantisipasi emosi negatif dan terakhir melakukan pengisian lembar kerja sebagai bahan evaluasi bahwa siswa telah memahami emosi dan responnya.

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

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

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

Terakhir modulasi respons (*response modulation*) berupa pengkondisian dan pengaturan respon yang mengacu pada upaya untuk mengurangi perilaku ekspresi emosi yang sedang berlangsung. Strategi ini melibatkan manifestasi perilaku ekspresif dari individu yang berada dalam suatu situasi tertentu, misal saat kekhawatiran berlebih akan diekspresikan dengan emosi yang lebih ringan (Gross, 2014).

D. Pendekatan Psikologis

Pelatihan ini menggunakan pendekatan kognitif behaviorial dari Albert Ellis yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran atau yang dikenal dengan teori *Rational Emotive Behavioral therapy*. Menurut Albert Ellis teori REBT ini merupakan teori yang menekankan keyakinan pada pola berpikir individu di mana peristiwa eksternal yang dialami oleh individu mampu memengaruhi emosi pada individu. Teori ini menganggap bahwa berbagai reaksi emosional yang terus menerus disebabkan oleh keadaan internal yang berulang-ulang dikatakan kepada diri sendiri dan pernyataan tersebut mencerminkan berbagai asumsi yang kadang kala menjadikan individu yang berpikir irasional. Selain itu, pendekatan ini bertujuan untuk menghapus keyakinan yang merusak pada dirinya.

Pada kasus optimisme karier siswa kelas XI, berkaitan dengan ketidakmampuan untuk mengelola emosi yang dirasakannya, hal tersebut dikarenakan adanya regulasi emosi yang tidak sempurna. Oleh karena itu, untuk mengatasinya pendekatan ini dapat digunakan karena prinsip utama dalam *rational emotive behavioral therapy* adalah menekankan pada perasaan, tingkah laku dan pikiran, di mana peran keyakinan rasional dan irasional pada cara berpikir sangat penting untuk dioptimalkan. Hal ini nantinya diharapkan dapat membuat siswa lebih selalu siap menanggapi banyaknya faktor yang terjadi dengan emosi yang cenderung stabil serta tetap dapat mempersiapkan kariernya ke depan dengan tenang dan optimis.

Penelitian ini menggunakan teori ABC yang dikembangkan oleh Albert Ellis sebagai dasar pemikiran dalam memberikan pelatihan. Ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu berdasarkan teori ABC Ellis (Ellis & Dryden, 1997) yaitu sebagai berikut:

- A = *Activating event*, yaitu peristiwa yang memicu. Hal ini berkaitan dengan seluruh peristiwa yang dialami atau terpapar pada individu. Peristiwa pendahulu bisa berupa fakta, kejadian, tingkah laku atau sikap orang lain.
- B = *Beliefs*, yaitu keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional. Keyakinan yang rasional adalah cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat dan masuk akal, bijaksana dan menjadikan orang tersebut produktif. Sedangkan keyakinan yang tidak rasional adalah keyakinan atau sistem berpikir yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan membuat orang tidak produktif.
- C = *Emotional Consequences*, yaitu berkaitan dengan *emotional and behavioral consequences*, merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A) di mana konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh

kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut. Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A, tetapi disebabkan oleh keyakinan (*belief*) yang rasional maupun yang tidak rasional.

Kemudian teori ABC juga berpendapat bahwa proses berpikir, proses emosi, dan aksi memiliki hubungan interaksional. Hubungan interaksional antara keyakinan (B) dan konsekuensi (C) dalam model teori ABC. Model ini memiliki teori bahwa konsekuensi emosional tidak ditentukan oleh peristiwa pendahulu (A), melainkan lebih ditentukan oleh keyakinan (B) mengenai situasi yang dihadapi tersebut. Atau menurut pandangan Ellis bahwa A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (*belief system*). Walaupun pikiran adalah sumber utama yang dapat memunculkan kondisi stres, ternyata pikiran dapat diubah menjadi lebih fungsional.

Ellis (Corey, 2013) juga menambahkan bahwa setelah konsep A-B-C, maka menyusul konsep D-E.

D = *Disputing* yang merupakan penerapan metode ilmiah untuk menantang keyakinan irasional. *Disputing* merupakan proses terapi yang dijalankan oleh konselor dan klien melalui proses edukatif, di mana konselor menunjukkan berbagai prinsip logika dan dapat diuji kebenarannya untuk menyanggah keyakinan irasional klien.

E = *Effective New Philosophy* yang merupakan pemikiran dan keyakinan rasional yang menggantikan pemikiran irasional.

Pelatihan regulasi emosi ini menggunakan dasar pemikiran teori ABC yang dikemukakan oleh Albert Ellis. Proses pelatihan dilakukan dengan menggunakan metode aktif direktif, di mana terapis atau trainer berperan untuk mengajarkan klien cara-cara memahami dan mengubah diri. Teori ABC terutama digunakan dalam sesi mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Proses untuk mengubah emosi negatif menjadi positif diawali dengan menjelaskan proses reaksi terhadap situasi yang dihadapi (A),

menyebabkan munculnya pikiran (B), dan pikiran kemudian memengaruhi emosi dan perilaku (C) sebagai hasil dari B. Oleh karena itu dilakukanlah pembedaan ulang yang difokuskan dalam menunjukkan kebenaran logika sehingga bisa mematahkan pemikiran yang tidak rasional pada siswa (D). Ketika siswa mampu untuk berpikir logis maka akan memunculkan perasaan serta emosi yang baru (E).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

SUSUNAN PELATIHAN

A. Susunan Sesi Pelatihan

Pertemuan	Sesi	Kegiatan	Waktu
I	1	<i>Opening dan Building Rapport</i>	<i>20 menit</i>
	2	Psikoedukasi Mari Mengenal Emosi	<i>45 menit</i>
	3	Ayo Ekspresikan Emosimu	<i>45 menit</i>
	4	Ayo Kontrol Emosimu	<i>45 menit</i>
	5	Menjadi Lebih Positif	<i>45 menit</i>
	6	Emosimu adalah Valid	<i>30 menit</i>
	7	Evaluasi dan penutup	<i>20 menit</i>
		Total	<i>250 menit</i>

B. Komponen Pelatihan

1. Peserta

Peserta pelatihan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang bersekolah di SMK Nasional Bantul yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Adapun untuk rentang usianya remaja 15-18 tahun.

2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Pelatihan ini berdurasi sekitar 250 menit atau kurang lebih 4 jam dengan satu kali pertemuan, yang nantinya akan diadakan di SMK Nasional Bantul Yogyakarta.

C. Media Pelaksanaan

Adapun media yang digunakan dalam pelatihan ini adalah :

- a. Laptop
- b. LCD Proyektor
- c. Microfon
- d. Lembar Kerja

D. Trainer

- a. Psikolog : Ibu Putri Pusvitasari, S. Psi., M. Psi., Psikolog.
- b. Memiliki pengalaman sebagai trainer dengan tema regulasi emosi.
- c. Memiliki pengetahuan dan pengalaman tentang psikologi sosial dan dunia pendidikan.
- d. Mampu menjaga motivasi membangun suasana yang menyenangkan.
- e. Memahami maksud modul pelatihan, mampu menyampaikan materi kepada peserta sesuai dengan prosedur yang tertulis dalam modul pelatihan.

E. Kualifikasi Co-Trainer

- a. Mahasiswa Psikologi S1 yang setidaknya sudah lulus mata kuliah intervensi non klinis.
- b. Sudah pernah menjadi co-trainer pada pelatihan.
- c. Memahami isi dari pelatihan dan mendapatkan penjelasan mengenai pelatihan regulasi emosi.

F. Pengamat atau Observer

- a. Mahasiswa psikologi setidaknya telah lulus mata kuliah observasi.
- b. Mampu mentransformasikan pengamatannya dalam bentuk tulisan.
- c. Mampu mengamati perilaku yang muncul.

G. Metode pelatihan

- a. **Metode ceramah** yang disertai sesi tanya jawab. Metode ceramah digunakan untuk memberikan pemahaman kepada peserta mengenai materi pelatihan.
- b. **Teknik diskusi** dilakukan ketika setelah penyampaian materi dari trainer, ada hal-hal yang belum dipahami oleh para peserta sehingga diadakan sesi tanya jawab. Teknik ini juga dilakukan saat peserta diberikan sebuah permainan yang menuntut mereka untuk berdiskusi.

- c. **Metode permainan** yang berfungsi sebagai sarana untuk mencairkan suasana dan mengusir kejenuhan. Selain itu, bermanfaat pula sebagai media transisi untuk memulai suatu topik atau materi. Sebuah materi yang berat dapat ditangkap dengan mudah apabila diawali dengan permainan.
- d. **Metode praktik** merupakan upaya untuk memberi kesempatan kepada para peserta mendapatkan pengalaman langsung. Ide dasar belajar berdasarkan pengalaman mendorong peserta pelatihan untuk merefleksi atau melihat kembali pengalaman-pengalaman yang pernah mereka alami.
- e. **Metode Refleksi.** Pelatihan ini menggunakan teknik refleksi dalam tiap-tiap sesi agar dapat diterapkan atau direfleksikan pada diri peserta dalam meregulasi emosi yang dimiliki.

H. Petunjuk Umum

- a. Waktu pelaksanaan : Pelatihan ini terdiri dari 7 sesi yang dilakukan selama satu hari dengan alokasi waktu adalah 250 menit
- b. Tata Tertib
 - 1) Kehadiran : Peserta diwajibkan untuk datang tepat waktu dan mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir kegiatan sehingga tidak ada sesi kegiatan yang tertinggal karena keterlibatan peserta dalam proses pelatihan ini akan sangat membantu efektivitas dari pelatihannya.
 - 2) Peserta diharapkan mengenakan pakaian yang nyaman sehingga bisa lebih leluasa.
 - 3) Peserta diharapkan menjaga kerahasiaan seluruh isi pelatihan dan tidak membahas di luar arena pelatihan
 - 4) Peserta pada pelatihan ini dalam keadaan sehat.
 - 5) Mengikuti semua instruksi yang diberikan.

