

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

## RINGKASAN

Amelia Pingky Nadia Tita Suwito<sup>1</sup>, Muhammad Erwan Syah<sup>2</sup>

**Latar Belakang :** Siswa dari SMK yang nantinya diharapkan bisa menjadi lulusan siap kerja, tetapi pada kenyataannya pengangguran terbuka paling banyak dari SMK. Hal ini karena adanya banyak faktor yang memengaruhi optimisme terhadap karier mereka. Optimisme karier adalah sikap seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya dengan mengusahakan kemungkinan baik untuk mencapai keberhasilan.

**Tujuan Penelitian :** Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menguji pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan optimisme karier pada siswa kelas XI di SMK Nasional Bantul.

**Metode Penelitian :** Penelitian dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan desain berbentuk *true-experimental* yang berupa *control group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel akan dilakukan secara *purposive sampling* dan teknik pengambilan kelompok dilakukan secara acak. Partisipan dalam penelitian ini adalah 37 siswa kelas XI berusia 17-18 tahun dan dibagi menjadi dua kelompok. Adapun *pretest-posttest* ini akan disesuaikan dengan teori optimisme karier oleh Rottingaus (2004). Teknik analisis menggunakan uji hipotesis *Independent Sample T-test* dengan melihat perbedaan atau selisih antara hasil *pretest* dan *posttest*.

**Hasil Penelitian :** Hasil perbedaan yang sangat signifikan terhadap optimisme karier ( $0,001 < 0,01$ ), maka dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Kesimpulan :** Hasil ini menyimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima sehingga pelatihan regulasi emosi dapat efektif meningkatkan optimisme karier siswa kelas XI di SMK Nasional Bantul.

**Kata Kunci:** Pelatihan Regulasi Emosi, Optimisme Karier, siswa SMK

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**EMOTION REGULATION TRAINING AS AN EFFORT TO INCREASE  
CAREER OPTIMISM AMONG ELEVENTH-GRADE STUDENTS AT SMK  
NASIONAL BANTUL**

**ABSTRACT**

Amelia Pingky Nadia Tita Suwito<sup>1</sup>, Muhammad Erwan Syah<sup>2</sup>

**Background:** Vocational high school students are expected to become work-ready graduates, but in reality, the highest unemployment rate is among vocational high school students. This is due to many factors influencing their career optimism. Career optimism is a positive view of themselves and the willingness to pursue positive opportunities for success.

**Research Objective:** This study aimed to examine the effect of emotional regulation training on improving career optimism in 11th-grade students at SMK Nasional Bantul.

**Research Method:** The study was conducted using an experimental method with a true-experimental design consisting of a control group pretest-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling, with random group selection. Participants in this study were 37 eleventh-grade students aged 17-18, divided into two groups. The pretest and posttest were adjusted according to Rottingaus' (2004) theory of career optimism. The analysis technique used was an Independent Sample T-test, examining the difference between the pretest and posttest results.

**Research Results:** The results showed a highly significant difference in career optimism ( $0.001 < 0.01$ ), indicating a significant difference between the experimental and control groups.

**Conclusion:** These results confirm that the research hypothesis is accepted, indicating that emotional regulation training can effectively increase career optimism in eleventh-grade students at SMK Nasional Bantul.

**Keywords:** Emotion Regulation Training, Career Optimism, SMK Students

---

<sup>1</sup>Student of the Undergraduate Psychology Program, Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University

<sup>2</sup>Lecturers of the Undergraduate Psychology Program, Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University