

**PELATIHAN REGULASI EMOSI SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN OPTIMISME KARIER PADA SISWA
KELAS XI DI SMK NASIONAL BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

AMELIA PINGKY NADIA TITA SUWITO

212303017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PELATIHAN REGULASI EMOSI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN
OPTIMISME KARIER PADA SISWA KELAS XI DI SMK NASIONAL
BANTUL**

Diajukan oleh:

Amelia Pingky Nadia Tita Suwito

212303017

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal :

Mengesahkan,

Pembimbing,

Ketua Penguji,

Muhammad Erwan Syah, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIDN: 0514039002

Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0512049201

Anggota Penguji,

Muhammad Erwan Syah, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIDN: 0514039002

Pjs. Ketua Program Studi Psikologi,

Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPP. 2018.13.0132

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Amelia Pingky Nadia Tita Suwito

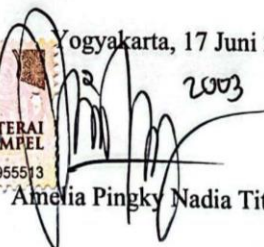
NPM : 212303017


Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Upaya Meningkatkan Optimisme Karier Pada Siswa Kelas XI di SMK Nasional Bantul

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penelitian ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak, cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 17 Juni 2025
2023

Amelia Pingky Nadia Tita Suwito



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Upaya Meningkatkan Optimisme Karier Pada Siswa Kelas XI di SMK Nasional Bantul” dengan baik. Penyusunan proposal ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Penyusunan proposal ini, tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Peneliti ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada semua orang yang terlibat dalam penyusunan proposal skripsi ini:

1. Allah Subhanahu Wata'ala atas segala rahmat-Nya dan hidayahnya. Serta, tempat peneliti bercerita dan menyandarkan diri atas segala sesuatu sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik.
2. Orang tua peneliti, serta keluarga yang telah memberikan dukungan dan doanya dari masing-masing tempat untuk peneliti hingga saat ini. Meski terpisah karena hal yang rumit, terimakasih selalu memberikan kasih dan sayang yang tak terhingga kepada anakmu yang ingin membahagiakan. Terimakasih selalu mengupayakan pendidikan anakmu, meski terkadang merasa hari-hari yang masih sulit. Walaupun mama dan papa sudah tidak bersama, tetapi mama dan papa tetaplah orang tua penulis yang sebenarnya sampai kapanpun. Sehat-sehat mama papa semoga nanti di wisuda bisa berfoto bersama meski dirasa sulit. Doakan semoga peneliti dapat membahagiakan mama papa, lekas mendapatkan pekerjaan yang baik, halal dan layak sehingga dapat membantu meringankan biaya hidup kedepannya baik untuk papa atau mama ataupun untuk sekolah adik.
3. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

4. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si, M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial.
5. Ibu Arini Mifti Jayanti, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Pjs. Kepala Prodi Psikologi.
6. Bapak Adhi Heryadi, S. Psi., M Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan arahan dan saran selama perkuliahan peneliti.
7. Dosen Pembimbing Skripsi Bapak Muhammad Erwan Syah, S. Psi., M. Psi., Psikolog yang senantiasa meluangkan waktunya dan bersedia dalam memberikan kritik serta saran kepada peneliti dalam menyusun proposal ini.
8. Ibu Putri Pusvitasari, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen yang membantu penelitian ini dan bersedia menjadi *trainer* pelatihan dalam penelitian ini. Terimakasih sudah meluangkan waktunya untuk penelitian ini dan memberikan saran dan masukan serta bimbingan kepada peneliti.
9. Kepada diri sendiri, terima kasih sudah bertahan sejauh ini, sudah tetap melangkah, keluar dari zona nyaman, dan menghadapi setiap tantangan dengan keberanian. Meski ada saat-saat ragu, lelah, dan ingin menyerah, peneliti memilih untuk tetap berjalan. Terima kasih sudah belajar dari kesalahan, terus tumbuh meski dalam keterbatasan, dan selalu yakin semua tidak akan sia – sia.
10. Saudara MY yang selalu memberikan dukungan, semangat, perhatian dan meluangkan waktunya dan pendapat serta pemikirannya untuk peneliti, juga motivasi untuk cepat menyelesaikan tulisan ini dan segera lulus. Terimakasih dalam proses berjalannya skripsi ini selalu menemani, memperkuat semangat, membagikan banyak hal baru yang seru kepada peneliti.
11. Kepada saudara kandung Arfa Vicky yang membantu dalam pengerjaan skripsi ini, menemani pagi hingga malam, terimakasih banyak adik, semoga kelak kamu dapat mencapai cita-cita dan keinginamu berkuliah jurusan matematika agar dapat menjadi guru.
12. Kepada kakung dan uti. Pertama kakung dan uti dari keluarga mama, terimakasih berkenan menerima mama kembali pulang dan memberi kami tempat untuk tinggal dan melanjutkan perjalanan hidup. Terimakasih atas segala nasehat agar penulis menjalankan pendidikan dengan sungguh-sungguh

sampai selesai. Terimakasih telah mempercayakan penulis pulang hingga mendapatkan gelar sarjana, dan memotivasi untuk pendidikan yang setinggi-tingginya. Selanjutnya uti dan kakung dari keluarga papa, terimakasih juga selalu menasehati dan meyakinkan penulis dapat menyelesaikan perkuliahan hingga berhasil menjadi sarjana.