PERTEMUAN I

Sesi 1 : *Opening dan Building Rapport*

A. Pengantar

Sesi opening merupakan sesi pembuka yang dilakukan untuk memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan selama satu pertemuan. Sesi *Building rapport* ini dilakukan untuk memulai menjalin hubungan serta komunikasi yang baik antara trainer dengan peserta dan peserta dengan peserta. Sesi ini dapat diibaratkan sebagai dasar untuk menunjang komunikasi dalam proses latihan, tanpa adanya komunikasi yang baik maka materi yang disampaikan selama pelatihan akan diproses dengan kurang baik, begitupun sebaliknya apabila memiliki hubungan serta komunikasi yang baik maka materi yang disampaikan akan diproses dengan baik.

Peserta yang terlibat secara umum belum mengenal diawal sesi pelatihan. Oleh karena itu pada sesi ini diharapkan trainer mampu untuk mengajak peserta untuk dapat terlibat secara aktif di sesi *building rapport* ini. Sesi ini juga mengajak peserta untuk lebih mengenali dirinya dengan mengakui permasalahan yang mengganggu pikirannya.

B. Tujuan : Membangun hubungan serta komunikasi yang baik antar peserta dengan trainer dan peserta dengan peserta guna memberikan rasa aman dan percaya pada diri peserta.

C. Waktu : 20 menit

D. Metode Pembelajaran : Games dan Ceramah

E. Indikator Pencapaian

1. Saling mengenal antara trainer dan peserta lainnya.
2. Peserta mendapatkan gambaran tentang pelatihan yang akan mereka ikuti.
3. Peserta dan trainer terlibat aktif dalam proses pelatihan.
4. Peserta bersedia mengisi *informed consent* dan *pretest*

F. Media Perlengkapan

1. Lembar presensi
2. Jadwal kegiatan
3. Lembar persetujuan kontrak pelatihan
4. Lembar *pretest*
5. *Name tag*
6. Mikrofon
7. LCD
8. Proyektor

G. Uraian Prosedur

1. Peserta memasuki area pelatihan dan mengisi presensi yang telah disediakan sebagai tanda keikutsertaan pelatihan
2. Trainer membuka kegiatan dengan doa bersama
3. Trainer dan observer memperkenalkan diri
4. Trainer dan observer menjelaskan tujuan dan rangkaian kegiatan
5. Trainer meminta peserta menjaga kerahasiaan seluruh isi pelatihan dan tidak membahas di luar arena pelatihan
6. Trainer mengajak peserta berdiri dan membuat lingkaran, kemudian peserta dan trainer serta observer diminta memperkenalkan diri menyebut nama, bagaimana perasaan saat ini, dan hobi secara runtut.
7. Trainer memberikan games sederhana kepada peserta. Game di mana trainer akan mengestafetkan sebuah bola dengan bernyanyi kemudian saat lagu berhenti orang yang memegang bola menyebut satu nama teman, perasaannya beserta cita-cita, setelah itu diikuti hal yang sama oleh temannya. Games ini diharapkan mampu membuat peserta tidak gugup dan canggung.
8. Tariner memberikan kertas *sticky notes* pada tiap peserta untuk menuliskan harapan setelah pelatihan dan juga harapan terbesar peserta pelatihan setelah lulus sekolah.

PERTEMUAN I

SESI 2 : MENGETAHUI TENTANG EMOSI

A. Pengantar

Pada sesi ini akan menyampaikan psikoedukasi mengeksplorasi masalah mengenai emosi yang biasa dihadapi oleh peserta sebagai siswa SMK. Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi yang muncul, waktu kemunculannya, serta cara mengalaminya dan menunjukkannya. Langkah awal untuk memiliki regulasi emosi yang baik adalah dengan mengenali emosi diri sendiri.

Sesi ini dirancang untuk pengenalan dan pemahaman emosi dalam interaksi sehari-hari sangat penting. Sesi ini dirancang sebagai wadah yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu mengenai dinamika emosi serta pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari. Serta dilakukannya eksplorasi mendalam terhadap berbagai aspek emosi, termasuk identifikasi, ekspresi, dan regulasinya. Proses penggalian masalah akan difokuskan pada identifikasi pola-pola emosi yang maladaptif atau menjadi sumber distres, dengan tujuan akhir untuk mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif dan konstruktif.

Pada sesi ini, peserta diberika pemahama pentingnya memahami emosi da apa kaitannya nanti dengan persiapan hingga kariernya di waktu mendatang. Sesi ini juga menysasar pada tahap regulasi emosi yaitu seleksi situasi yang membuat emosi negatif atau positif.

B. Tujuan : Peserta diharapkan dapat memahami bentuk-bentuk emosi, strategi regulasi emosi, cara merespon situasi, dan memahami pentingnya keterampilan mengelola emosi.

C. Waktu : 45 menit

D. Metode Pembelajaran : Ceramah, diskusi, refleksi diri, tugas tertulis

E. Indikator Pencapaian

- a. Peserta mampu mengidentifikasi strategi regulasi emosi
- b. Peserta mampu mengerti kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang menyertainya.

F. Media yang Diperlukan

1. Kertas Lembar Kerja
2. Alat tulis
3. LCD
4. Proyektor
5. Power point materi

G. Uraian Prosedur

1. Co-Trainer memberikan link pengerjaan *pretest*
2. Trainer dan co-trainer membagikan lembar *informed consent* dan lembar kerja
3. Trainer meminta peserta latihan mengisi *pretest*
4. Trainer menyampaikan materi tentang emosi kepada peserta. Pada sesi ini pendekatan menggunakan diskusi. Trainer mengawali dengan pertanyaan seperti, “*Okey, pertama-tama kita harus mengenal dulu tentang emosi, kira-kira kala teman-teman mendengar kata emosi apa yang terlintas sebagai jawaban?*”
5. Trainer kemudian menjelaskan terkait dengan emosi, mulai dari pengertian mengenai emosi dan bentuk-bentuk emosi. Kemudian juga memperkenalkan bentuk keterampilan mengelola emosi.
6. Trainer menyampaikan keterkaitan emosi nati ke masa depan seperti apa dengan *briging* pertanyaan kepada peserta seperti “*Menurut teman-teman, ada tidak sih, kaitan emosi dengan masa depan kita nantinya?*”
7. Selanjutnya, trainer meminta peserta menuliskan pengalaman emosi positif dan emosi negatif pada lembar kerja 1. Hal ini untuk mengidentifikasi regulasi emosi trainer memberikan lembar kerja 1 kepada peserta dan menjelaskan contohnya. Setelah selesai trainer memberikan pengarahan bahwa masing-masing peserta akan mengalami tingkat emosi yang berbeda-beda walaupun dalam peristiwa yang sama.
8. Tariner melakukan debriefing untuk melihat kembali dasar-dasar pelatihan dan menggunakannya dalam situasi sehari-hari akan memperkuat pemahaman serta keyakinan diri peserta. Selain itu, proses ini membantu mengenali adanya perbedaan antara pemahaman dan praktik yang sebenarnya.

Lembar Kerja 1. Mengenali Pengalaman Emosi

Nama :



UNGKAPKAN

Pengalaman emosi Kamu
beserta situasi pada saat itu!

Pengalaman Emosi Negatif	Pengalaman Emosi Positif

PERTEMUAN I

SESI 3 : EKSPRESIKAN EMOSIMU

A. Pengantar

Pada sesi ini akan mengajak peserta 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 menyorot pada tahapan regulasi emosi seleksi dan memodifikasi situasi.

Kemampuan ini sesuai dan menyorot pada aspek tidak terpengaruh emosi negatif sehingga membuat individu dapat mengontrol emosi yang sedang dirasakannya. Akan tetapi individu tetap dapat membatasi dan tidak terlarut pada emosi tersebut karena tahu apa yang harus dilakukan.

Pada sesi sebelumnya peserta telah diajak untuk mengenali emosi dan situasi seperti apa saja yang dapat memunculkan emosi negatif. Pada sesi ini peserta akan diajak untuk mengingat dan sadar atas kekuatan atau hal yang membuat siswa senang yang mereka miliki untuk menghadapi situasi negatif.

B. Tujuan : Peserta diharapkan dapat mengerti hal apa yang disukai untuk membantu meredakan emosi yang dirasakannya pada situasi yang tidak menyenangkan.

C. Waktu : 45 menit

D. Metode Pembelajaran : Ceramah, diskusi, praktik, tugas tertulis

E. Indikator Pencapaian

1. Peserta memahami materi keterampilan mengekspresikan emosi
2. Peserta mampu mengungkapkan emosi yang dirasakan dalam diri, baik emosi positif maupun negatif dengan lisan maupun tulisan
3. Peserta dapat merasakan sensasi setelah mengekspresikan emosi

F. Media yang Diperlukan

1. Kertas
2. Alat tulis
3. LCD

4. Proyektor

G. Prosedur Aktivitas

1. Trainer menjelaskan tentang bagaimana cara mengekspresikan emosi, yang dapat dilakukan dengan berbagai macam cara.
2. Trainer meminta para peserta menuliskan perasaan yang dirasakan ketika berperan sebagai siswa yang mempersiapkan kariernya nanti setelah sekolah atau bekerja dalam tulisan di lembar kerja yang telah diberikan. (Perasaan yang harus dituliskan adalah seputar pengalaman pekerja dalam menangani kasus di lapangan yang dapat memicu munculnya emosi yang kurang terkontrol).
3. Peserta menuliskannya dengan cerita singkat pada lembar kerja 2 selama 10 menit kemudian dikumpulkan dan trainer membacakan beberapa lalu meminta peserta memperagakannya.
4. Trainer memberikan *feedback* dengan debriefing untuk melihat kembali dasar-dasar pelatihan dan menggunakannya dalam situasi sehari-hari akan memperkuat pemahaman serta keyakinan diri peserta. Selain itu, proses ini membantu mengenali adanya perbedaan antara pemahaman dan praktik yang sebenarnya.
5. Trainer menjelaskan dengan mengibaratkan bahwa emosi yang disimpan secara terus menerus tanpa diekspresikan adalah seperti meniupkan udara secara terus menerus ke dalam balon. (Pada sesi ini salah satu peserta diminta memperagakan dengan meniupkan balon)
6. Trainer dapat memberi instruksi seperti *“Coba saudara A maju kedepan, anggaphlah dan bayangkan kamu sedang marah memikirkan persiapan kelulusanmu dan tiupkan di balon itu.”* Kemudian dilanjutkan beberapa emosi lain dan trainer berkata *“Jika balon ini sudah sebesar ini, dan terus kamu tambah kira-kira apa yang akan terjadi? Meletus? Atau balonnya lepas dan tidak terkendali bukan?”*
7. Kemudian trainer memberikan pengetahuan terkait hal tersebut seperti *“Begitu pula dengan emosi dalam diri kita. Apabila disimpan terus menerus tanpa dikeluarkan atau diekspresikan, maka akan meledak atau tidak dapat dikendalikan.”*

8. Trainer menanyakan pelajaran apa yang dapat diambil dan bagaimana perasaan peserta pelatihan. Serta memberikan waktu apabila ada yang ingin ditanyakan.
9. Trainer meminta peserta untuk mengerjakan lembar kerja 2, terkait cara teman-teman mengontrol emosinya.
10. Trainer melakukan debriefing untuk melihat dan memperkuat kembali pemahaman serta keyakinan diri peserta. Selain itu, proses ini membantu mengenali adanya perbedaan antara pemahaman dan praktik yang sebenarnya.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Lembar Kerja 2. Cerita Singkat Pengalaman Emosiku dengan Termometer

Emosi

Nama :

CERITAKAN

secara singkat pengalaman emosi yang kamu alami

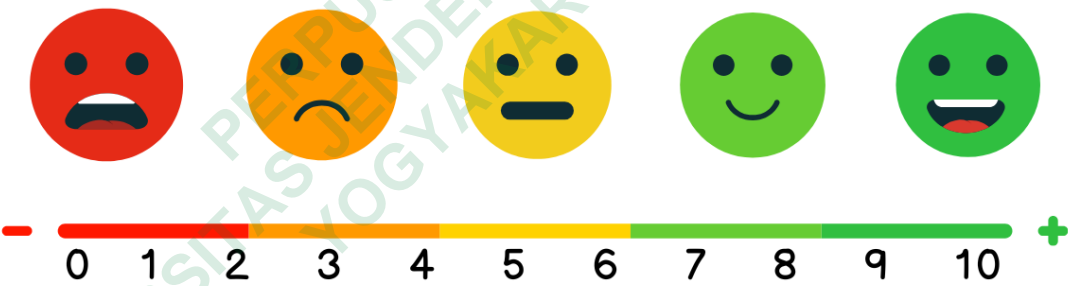
1. Ceritakan secara singkat pengalaman menyenangkan kamu dan bagaimana kamu menunjukkan emosimu!

.....

.....

.....

.....



2. Ceritakan secara singkat pengalaman tidak menyenangkan kamu dan bagaimana kamu menunjukkan emosimu!

.....

.....

.....

.....



PERTEMUAN I
SESI 4 : AYO KONTROL EMOSIMU

A. Pengantar

Pada sesi Ayo Kontrol Emosimu mengajak peserta untuk mengontrol emosi yang mungkin berat dan meluap-luap agar tidak menyebabkan hal-hal yang memengaruhi kesehatan psikis dan fisiologisnya dan memunculkan energi yang lebih positif dari dalam diri. Hal ini menasar pada aspek regulasi emosi kemampuan mengontrol emosi. Hal ini juga dikaitkan pada tahap regulasi penyebaran perhatian dan perubahan kognitif.

Pada sesi ini peserta diajak untuk melakukan bagaimana cara mengontrol emosi yaitu dengan memberikan latihan relaksasi pernafasan dan relaksasi progresif sebagai teknik mengontrol emosi.

B. Tujuan : Peserta diharapkan mampu memahami teknik mengontrol emosi dengan mempraktekkannya secara langsung.

C. Waktu : 45 menit

D. Metode Pembelajaran : Ceramah, *Sharing* dan praktik

E. Indikator Pencapaian

1. Peserta mampu memahami teknik mengelola atau mengontrol emosi
2. Peserta mempraktekkan teknik mengontrol emosi
3. Peserta dapat merasakan sensasi setelah melakukan praktik

F. Prosedur Aktivitas

1. Trainer memberikan penjelasan bahwa pada sesi ini peserta akan mempelajari beberapa teknik untuk mengelola emosi. Trainer juga menjelaskan tentang manfaatnya, yaitu meringankan emosi yang sedang dirasakan, khususnya saat menjadi siswa yang bingung mempersiapkan kariernya di masa depan.
2. Trainer menjelaskan tentang relaksasi pernafasan dan relaksasi progresif.
3. Trainer membimbing jalannya praktik relaksasi pernafasan dan relaksasi progresif.
4. Sebelum melakukan relaksasi, trainer mengajak peserta untuk merasakan sensasi saat sedang merasakan emosi negatif. Co-trainer membagikan selembarnya

kertas bekas pada setiap peserta, kemudian trainer mengatakan “*Sekarang tuliskan ketakutan-ketakutan terbesar kamu mengenai masa depan, setelah lulus sekolah, tentang karier atau pekerjaan. Kemudian remaslah kertas tersebut dengan kedua tangan sekuat mungkin seperti hal yang kamu takutkan. Remas kuat-kuat. Sekuat mungkin. Seolah olah Anda menggenggam sebuah batu. Jangan dilepas sebelum saya perintahkan. Dan bayangkan mengenai hal-hal atau ketakutan yang Anda tuliskan di kertas tadi*”.

5. Ketika peserta masih meremas, trainer berkata: “*Sensasi meremas itu sama dengan emosi-emosi negatif yang Anda miliki. Apa warna tangan Anda? Bagaimana rasa tangan Anda? Semakin erat Anda meremas, semakin sakit rasanya. Semakin Anda menyimpan emosi-emosi negatif dalam hati, maka sama saja Anda telah menyakiti diri sendiri.*”
6. Trainer memberikan penjelasan kepada para peserta (sesuai dengan situasi dan kondisi peserta saat itu), memberikan tanggapan dan setelah itu mengajak peserta untuk melepaskan kertas yang diremas dalam tangan. Kemudian menanyakan bagaimana perasaan setelah melepas kertas tersebut. Serta memastikan peserta memahami makna kegiatan tersebut. “*Kemudian silakan Anda melepaskan kertas yang telah diremas tersebut dengan pelan, dan perlahan. Lepaskan perlahan seolah-olah Anda melepaskan hal-hal yang menyakitkan itu secara perlahan.*”

Dilanjutkan dengan relaksasi pernafasan: “*Ambillah posisi duduk dengan nyaman..... Sekarang kita akan berlatih relaksasi dengan pernafasan. Bernafaslah dahulu dengan teratur..... Kemudian, pelan-pelan tarik nafas dalam-dalam, perut tertarik ke dalam, busungkan dada, tahan sebentar, lepaskan, relaks, relaks..... Usahakan untuk bernafas dengan teratur. Mari kita ulangi lagi.....*”

7. Setelah itu relaksasi progresif: “*Tempatkan tubuh Anda se nyaman mungkin. Oke, bagaimana, sudah merasa nyaman? Bila sudah, lihat saya sekarang. Terlebih dahulu kita akan berlatih beberapa instruksi yang sederhana untuk*

diikuti. Sekarang cobalah untuk tetap bernafas teratur. Rasakan dan rilekskan boleh dengan menutup mata tetapi tetap fokus dan dengarkan instruksi saya.

Pertama, konsentrasilah pada tangan kita. Kalau kita biasa mempergunakan tangan kanan, mulailah dulu dengan tangan kanan. Namun, jika kita biasa mempergunakan tangan kiri karena kidal, maka mulailah dulu dengan tangan kiri. Baik, kita coba ya..... Kepalkan tangan kanan Anda, tegangkan, angkat ke atas, lipat ke arah tubuh, Anda akan merasakan otot bisep pada lengan menegang. Tahan..... tahan... (kira-kira 4 detik).... ya seperti itu.... Sekarang pelan-pelan lepaskan, relaks. Tetaplah untuk bernafas dengan teratur. Sekarang ganti kepalkan tangan kiri, tegangkan, angkat ke atas, lipat ke arah tubuh kita seperti tadi, anda akan merasakan otot bisep pada lengan menegang. Tahan, tahan..... (kira kira 4 detik) sekarang pelan-pelan lepaskan, relaks. Tetaplah untuk bernafas secara teratur.

Kemudian konsentrasilah sekarang pada kaki, angkat kaki kanan, semampunya dan arahkan jari-jari kaki kanan ke atas, Anda akan merasakan otot bisep pada kaki kanan menegang, tahan.... tahan.... (kira kira 4 detik).... ya seperti itu..... Sekarang pelan-pelan lepaskan..... relaks. Bernafaslah dengan teratur. Sekarang ganti kaki kiri, seperti tadi. Angkat kaki kiri semampunya dan arahkan jari-jari kaki kiri ke atas, Anda akan merasakan otot bisep pada kaki kiri menegang, tahan..... tahan.... (kira kira 4 detik)..... sekarang pelan-pelan lepaskan..... relaks. Tetap bernafas dengan teratur.

Langkah berikutnya, kita sekarang akan berlatih dengan kepala dan punggung kita, tundukkan kepala, arah tubuh kita dalam-dalam, tarik sampai kita merasakan separuh punggung kita tegang, tahan, tahan..... (kira-kira 4 detik)..... Lepaskan pelan-pelan kembali pada posisi duduk santai.

Sekarang giliran wajah kita. Mula-mula pejamkan mata, tarik alis ke atas. Jika kita raba dahi kita, maka dahi kita akan berkerut..... ya benar seperti itu, tahan, tahan..... (kira-kira 4 detik) lepaskan, relaks.....

Selanjutnya cobalah untuk tersenyum dengan wajar, sampai kelihatan gigi, tarik bibir ke samping sampai leher kita tegang. Tahan, tahan..... (kira-

kira 4 detik), lepaskan pelan-pelan. Tetap bernafas teratur. Terakhir tegangkan semuanya, tangan kaki, kepala, punggung, wajah dalam satu sesi. Tegangkan..... tahan, tahan (4 detik) sekarang lepaskan pelan-pelan. Anda sekarang dalam kondisi tenang..... tetap dalam kondisi tenang.”