13. Kepada teman-teman seperjuangan Alnesa, Vava, Thifal, Ardilla, juga Putri yang selalu memberikan dukungan, memberikan semangat dan saling bertukar pemikiran dengan peneliti. Terimakasih telah banyak memberikan masukan, semangat dan motivasi untuk lekas menyelesaikan skripsi ini. Peneliti berharap, meskipun mungkin nanti akan terpisah, tetapi jangan saling melupa ya, semoga dapat kembali dipertemukan di lain kesempatan dengan kondisi yang lebih baik.
14. Kepada teman-teman lain yang juga sedang berjuang dan tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Rekan dalam organisasi HIMAPSI juga kepramukaan Kwarcab Karanganyar dan Kwarda Jateng DIY. Terimakasih telah turut menyemangati peneliti, memberikan pengalaman yang pelajaran, serta kebersamaan yang begitu berarti. Setiap dinamika, tantangan, dan kebersamaan yang telah dilalui menjadi bagian tak terlupakan dan tak bisa terpisahkan dalam perjalanan perkuliahan ini. Terimakasih karena dengan mengingat banyaknya momen bersama membuat peneliti bersemangat hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Pihak SMK Nasional Bantul yang telah mengizinkan saya melaksanakan penelitian. Terimakasih kepada Ibu Sri Purwanti, S. Pd selaku kepala sekolah, kepada ibu Hesty, S.Pd, selaku guru bimbingan konseling yang membantu kelancaran pelaksanaan penelitian. Serta kepada teman-teman kelas XI yang membantu berpartisipasi dengan aktif, semoga apa yang dicita-citakan dapat terlaksana dengan baik.

Semoga amal ibadah, dan dorongan serta doa yang diberikan kepada peneliti dengan tulus dan ikhlas menjadi berkah barokah dan mendapatkan rahmat dan karunia dari Allah SWT, Aamiin. Peneliti pun menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari materi penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada

pembaca untuk memberikan saran dan masukkan dalam proposal dan penelitian ini. Akhir kata, semoga penelitian ini bisa bermanfaat bagi seluruh pembaca dan penelitian selanjutnya. Korespondensi dapat ditujukan kepada peneliti melalui email pingky.nadia09@gmail.com

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 12 Maret 2025

Amelia Pingky Nadia Tita Suwito

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
RINGKASAN	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	11
C. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis.....	11
D. Keaslian Penelitian.....	12
1. Keaslian Topik.....	13
2. Keaslian Teori.....	14
3. Keaslian Alat Ukur.....	14
4. Keaslian Subjek Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Optimisme Karier	15
1. Definisi Optimisme Karier.....	15
2. Aspek-Aspek Optimisme Karier	17
3. Faktor-Faktor Optimisme Karier.....	18
B. Pelatihan Regulasi Emosi	21
1. Definisi Regulasi Emosi.....	21
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	22
3. Tahapan Regulasi Emosi	25

4. Faktor-Faktor Regulasi Emosi.....	26
C. Dinamika Psikologis.....	28
D. Hipotesis.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Identifikasi Variabel Penelitian	37
B. Definisi operasional.....	37
1. Optimisme Karier.....	37
2. Pelatihan Regulasi Emosi.....	38
C. Subjek Penelitian.....	39
D. Metode Pengumpulan Data.....	40
1. Wawancara	40
2. Observasi.....	40
3. Skala.....	40
E. Metode Analisis Data	42
1. Analisis Deskriptif	42
2. Uji Normalitas.....	43
3. Uji Homogenitas	43
4. Uji Hipotesis	43
F. Uji Kredibilitas.....	44
1. Uji Validitas Alat Ukur	44
2. Validitas Modul	45
G. Uji Reliabilitas	46
H. Prosedur Rancangan Penelitian.....	46
1. Desain Penelitian	46
2. Prosedur Penelitian	48
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	50
A. Orientasi Kacah dan Persiapan.....	50
1. Orientasi Kacah.....	50
2. Persiapan Pelatihan.....	52
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	63
C. Hasil Penelitian.....	66
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	66