8. Trainer mempersilahkan peserta membuka mata dan fokus kembali ke depan kemudian trainer menanyakan bagaimana perasaan setelah mempraktekkan teknik relaksasi dan mendiskusikannya bersama-sama.
9. Tariner melakukan debriefing untuk memperkuat pemahaman serta keyakinan diri peserta. Hal ini dilakukan dengan menanyakan apa yang dirasakan peserta dari pelatihan yang telah dilakukan seperti *“Baik, setelah melakukan pelatihan relaksasi nafas dan progresif, kira-kira apa yang kemudian Saudara rasakan di sini? Ada yang lebih tenang? Atau kurang? Atau janga-jagan ada yang mengantuk juga? Okey itu adalah salah satu respon tubuh kita apabila rileks dan tenang maka akan terjadi mengantuk. Tapi jangan tidur, kita lanjutkan ke sesi berikutnya.”*

PERTEMUAN I
SESI 5 : MENJADI LEBIH POSITIF

A. Pengantar

Pada sesi ini mengajak peserta untuk merubah emosi yang semula negatif menjadi emosi yang positif. menggunakan teknik yang bernama *reframing* atau membingkai ulang sesuatu dari sudut pandang yang lebih positif. Sehingga ini juga dapat menjadi salah satu pembangkit semangat siswa agar tidak kehilangan motivasinya untuk terus mempersiapkan dan memandang kariernya nanti dengan optimis. Sesi ini menasar pada aspek regulasi emosi dan tahapan yang mana terjadi penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modifikasi situasi.

B. Tujuan : Peserta diharapkan mampu mengetahui keterampilan mengubah emosi yang negatif menjadi positif.

C. Waktu : 30 menit

D. Metode Pembelajaran : Ceramah, tanya jawab, praktik

E. Indikator Pencapaian

1. Peserta mampu memahami materi terkait distorsi kognitif dan relasinya dengan emosi, pikiran, dan perilaku
2. Peserta mampu mempraktikkan teknik *reframing* untuk memodifikasi emosi

F. Media yang Diperlukan

1. Kertas
2. Alat tulis
3. LCD
4. Proyektor

G. Uraian Prosedur

1. Trainer menjelaskan bahwa pada sesi ini para peserta akan diajak untuk mempelajari teknik modifikasi emosi, yaitu dengan merubah emosi negatif menjadi emosi positif. Namun sebelum masuk pada teknik modifikasi emosi, trainer terlebih dahulu menyampaikan penjelasan mengenai materi distorsi kognitif serta relasi antara emosi, pikiran dan perilaku.

2. Sebelumnya trainer meminta peserta mengisi lembar kerja 3 tentang keinginan mengubah emosi. Diharap setelah mengenali emosinya, peserta dapat menggambarkan emosi apa yang di rasakan kemarin, hari ini, dan emosi seperti apa yang diinginkan besok terutama mengenai persiapan masa depan kariernya.
3. Selanjutnya, trainer memberikan penjelasan mengenai salah satu cara yang efektif untuk mengubah emosi negatif menjadi positif yaitu dengan teknik reframing. Berikut penjelasan mengenai reframing:

“Reframing merupakan teknik membingkai ulang suatu peristiwa dengan sudut pandang yang lebih positif. Teknik ini bermain pada area persepsi seseorang untuk mengubah emosi dan perilaku negatif. Dan menanamkan keyakinan positif tersebut pada diri kita. Karena, beberapa kali kita terbawa pada persepsi negatif yang akhirnya membawa emosi dan perilaku yang negatif pula bagi diri kita. Persepsi hanyalah pemaknaan dan penilaian dari diri kita sendiri atas sebuah rangsangan atau kejadian yang kita alami (saya sebut sebagai stimulus). Stimulus tersebut bisa saja netral, tetapi diri kita memersepsikannya sebagai sebuah hal yang negatif sehingga kita memunculkan perasaan benci, kesal, marah, tidak menerima, dan perasaan-perasaan negatif lainnya dari dalam diri kita. Dari perasaan negatif tersebut, belanjutlah ke perilaku-perilaku negatif juga seperti marah-marah, menangis, dan sebagainya. Dalam kehidupan sehari-hari, seberapa sering kita memunculkan emosi yang negatif di dalam diri kita? Tugas yang begitu banyak, masa mempersiapkan tempat PKL, rekan yang tidak sesuai saat ditemepat PKL ... semua seakan memicu emosi negatif dalam diri kita. Padahal, jika kita mau membingkai ulang peristiwa-peristiwa tersebut, kita bisa mendapatkan makna yang baru dan emosi yang lebih positif, sehingga hidup kita akan terasa lebih menyenangkan. Melalui reframing, kita dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi yang positif. Bukankah dengan banyaknya tugas membuat Anda dapat memmanagement waktu dengan baik untk menyelesaikannya? Bukankah PKL juga menjadi bahan persiapan Anda menuju dunia kerja? Atau bahkan saat Anda sakit, bukankah itu artinya tubuh Anda sedang mengatakan kepada

Anda bahwa ada bagian tubuh Anda yang sedang tidak beres? Itulah reframing. Kita membingkai ulang sebuah peristiwa dengan bingkai yang lain agar kita bisa memahami makna positif dari peristiwa tersebut.”

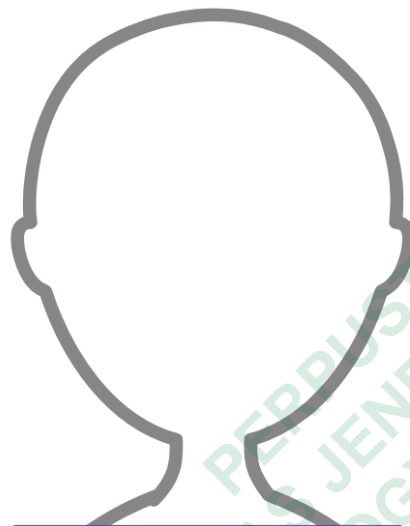
4. Trainer meminta peserta untuk menuliskan dan melakukan teknik reframing pada lembar kerja 4 supaya lebih jelas dan mantap memahami reframing dan dapat mereka terapkan. *“Agar lebih mantap dalam melakukan teknik reframing ini, silahkan buat reframing pada kondisi-kondisi berikut ini, ibaratkan bahwa “saya” Anda akan melakukan reframing kepada diri Anda sendiri untuk mengubah emosi persiapan memasuki dunia kerja menjadi lebih positif. Buatlah pula emosi negatif dan positif serta pikiran atau perilaku positif sesuai dengan situasi yang ada serta penilaian kenyamanan dalam rentang 1-10.”*
5. Setelah peserta mengerjakan tugas tersebut kurang lebih 10 menit, trainer membahas satu persatu contoh yang telah diberikan kepada peserta dan meminta peserta secara sukarela membacakan hasil tugasnya.
6. Trainer menjelaskan maksud dan tujuan sesi ini: *“Ingatlah bahwa pada prinsipnya, semua memiliki maksud yang positif. Sehingga reframing yang kita lakukan tentu dari bingkai yang positif. Sampai di sini, kita sudah mempelajari reframing untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Agar lebih mantap lagi, anda bisa mempraktekannya kepada diri Anda setiap hari ketika anda menemui kesulitan-kesulitan atau hambatan, baik itu di lingkungan rumah, lingkungan sekolah maupun masyarakat. Anda juga bisa menerapkannya kepada teman anda yang sedang mengeluhkan masalahnya.*
7. Trainer melakukan debriefing untuk menguatka pemahaman peserta dengan menanyakan perasaan dan pelajaran apa yang didapatkan dari kegiatan-kegiatan yang baru saja dilakukan.

Lembar Kerja 3. Keinginan Mengubah Emosi

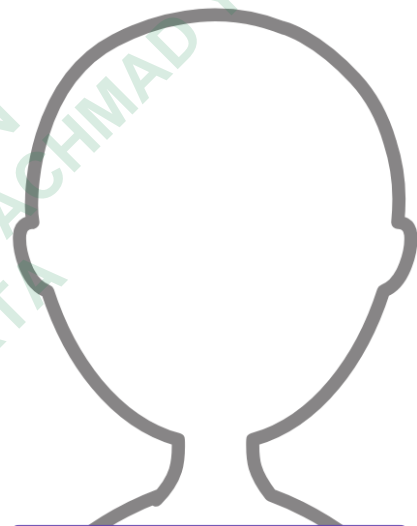
Nama :

WAJAH PERASAAN SAYA

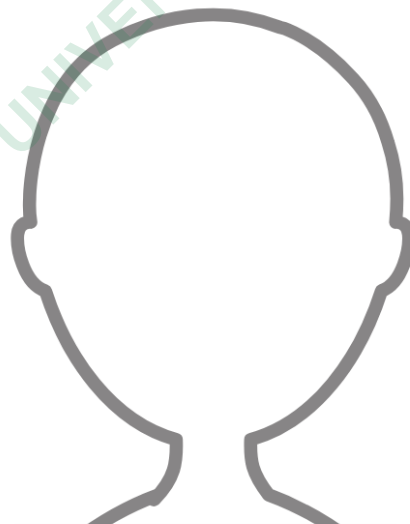
Gambarlah wajah di bawah ini sesuai dengan perasaanmu



Kemarin



Hari Ini



Besok

Kemarin, saya merasa:

Hari ini, saya merasa:

Besok, saya ingin merasa:

Lembar Kerja 4. Reframing Versi Dirimu

Nama :

MENGUBAH

Emosi Negatif menjadi Emosi Positif

Contoh Kasus:

Begitu beratnya tugas pada tempat magang membuat saya tidak mampu untuk mengerjakannya sendiri. Oleh karena itu, saya seringkali meminta bantuan kepada rekan kerja di kantor. Namun rekan kerja saya tidak bisa diajak bekerjasama untuk melakukan penyidikan bersama-sama.

Emosi Negatif yang muncul

Kecewa, sedih, marah, putus asa, malas

Pikiran/ Perilaku Negatif yang muncul

Pikiran (-) : Rekan kerja saya tidak ingin membantu saya karena mengetahui bahwa kasus yang saya tangani cukup berat.

Perilaku (-) : Ketika rekan kerja saya yang lain meminta bantuan, saya akan berpura-pura sibuk dengan pekerjaan saya sendiri.

Tingkat Kenyamanan (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emosi Positif yang muncul

Sabar, Semangat

Pikiran/ Perilaku Positif yang muncul

Pikiran (+) : Rekan kerja tidak ingin membantu karena mereka juga sangat sibuk dengan kasus yang ditanganinya.

Perilaku (+) : Mencari bantuan dari rekan kerja yang sedang bersantai atau tidak sibuk, dan berusaha keras mengerjakan tugas sendiri

Tingkat Kenyamanan (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tugasmu.....

Berikan *Reframing* versi dirimu!!

Kondisi yang terjadi pada dirimu



Emosi negatif yang muncul



Pikiran/Perilaku negatif yang muncul

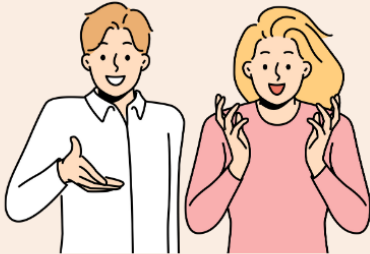
Tingkat Kenyamanan (1 - 10)



Tugasmu....

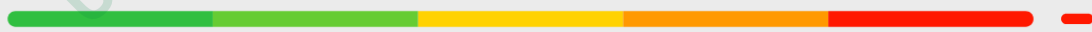
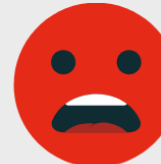
Berikan *Reframing* versi dirimu!!

Emosi positif yang muncul



Pikiran/Perilaku positif yang muncul

Tingkat Kenyamanan (1 - 10)



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



PERTEMUAN I
SESI 6 : EMOSIMU ADALAH VALID

A. Pengantar

Pada sesi ini trainer mengajak peserta untuk mampu menyalurkan 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 menyorot pada aspek regulasi emosi yakni menerima respon emosi dan tahapan regulasi emosi pengaturan respon emosi.

B. Tujuan : Peserta diharapkan mampu menyalurkan respon emosi dengan norma yang ada, baik norma agama atau norma sosial di masyarakat.

C. Waktu : 30 menit

D. Metode Pembelajaran : Ceramah, Refleksi

E. Indikator Pencapaian

1. Peserta mampu memahami dan merefleksikan keselarasan pengekspresian emosi di masyarakat atau secara umum serta peserta dapat menguatkan emosi positif menggunakan kegiatan tugas lembar kerja afirmasi diri.

F. Media yang Diperlukan

1. Kertas
2. Alat tulis
3. LCD
4. Proyektor

G. Uraian Prosedur

1. Trainer memberikan materi yang berkaitan dengan respon emosi dan hubungannya dengan norma sosial dan agama dimasyarakat.

2. Trainer meminta peserta membuka dan mengerjakan lembar kerja 5 sebagai diskusi tentang respon diri terhadap emosi dan memberikan afirmasi kepada diri sendiri sebagai penguat.
3. Trainer mengajak peserta merencanakan respon saat ini sesuai dengan nilai-nilai yang ada. Sehingga ketika individu dapat memberikan respon yang sesuai maka lingkungan dapat menilai individu tersebut dengan positif.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

Lembar Kerja 5. Ayo Beri Afirmasi Positif untuk Dirimu

Nama :

AFIRMASI POSITIF

Tulis hal yang positif untuk menyemagati diri kamu dan emosi yang kamu rasakan dan kamu inginkan :)



PERTEMUAN I
SESI 7 : EVALUASI DAN PENUTUP

A. Pengantar

Sesi ini merupakan sesi terakhir pelatihan. Sesi ini menjadi wadah bagi peserta untuk merangkum berbagai pembelajaran yang diharapkan dapat mereka aplikasikan dalam merespons tuntutan lingkungan sehari-hari. Peserta akan berbagi *insight*, pesan, dan kesadaran yang tumbuh selama pelatihan. Sebagai bagian dari evaluasi, peserta akan diminta untuk mengisi *post-test* melalui tautan yang diberikan, yang akan digunakan untuk menilai apakah pelatihan ini memberikan peningkatan yang signifikan.

B. Tujuan : Memastikan peserta mengetahui materi yang telah disampaikan dan dipahami dengan baik, sehingga kedepannya pun dapat bermafaat kembali.

C. Waktu : 20 menit

D. Metode Pembelajaran : *Sharing*

E. Indikator Pencapaian

1. Peserta mampu mengungkapkan *insight* yang didapatkan selama mengikuti pelatihan.

F. Media yang Diperlukan

1. Powerpoint kegiatan
2. LCD Proyektor
3. Proyektor
4. *Microphone*
5. Lembar *posttest*

G. Uraian Prosedur

1. Sampai ditahap akhir trainer menyimpulkan keseluruhan materi dan mengajak peserta untuk sama-sama menyebutkan *insight* yang didapatkan trainer menayakan perasaan peserta.
2. Trainer meminta peserta suka rela menceritakan apa yang dirasakannya, dan menceritakan *insight* yang didapatkan

3. Co-trainer membagikan link pengisian *posttest*.
4. Trainer meminta peserta mengisi atau mengerjakan *posttest* dan kuesioner sebagai bahan evaluasi.
5. Trainer menutup pelatihan dan peneliti mengambil alih untuk mengucapkan terimakasih kepada peserta kegiatan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

REFERENSI

- Affa, A. F., & Mulyana, O. P. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Optimisme Karier: Kajian Literatur. *Jurnal Inovasi Dan Manajemen Pendidikan*, 4(1), 64–71. <https://doi.org/10.12928/jimp.v4i1.10515>
- Agustine, E. A., & Riasnugrahani, M. (2023). Peran Career Optimism terhadap Career Adaptability pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 824–832. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i2.3599>
- Amalia, F., & Waskito, J. (2024). Pengaruh Protean Career Terhadap Career Optimism Dengan Career Decision Self Efficacy Dan Career Adaptability Sebagai Pemediasi Pada Generasi Milenial Di Surakarta. *Jurnal Lentera Bisnis*, 13(1), 370. <https://doi.org/10.34127/jrlab.v13i1.1038>
- Anggraini, E. (2016). Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan. *Jurnal THEOLOGIA*, 26 (2), 284–311. <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>
- Eva, N., Newman, A., Jiang, Z., & Brouwer, M. (2019). Career Optimism: A Systematic Review and Agenda for Future Research. *Journal of Vocational Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.02.011>
- Faizah, N. (2019). Pembentukan Karakter Siswa Melalui Disiplin Tata Tertib Sekolah Di SMA Negeri 2 Klaten. *Prosiding Seminar Nasional PEP 2019*, 1(1), 108–115.
- Fang, W., Zhang, Y., Mei, J., Chai, X., & Fan, X. (2018). Relationships between optimism, educational environment, career adaptability and career motivation in nursing undergraduates: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 68, 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.025>
- Fauzi, T., & Sari, S. P. (2018). Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffin, E. (1994). Social learning theory of Albert Bandura. *A First Look at Communication Theory*, 367–377.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Sciences*, 10(6), 214-219 <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. *Emotion*, July.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press.
- Hurlock, E. (2011). *Psikologi Perkembangan* (Sijabat Ridwan Max (ed.); Istiwidayanti & Soedjarwo (trans.); 5th ed.). Erlangga
- Karjuniwati. (2019). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Pengurangan Stres Dan Peningkatan Optimisme Pada Penganggur Di Yogyakarta.

- Psikoislamedia*, 4(1), 72–83.
<https://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6351>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
- Maesaroh, A., Afiati, E. ., & Rahmawati, R. (2022). Profil Regulasi Emosi dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(2), 209–216. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i2.54>
- McLennan, B., McIlveen, P., & Perera, H. N. (2017). Pre-service teachers' self-efficacy mediates the relationship between career adaptability and career optimism. *Teaching and Teacher Education*, 63, 176-185.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.12.022>
- Olson, K. J., Huffman, A. H., & Litson, K. (2020). *The relationship between mentor support experiences and STEM graduate student career optimism. Career Development International*, 26(1), 44–64. <https://doi.org/10.1108/CDI-072019-0171>
- Pusvitasari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres kerja pada anggota reskrim. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(1), 127-145.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss1.art8>
<https://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/jiwa%0AVolume>
- Rahman, A., & Khorunnisa, R. (2016). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(01), 1–6.
<https://core.ac.uk/download/pdf/230628752>
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Broadway Books.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 323–328. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00093.x>
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X., Larson, L. M., Russell, D. W., & Robinson, D. C. (2004). *Assessing career optimism and adaptability: Toward the construct validation of the Career Futures Inventory*. <https://doi.org/10.31274/rtd-180813-10952>
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16, 33-46.
<https://doi.org/10.36873/jph.v16i2.2242>
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Silalahi, S. G. M., Andi Ina Yustina, & Hajanirina, A. (2023). Linking Boundaryless Career Orientation and Career Optimism: The Moderating Role of Career Decision Self-Efficacy and Career Adaptability. *Atestasi : Jurnal Ilmiah Akuntansi*, 6(1). <https://doi.org/10.57178/atestasi.v6i1.463>
- Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling*

- Indonesia*, 1(1), 1-5. Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Syah, M. E., & Zahara, I. (2023). Analisis Pemilihan Karir Siswa SMK Jurusan Akuntansi di Yogyakarta Melalui Rothwell Miller Interest Blank (RMIB). *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 5(1), 376-382. <https://doi.org/10.55338/saintek.v5i1.1757>
- Thompson, D. A., Dent, H. L., & Fine, M. B. (2023). Factors related to a college student's career optimism and their perception of career services. *Higher Education Quarterly*, 77(3), 395–409. <https://doi.org/10.1111/hequ.12408>
- Tolentino, L.R., Garcia, P.R.J.M., Lu, V.N., Restubog, S.L.D. Bordia, P. & Plewa, C., Career adaptation: The relation of adaptability to goal orientation, proactive personality, and career optimism, *Journal of Vocational Behavior* (2013), <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.11.004>

Lampiran 1. Materi Regulasi Emosi

A Berkenalan dengan Emosi

Emosi merupakan bagian tak terpisahkan dari manusia. Emosi memberi kita informasi tentang apa yang sedang kita alami dan membantu kita bagaimana harus bereaksi. Kita merasakan emosi sejak bayi. Bayi dan anak kecil menunjukkan emosi dengan ekspresi wajah atau melalui tindakan seperti tertawa, berpelukan, atau menangis. Mereka mempelajari emosi, tapi belum memiliki kemampuan untuk menyembunyikan emosi tersebut atau menjelaskan alasan mengapa mereka merasakan emosi.

Saat kita tumbuh dewasa, kita menjadi lebih terampil dalam memahami emosi. Kita dapat mengenali apa yang kita rasakan. Dengan berjalannya waktu dan latihan, kita menjadi lebih baik dalam mengungkapkan perasaan kita dan alasan kita mengalami perasaan tersebut. Keterampilan ini disebut sebagai kesadaran emosional (*emotional awareness*).