2. Deskripsi Data Penelitian.....	67
3. Uji Asumsi.....	75
4. Uji Hipotesis.....	78
5. Analisis Data Tambahan.....	80
D. Pembahasan.....	125
E. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	138
1. Kelebihan Penelitian.....	138
2. Kelemahan Penelitian.....	139
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	140
SA. Kesimpulan.....	140
B. Saran.....	140
1. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	140
2. Bagi Siswa SMK dan Praktis.....	141
DAFTAR PUSTAKA.....	142
LAMPIRAN.....	147

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACIMAD YANU
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Sebaran Jawaban.....	41
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Optimisme Karier yang akan Dimodifikasi.....	42
Tabel 3.3 Desain Penelitian <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	47
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala Optimisme Karier Setelah Modifikasi.....	59
Tabel 4.2 Rincian Pelaksanaan Penelitian.....	64
Tabel 4.3 Rincian Pelaksanaan Pelatihan Regulasi Emosi.....	65
Tabel 4.4 Deskripsi Subjek Berdasarkan Kriteria Jenis Kelamin dan Usia....	66
Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian.....	67
Tabel 4.6 Kategorisasi Subjek Penelitian Berdasarkan Hasil <i>Pretest</i>	69
Tabel 4.7 Kategorisasi Subjek Penelitian Berdasarkan Hasil <i>Pottest</i>	70
Tabel 4.8 Deskripsi Data Hasil Pelatihan Subjek.....	71
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Pada KE dan KK.....	76
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas.....	78
Tabel 4.11 Hasil Uji Independent Sample T-Test.....	79
Tabel 4.12 Hasil Uji Independent Sample T-Test Mean KE – KK (Mean)	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data Statistik Pengangguran per Agustus 2024.....	3
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	35
Gambar 4.1 Grafik Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier Siswa Sebelum dan Setelah Pelatihan Pada Kelompok Eksperimen.....	74
Gambar 4.2 Grafik Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier Siswa Sebelum dan Setelah Pelatihan Pada Kelompok Kontrol.....	75
Gambar 4.3 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier AR.....	83
Gambar 4.4 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier ATH.....	85
Gambar 4.5 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier AZN.....	87
Gambar 4.6 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier AAM.....	89
Gambar 4.7 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier DDP.....	91
Gambar 4.8 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier DY.....	93
Gambar 4.9 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier DU.....	95
Gambar 4.10 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier FA.....	96
Gambar 4.11 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier IH.....	98
Gambar 4.12 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier MF.....	100
Gambar 4.13 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier MN.....	102
Gambar 4.14 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier MB.....	103
Gambar 4.15 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier MFW.....	106
Gambar 4.16 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier RSA.....	107
Gambar 4.17 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier RAY.....	109
Gambar 4.18 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier RAS.....	112
Gambar 4.19 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier SAM.....	114
Gambar 4.20 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier SAS.....	116
Gambar 4.21 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier TYP.....	118
Gambar 4.22 Perbandingan Skor Skala Optimisme Karier WCP.....	119
Gambar 4.23 Grafik Evaluasi Pelatihan.....	122

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Keterbacaan Skala Optimisme Karier.....	149
Lampiran 2. Skala Tryout Optimise Karier.....	151
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba.....	156
Lampiran 4. Skala Sebelum Uji Coba.....	161
Lampiran 5. Skala Setelah Uji Coba.....	164
Lampiran 6. Hasil Validitas Aiken's V Skala.....	167
Lampiran 7. Uji Validitas Skala Sebelum Gugur.....	170
Lampiran 8. Uji Validitas Skala Setelah Gugur.....	171
Lampiran 9. Uji Reliabilitas Sebelum Gugur.....	173
Lampiran 10. Uji Reliabilitas Setelah Gugur.....	175
Lampiran 11. Tabulasi Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	178
Lampiran 12. Tabulasi Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	179
Lampiran 13. Tabulasi Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	180
Lampiran 14. Tabulasi Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	181
Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas.....	183
Lampiran 16. Hasil Uji Homogenitas.....	185
Lampiran 17. Hasil Uji Hipotesis.....	187
Lampiran 18. Surat Izin Penelitian.....	190
Lampiran 19. Izin Pencantuman Nama Instansi.....	192
Lampiran 20. Jadwal Penelitian.....	194
Lampiran 21. Lembar <i>Informed Consent</i>	196
Lampiran 22. Daftar Hadir Pelatihan.....	218
Lampiran 23. Modul Pelatihan.....	220
Lampiran 24. <i>Blueprint</i> Modul Pelatihan.....	281
Lampiran 25. Lembar Observasi Pelatihan.....	285
Lampiran 26. Lembar Evaluasi Pelatihan.....	287
Lampiran 27. Kartu Bimbingan Skripsi.....	289
Lampiran 28. Hasil Cek Plagiarisme.....	291