Kesadaran emosional membantu kita mengenali apa yang kita butuhkan dan inginkan (atau tidak kita inginkan). Ini membantu kita membangun hubungan yang lebih baik. Dengan menyadari emosi kita dapat membantu kita memberikan respons dengan lebih jelas, membantu kita menyelesaikan konflik dengan lebih baik, dan membuat perasaan sedih menjadi lebih mudah dihadapi.

Berbagai macam emosi terjadi seperti merasa bahagia, percaya diri, cinta, bersyukur (*grateful*). Beberapa emosi lain tampak negatif seperti merasa marah, kesal, takut, sedih, bersalah, atau khawatir. Yang perlu diingat, emosi baik positif maupun negatif adalah normal.

Semua emosi memberi tahu kita sesuatu tentang diri kita dan situasi kita. Namun seringkali kita terlalu cepat menilai apa yang kita rasakan. Kita mungkin menilai diri sendiri karena merasa marah atau takut, atau merasa cemburu. Tapi daripada berpikir kita tidak seharusnya merasakan emosi itu, lebih baik perhatikan bagaimana perasaan itu sebenarnya.

Merasa sedih waktu atau marah atau berpuas-diri tidak membuat apa yang kita rasakan dapat dipertahankan. Lebih sulit untuk merespons emosi saat

menekan apa yang kita alami daripada jika kita tidak menahannya dan mencoba memahami mengapa kita merasa seperti itu.

B Bentuk-Bentuk Emosi

Emosi terdiri dari dua bentuk yaitu emosi positif dan emosi negatif. Masing-masing bentuk emosi ini terbagi kembali menjadi enam dasar emosi, yang kemudian diturunkan lagi dari modifikasi beberapa perasaan atau emosi yang tergabung menjadi satu, adapun emosi dasar tersebut diantaranya yaitu:

- 1) Emosi Bahagia : diturunkan menjadi beberapa bentuk seperti bahagia, puas, senang, damai, syukur, dan semangat.
- 2) Emosi Sedih : diturunkan menjadi beberapa bentuk seperti malu, sengsara, duka, salah, dan kosong.
- 3) Emosi Jijik : diturunkan menjadi rasa muak, bosan, enek, penat.
- 4) Emosi Marah : diturunkan menjadi rasa iri, dengki, murka, benci, dan cemburu.
- 5) Emosi Takut : diturunkan menjadi bentuk ngeri, gugup, was-was, ragu, tak berdaya.
- 6) Emosi Terkejut : diturunkan menjadi bentuk heran, kagum, tersipu, terpesona.

C Pentingnya Emosi pada Diri

Tidak hanya keterampilan teknis sesuai dengan bidang keahlian, kecerdasan emosional atau Emotional Intelligence (EQ) memegang peranan krusial dalam menentukan kesuksesan masa depan seseorang. Emosi akan memengaruhi beberapa hal penting pada diri individu seperti:

- 1) Pengelolaan diri yang terdiri dari kesadaran diri (self awareness), pengendalian diri (self regulation), percaya diri (self confidence), dan motivasi diri (self motivation), optimisme diri
- 2) Kesadaran sosial seperti rasa empati, dan kesadaran berorganisasi.

- 3) Manajemen Hubungan yang terdiri dari membangun suasana, komunikasi efektif, manajemen konflik dan juga kepemimpinan.

D Keterkaitan Emosi / Perasaan – Pikiran – Perbuatan / Tindakan

Pikiran, emosi atau perasaan dan juga tindakan yang kita lakukan saling berinteraksi seperti siklus yang tidak pernah berhenti. Oleh karena itu, mengapa cara berpikir kita memengaruhi perasaan dan apa yang akan terjadi berikutnya. Emosi kita pun sama halnya akan memengaruhi cara pemikiran kita dan tindakan yang kita lakukan. Sehingga kita sebaiknya mengontrol pikiran dan emosi kita dahulu agar dapat mengontrol hal lain dalam hidup kita.

Emosi, sebagai respons psikofisiologis terhadap stimulus internal maupun eksternal yang dinilai signifikan, berperan sebagai pemicu awal dalam siklus keterikatan ini. Suatu peristiwa atau pemikiran dapat membangkitkan emosi tertentu (misalnya, ancaman memicu rasa takut, keberhasilan memicu kebahagiaan). Emosi juga dapat menjadi **konsekuensi** dari pikiran dan perilaku. Cara seseorang menafsirkan suatu situasi (pikiran) akan memengaruhi emosi yang dirasakan.

Pikiran, yang mencakup proses kognitif seperti persepsi, interpretasi, evaluasi, keyakinan, dan harapan, berfungsi sebagai mediator utama antara stimulus dan respons emosional. Pikiran menginterpretasikan stimulus dan memberikan penilaian kognitif yang kemudian memicu respons emosional tertentu.

Perilaku adalah tindakan nyata yang ditampilkan individu sebagai respons terhadap emosi dan pikiran. Perilaku berfungsi sebagai manifestasi eksternal dari keadaan internal seseorang. Emosi dan pikiran yang mendahului akan mendorong tindakan tertentu (misalnya, rasa takut dapat memicu perilaku menghindar, keyakinan akan kemampuan diri dapat memicu perilaku proaktif). Sebaliknya, perilaku yang ditampilkan juga dapat memengaruhi emosi dan pikiran.

E Mengekspresikan Emosi

Mengekspresikan emosi penting supaya individu mendapat kesejahteraan baik secara fisik, mental, dan sosial. Sehingga juga menjaga kesehatan mental kita. Adapun beberapa hal mengapa mengekspresikan emosi itu penting;

- 1) Mengurangi intensitas emosi negatif yang ada, sehingga perasaan lebih lega
- 2) Mencegah penekanan akibat penumpukan emosi yang ditahan.
- 3) Melatih regulasi emosi diri.
- 4) Mengurangi stres yang dirasakan.
- 5) Memahami diri lebih dalam.
- 6) Mengenali pola emosi.
- 7) Dapat mengontrol dan menyelesaikan konflik dengan lebih baik.

Emosi sebaiknya kita ekspresikan baik secara verbal maupun non verbal. Menahan, menekan atau menyembunyikan emosi dapat menyebabkan stres kronis, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Emosi yang tidak diungkapkan ibarat tekanan dalam wadah tertutup yang pada akhirnya bisa meledak atau merusak wadahnya.

F Mengendalikan Emosi

Setelah bisa mengekspresikan emosi dengan baik, kita juga perlu untuk tetap kontrol atau kelola emosi. Cara mengelola emosi yang ada pada diri kita diantaranya;

- 1) Ekspresikan secara verbal: Bicaralah dengan seseorang yang Anda percaya tentang perasaan Anda.
- 2) Menulis: Jurnal atau menulis surat (meskipun tidak dikirim) dapat membantu memproses emosi.
- 3) Seni dan Kreativitas: Salurkan emosi melalui lukisan, musik, menari, atau bentuk seni lainnya.

- 4) Aktivitas Fisik: Berolahraga dapat membantu melepaskan energi emosional.
- 5) Teknik Relaksasi: Latihan pernapasan dalam, melatih peregangan otot, meditasi, atau yoga dapat membantu menenangkan emosi yang intens.

G Memodifikasi Emosi

Memodifikasi emosi merupakan upaya aktif dan sadar untuk memengaruhi atau mengubah emosi yang sedang dirasakan atau akan datang. Ini melibatkan penggunaan berbagai strategi dan teknik dengan tujuan untuk mengurangi intensitas emosi yang tidak diinginkan, mempersingkat durasinya, atau bahkan mengganti satu emosi dengan emosi lain yang lebih adaptif atau positif. Adapun beberapa tahap memodifikasi emosi dengan cara mengubahnya:

- 1) Kesadaran emosi, dengan mengenali emosi yang dirasakan
- 2) Identifikasi emosi yang tidak diinginkan, biasanya mengacu pada bentuk emosi negatif yang merugikan
- 3) Penetapan tujuan, memodifikasi emosi bukanlah untuk menghilangkan semua emosi negatif, tetapi untuk mengelolanya agar lebih adaptif
- 4) Strategi atau cara yang digunakan dalam modifikasi
- 5) Proses yang aktif adaptif untuk keberhasilan modifikasi dan sesuai dengan tujuan

Reframing adalah salah teknik untuk mengubah perspektif atau persepsi seseorang terhadap suatu situasi, peristiwa, atau masalah. Teknik ini bertujuan untuk mengubah cara seseorang memandang suatu hal dari yang negatif menjadi lebih positif atau konstruktif.

Reframing adalah seni yang memungkinkan kita melihat peluang di tengah kesulitan, mengubah kegagalan menjadi batu loncatan untuk sukses, dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal sederhana.

Reframing biasanya berupa perubahan pemikiran negatif menjadi lebih positif sering dijumpai saat seseorang sedang dalam keadaan

kecewa, menyesal, sedih, dan emosi negatif lainnya. “*Saya iri dengan kesuksesan teman saya. Saya merasa tidak berharga.*” Lebih baik berpikir “*Kesuksesan teman saya adalah inspirasi bagi saya. Saya dapat menggunakan perasaan cemburu ini sebagai motivasi untuk meraih tujuan saya sendiri.*”

H Menerima Respon Bahwa Emosi itu Valid

Menerima respons emosi berarti mengakui dan mengizinkan diri sendiri untuk merasakan emosi apa pun yang muncul tanpa menghakimi, menolak, menekan, atau mencoba menghilangkannya secara paksa. Menerima respons emosi bukanlah berarti pasrah pada emosi atau membiarkannya mengendalikan tindakan Anda. Ini adalah tentang memberikan diri Anda izin untuk merasakan, memahami, dan kemudian, jika perlu, mengelola emosi tersebut dengan cara yang lebih sehat.

Validasi emosi adalah proses mengakui, menerima, dan memahami emosi diri sendiri atau orang lain sebagai sesuatu yang nyata, penting, dan memiliki alasan. Ini berarti bahwa meskipun suatu emosi terasa tidak nyaman atau tidak rasional bagi orang lain, bagi individu yang mengalaminya, emosi tersebut adalah sah (valid) dalam konteks pengalaman dan interpretasi mereka terhadap suatu situasi.

Akan tetapi karena kita hidup pada lingkungan sosial, dalam mengekspresikan dan merespon pun juga harus disesuaikan dengan norma yang berlaku. Oleh karenanya, pengontrolan emosi yang telah dibahas sebelumnya pun juga berperan penting.

Contoh bentuk validasi emosi

- Respons yang tidak valid: “*Kamu terlalu sensitif, jangan diambil hati*” (Menyalahkan dan meremehkan emosi teman)
- Respons yang valid: “*Wajar kalau kamu merasa marah, tidak dihargai itu pasti menyakitkan.*” (Mengakui dan memvalidasi perasaan marah teman).



Lampiran 18

Blueprint Modul Pelatihan

Lampiran 24. Blueprint Modul Pelatihan

Metode Pembelajaran	Sesi	Waktu	Kegiatan	Tujuan	Indikator Pencapaian
Games dan Ceramah	<i>Opening dan Building Rapport</i>	20'	Sesi pengenalan dan peneliti dan trainer. Ada Mini games perkenalan. Peserta mengisi lembar IC dan <i>pretest</i> . Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja sebagai upaya mengeksplorasi masalah mengenai emosi	Membangun hubungan serta komunikasi yang baik antar peserta dengan trainer dan peserta dengan peserta guna memberikan rasa aman dan percaya pada diri peserta.	a. Saling mengenal antara trainer dan peserta lainnya. b. Peserta mendapatkan gambaran tentang pelatihan yang akan mereka ikuti. c. Peserta dan fasilitator terlibat aktif dalam proses pelatihan. d. Peserta bersedia mengisi <i>informed consent</i> dan <i>pretest</i>
Ceramah, refleksi diri, diskusi	Psikoedukasi Mari Menenal Emosi	45'	Pada sesi ini peserta mendengarkan ceramah dan diminta untuk mengisi lembar kerja untuk mengenali lebih dalam tentang emosi yang dirasakan	Peserta diharapkan dapat memahami bentuk-bentuk emosi, strategi regulasi emosi, cara merespon situasi, dan memahami pentingnya keterampilan mengelola emosi	c. Peserta mampu mengidentifikasi strategi regulasi emosi d. Peserta mampu mengerti kaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang menyertainya.
Ceramah, diskusi	Ayo Ekspresikan Emosimu	45'	Pada sesi ini peserta diminta untuk mengisi lembar kerja sebagai upaya dalam mencari bentuk emosi yang sesuai.	Peserta diharapkan dapat mengerti hal apa yang disukai untuk membantu meredakan emosi yang dirasakannya pada situasi yang tidak menyenangkan.	a. Peserta memahami materi keterampilan mengekspresikan emosi b. Peserta mampu mengungkapkan emosi yang dirasakan dalam

					diri, baik emosi positif maupun negatif dengan lisan maupun tulisan c. Peserta dapat merasakan sensasi setelah mengekspresikan emosi.
Ceramah, sharing, praktik	Ayo Kontrol Emosimu	45'	Pada sesi ini peserta diajak untuk melakukan bagaimana cara mengontrol emosi yaitu dengan memberikan latihan relaksasi pernafasan dan progresif.	Peserta diharapkan mampu memahami teknik mengontrol emosi dengan mempraktekannya secara langsung.	a. Peserta mampu memahami teknik mengelola atau mengontrol emosi b. Peserta mempraktekka teknik mengontrol emosi c. Peserta dapat merasakan sensasi setelah melakukan praktik.
Ceramah, sharing, praktik	Menjadi Lebih Positif	45'	Pada sesi ini peserta diajak untuk melakukan bagaimana cara memodifikasi emosi yaitu dengan teknik <i>refreaming</i> .	Peserta diharapkan mampu mengetahui keterampilan mengubah emosi yang negatif menjadi positif.	a. Peserta mampu memahami materi terkait distorsi kognitif dan relasinya dengan emosi, pikiran, dan perilaku b. Peserta mampu mempraktikkan teknik <i>reframing</i> untuk memodifikasi emosi
Ceramah, sharing, praktik	Emosimu adalah Valid	30'	Pada sesi ini mengajak peserta untuk mampu memandang persoalan dengan positif dan menontrol emosinya sehingga peserta akan mampu merespon	Pada sesi ini bertujuan agar peserta mampu menyelaraskan respon emosi sesuai dengan norma, agama yang ada dimasyarakat.	a. Peserta mampu mengerjakan lembar kerja yang berupa <i>feedback</i> penguatan emosi dan dirinya dengan mengisi lembar kerja afirmasi diri.

			sesuai dengan emosi yang dirasakannya. Serta memberika penguatan dengan afirmasi positif.		
Sharing, refleksi diri	Evaluasi dan penutup	20'	Peserta diminta untuk berbagi kesan serta pesan sesuai yang telah di alaminya selama proses pelatihan berlangsung	Pada sesi ini bertujuan untuk mengetahui apakah materi yang telah disampaikan dapat dipamahami dengan baik, untuk emlihat manfaat yang didapat dari peserta, sebagai data tambahan untuk menunjang penelitian, untuk melihat kekurangan serta kelebihan dari pelatihan.	a. Peserta mampu mengungkapkan insight yang didapat selama mengikuti pelatihan



Lampiran 25. Lembar Observasi Pelatihan

LEMBAR OBSERVASI

Nama Obssever:

Hasil Observasi:

Sesi	Observasi
1. Opening dan Building Rapport	
1. Psikoedukasi Mari Mengenal Emosi	
3. Ayo Ekspresikan Emosimu	
4. Ayo Kontrol Emosimu	
5. Menjadi Lebih Positif	
6. Emosimu adalah Valid	
7. Evaluasi dan penutup	



Lampiran 20
Lembar Evaluasi Pelatihan

Lampiran 26. Lembar Evaluasi Pelatihan

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Nilai	Keterangan	Nama : Kelas : Jurusan :
1	Buruk	
2	Kurang	
3	Cukup	
4	Baik	
5	Baik Sekali/Memuaskan	

Kuesioner ini dipergunakan untuk perbaikan berkelanjutan, mohon diisi dengan sungguh-sungguh. Berikan tanda centang (√) pada kolom angka yang menurut Anda sesuai dengan keterangan yang dijelaskan pada kolom di atas.

No.	Aspek dalam Pelatihan	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Pelaksanaan : Suasana pelatihan					
	Model pelatihan					
	Kelengkapan materi					
	Penugasan dalam pelatihan					
2.	Peserta : Pemahaman terhadap materi pelathan					
	Kebermanfaatan atau dampak dari pelatihan					
3.	Trainer dan Penyelenggara: Penyampaian materi pelatihan					
	Sistematika alur penyampaian materi					
	Kemampuan menjawab pertanyaan					
	Pembawaan sikap dalam pelatihan					
	Interaksi dengan peserta					
4.	Lain – lain : Sarana prasarana (tempat, konsumsi, audio, dll.)					



5. Manfaat yang diperoleh peserta:

6. Kritik dan saran untuk penyelenggara:



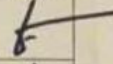
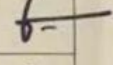
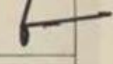
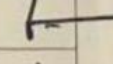
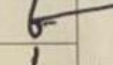
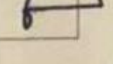



Lampiran 21
Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 27. Kartu Bimbingan Skripsi

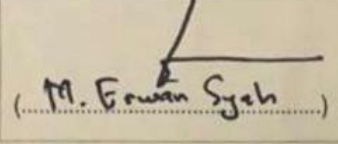

YAYASAN KARTIKA EKA PAKSI
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
J. Silwangi, Ring Road Barat, Gamping, Yogyakarta 55293
 Telp. (0274) 552488, 552851 Fax. (0274) 557228 Website: www.unjays.ac.id E-mail: info@unjays.ac.id


KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

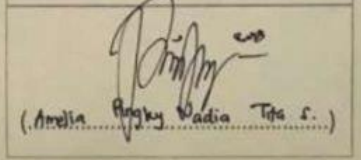
NPM : 212802017
 NAMA MAHASISWA : Amelia Pingky Nadia Tita Suwito
 NO. HP MAHASISWA : 081343559924
 PEMBIMBING SKRIPSI : Muhammad Erwan Syah, S.Pd., M.Pd., Psikolog
 JUDUL SKRIPSI : Pelatihan Pegulas Emoc Sebagai Upaya Meningkatkan Optimisme Karier pada Siswa Kelas XI di SMK Nasional Bantul.

No	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	TTD DOSEN
1	Kamis, 26/12/2025	Pengajuan judul, tambahan studi Pendahuluan, tata tulis proposal skripsi	
2	Selasa, 4/3/2025	Referensi: tujuan pustaka, grand theory,	
3	Kamis, 6/3/2025	Referensi: modul pelatihan regulasi Emoc. Revisi bab 3	
4	Jumat, 7/3/2025	Recheck daftar pustaka dan footer referensi	
5	Selasa, 11/3/2025	uji turnitin,	
6	Jumat, 14/3/2025	Pendaftaran seminar proposal, acc	
7	Kamis, 10/04/2025	Bimbingan hasil revisi sempro, ACC revisi proposal	
8	Selasa, 22/04/2025	Bimbingan expert judgement & pengecekan hasil penelitian	
9	Rabu, 7/05/2025	Bimbingan modul pelatihan Pegulas Emoc	
10	Selasa, 10/06/2025	Casecheck Bab 4 & 5	
11	Rabu 18/06/2025	Recheck Bab 4 & 5 + Kelembutan uji turnitin.	
12	Jumat 20/06/2025	ACC → pengajuan pendaftaran	
13			
14			
15			

TTD Dosen Pembimbing Skripsi


(M. Erwan Syah)

TTD Mahasiswa


(Amelia Pingky Nadia Tita S.)

Catatan
 1. Kartu Bimbingan Skripsi wajib dibawa pada saat Bimbingan
 2. Jika sudah menyelesaikan Skripsi silakan untuk mengumpulkan Kartu Bimbingan ke Opsdik FES.



Lampiran 22
Bukti Cek Plagiarisme

Lampiran 28. Bukti Cek Plagiarisme

212303017_Psi_Amelia

ORIGINALITY REPORT

15%	14%	6%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.scribd.com Internet Source	1%
2	dspace.uil.ac.id Internet Source	1%
3	docplayer.info Internet Source	1%
4	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
5	core.ac.uk Internet Source	1%
6	jurnal.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1%
7	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
8	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1%
9	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<1%
10	id.scribd.com Internet Source	<1%
11	adoc.pub Internet Source	<1%

jurnal.unissula.ac.id

12	Internet Source	<1 %
13	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
14	repository.uksw.edu Internet Source	<1 %
15	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
17	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
18	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
20	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
21	psikologi.umm.ac.id Internet Source	<1 %
22	123dok.com Internet Source	<1 %
23	journal.uml.ac.id Internet Source	<1 %
24	jptam.org Internet Source	<1 %
25	Submitted to Udayana University Student Paper	<1 %
	docobook.com	

26	Internet Source	<1 %
27	Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha Student Paper	<1 %
28	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
29	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	<1 %
30	repository.unika.ac.id Internet Source	<1 %
31	www.spssindonesia.com Internet Source	<1 %
32	Submitted to UIN Walisongo Student Paper	<1 %
33	jurnal.ppjb-sip.org Internet Source	<1 %
34	es.scribd.com Internet Source	<1 %
35	etheses.lainkediri.ac.id Internet Source	<1 %
36	Debora, Besse Lidia, Dwi Riyan Ariestantia, Rr. Nindya Mayangsari. "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar HB Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di PMB Linda Melani Kutai Barat", Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ), 2024 Publication	<1 %
37	Submitted to Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Student Paper	<1 %

38	jurnal.radenfatah.ac.id Internet Source	<1 %
39	Submitted to Hankuk University of Foreign Studies Student Paper	<1 %
40	Mastariyah Mastariyah, Yahdinil Firda Nadhirah, Khaeroni Khaeroni. "Upaya Peningkatan Kemampuan Berbicara Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Metode Bercakap-Cakap Di TK Darussalam Pipitan", As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2020 Publication	<1 %
41	Submitted to Universitas Khairun Student Paper	<1 %
42	journal.yrpioku.com Internet Source	<1 %
43	repository.uncp.ac.id Internet Source	<1 %
44	repository.unj.ac.id Internet Source	<1 %
45	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	<1 %
46	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
47	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	<1 %
48	journal.unhena.ac.id Internet Source	<1 %
49	journal.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %

50	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
51	psychologyforum.umm.ac.id Internet Source	<1 %
52	seminar.uad.ac.id Internet Source	<1 %
53	Yudi Kurniawan, Fuad Nashori, Indahria Sulistyarini. "Terapi Kelompok Pendukung untuk Meningkatkan Resiliensi pada Ibu yang Memiliki Anak Talasemia", <i>Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi</i> , 2019 Publication	<1 %
54	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
55	idalamat.com Internet Source	<1 %
56	zombiedoc.com Internet Source	<1 %
57	Paulina Yuritha Amtiran, Maria Yosefa Kein, Wehelmina Mariana Ndoen. "ANALISIS PORTOFOLIO OPTIMAL DENGAN MENGGUNAKAN MODEL INDEKS TUNGGAL", <i>JURNAL AKUNTANSI</i> , 2021 Publication	<1 %
58	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	<1 %
59	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
60	Submitted to Universitas Putera Batam Student Paper	<1 %

61	<p>Yenni Hasnah, Pirman Ginting, Selamat Husni Hasibuan. "Implementing AMETTA (Active, Joyful, and Unstressed) in Increasing Learning Activity and Outcomes", <i>AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan</i>, 2021</p> <p>Publication</p>	<1 %
62	<p>eprints.ums.ac.id</p> <p>Internet Source</p>	<1 %
63	<p>Submitted to Academic Library Consortium</p> <p>Student Paper</p>	<1 %
64	<p>Jasmine Syaharani, Syihabuddin Syihabuddin. "Efektivitas Permainan Uno Stacko Mission guna Meningkatkan Keterampilan Berbicara Arab Peserta Didik", <i>Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme</i>, 2022</p> <p>Publication</p>	<1 %
65	<p>Zaenafi Ariani, Endang Rahmawati, Dina Soes Putri, Safina Safina, Jum'atul Aolia. "OPTIMALISASI PENDAPATAN USAHA MAGGOT MELALUI STRATEGI SCALE-UP BISNIS, MANAJEMEN USAHA, PACKAGING DAN DIGITAL MARKETING", <i>GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat</i>, 2024</p> <p>Publication</p>	<1 %
66	<p>jipp.unram.ac.id</p> <p>Internet Source</p>	<1 %
67	<p>repositori.luma.ac.id</p> <p>Internet Source</p>	<1 %
68	<p>repository.ar-raniry.ac.id</p> <p>Internet Source</p>	<1 %
69	<p>www.jptam.org</p> <p>Internet Source</p>	<1 %

70	Rahmi Fitria, Zuhendri Zuhendri, Kasman Ediputra. "Pengaruh Pendekatan Contextual Teaching and Learning terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Peserta Didik SMA", <i>JURNAL PENDIDIKAN MIPA</i> , 2024 Publication	<1 %
71	Submitted to Universitas Tidar Student Paper	<1 %
72	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
73	digilib.uns.ac.id Internet Source	<1 %
74	e-repository.perpus.lainsalatiga.ac.id Internet Source	<1 %
75	id.123dok.com Internet Source	<1 %
76	ojs.unm.ac.id Internet Source	<1 %
77	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
78	sabricekep.blogspot.com Internet Source	<1 %
79	Anisa Fitriani, Fuad Nashori, Indahria Sulistyarini. "Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Caregiver Skizofrenia", <i>Psychopolytan : Jurnal Psikologi</i> , 2021 Publication	<1 %
80	a-research.upi.edu Internet Source	<1 %
	digilib.uinsa.ac.id	

81	Internet Source	<1 %
82	ejournal.unib.ac.id Internet Source	<1 %
83	forumarkeologi.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
84	jurnal.uil.ac.id Internet Source	<1 %
85	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
86	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
87	repository.um.ac.id Internet Source	<1 %
88	tr-ex.me Internet Source	<1 %
89	Fikri Yumna Agila, Nanik Prihartanti, Setia Asyanti. "Peningkatan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan melalui Pelatihan Regulasi Emosi", <i>Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi</i> , 2022 Publication	<1 %
90	Kunaenih, Nadiah. "PENYULUHAN UPAYA MENUMBUHKAN RASA AMAN DAN NYAMAN TERHADAP ANAK MELALUI KETELADANAN", <i>Jurnal Abdimas Le Mujtamak</i> , 2021 Publication	<1 %
91	Sabrina Williadana, Heri Saptadi Ismanto, G. Rohastono Ajie. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Talking Stick Terhadap Manajemen Waktu Siswa Kelas VIII	<1 %

SMP Teuku Umar Semarang Tahun Ajaran
2023/2024", Journal on Education, 2024

Publication

92	Silmi Sagita Sari, Nana Sumarna, Sitti Mikarna Kaimuddin. "Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Tahanan", Jurnal Sublimapsi, 2021 Publication	<1 %
93	Siti Aesijah, Nanik Prihartanti, Wiwien Dinar Pratisti. "Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu", Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2016 Publication	<1 %
94	Syahrani Galuh Shisilia, Mimbar Oktaviana. "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well-Being pada Guru SLB", Journal on Education, 2024 Publication	<1 %
95	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
96	eprints3.upgris.ac.id Internet Source	<1 %
97	greenpub.org Internet Source	<1 %
98	id.wikihow.com Internet Source	<1 %
99	media.neliti.com Internet Source	<1 %
100	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
101	repository.stienobel-indonesia.ac.id Internet Source	<1 %

102	repository.umpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
103	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
104	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
105	tirtojiwo.org Internet Source	<1 %
106	www.narasinia.com Internet Source	<1 %
107	Dilasari Dilasari, Sri Mulyati, Asep Kurniawan. "PENGARUH FINANCIAL LITERACY, LIFE STYLE, LOCUS OF CONTROL DAN DEMOGRAFI TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF GENERASI MILENIAL DI KOTA SUBANG", JASS (Journal of Accounting for Sustainable Society), 2021 Publication	<1 %
108	Francisca Hermawan, Sri Hapsari' Wijayanti, Siti Saadah, Ambrosius Aprian Tri Putranto. "Edukasi Literasi Keuangan Dan Pelatihan Komunikasi Terapeutik Di Stik Sint Carolus, Jakarta", JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 2021 Publication	<1 %
109	SEPTI SETIANI, Intan Susetyo Kusumo Wardhani, Agus Budi Santosa, Nanda William, Diyanti Jati Pratiwi. "PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN CONTEXTUAL TEACHING AND LEARNING BERBASIS EKSPERIMEN TERHADAP LITERASI SAINS SISWA KELAS V SDN 1 SUKORAME", TANGGAP : Jurnal Riset dan Inovasi Pendidikan Dasar, 2022 Publication	<1 %

110	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1 %
111	alhassanain.org Internet Source	<1 %
112	digitallib.lainkendari.ac.id Internet Source	<1 %
113	docslib.org Internet Source	<1 %
114	e-journal.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
115	ejournal.unp.ac.id Internet Source	<1 %
116	ekonomi.kompas.com Internet Source	<1 %
117	jurnal.um-tapsel.ac.id Internet Source	<1 %
118	prosiding-pkmsr.org Internet Source	<1 %
119	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
120	repository.lainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
121	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
122	www.msn.com Internet Source	<1 %
123	www.slideshare.net Internet Source	<1 %

124 Helaluddin Helaluddin, Alamsyah Alamsyah. <1 %
"KAJIAN KONSEPTUAL TENTANG SOCIAL-
EMOTIONAL LEARNING (SEL) DALAM
PEMBELAJARAN BAHASA", AL-ISHLAH: Jurnal
Pendidikan, 2019

Publication

125 Agnes Katrina, Rizka Fitria Syabila, Iwan
Martua Simbolon, Rafael Tampubolon, Budi
Halomoan Siregar. <1 %
"Pengaruh Pendekatan
Pembelajaran Mendalam Berbantuan E-
Modul Interaktif Berbasis Desmos terhadap
Pemahaman Konsep Turunan", JURNAL
PENDIDIKAN MIPA, 2025

Publication

126 Beatriks Lahamendu, Widdhi Bodhi, Jainer P.
Siampa. <1 %
"UJI EFEK ANALGETIK EKSTRAK
ETANOL RIMPANG JAHE PUTIH (Zingiber
officinale Rosc.var. Amarum) PADA TIKUS
PUTIH JANTAN GALUR WISTAR (Rattus
norvegicus)", PHARMACON, 2019

Publication

127 Hernita Frisnawati Purba, Fiktoria Titirlolobi. <1 %
"Tinjauan Efektivitas Latihan Otot Wajah
Dalam Mencegah Dan Memperbaiki Face
Dropping Pada Klien Stroke Non Hemoragik
Di Ambon Maluku : Sebuah Penelitian Klinis",
MOLUCCAS HEALTH JOURNAL, 2024

Publication