

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Agripinata, D., & Sari Dewi, K. (2014). Pengaruh Pelatihan Keterampilan Regulasi Eemosi Pada Peningkatan Optimisme Masa Depan (Penelitian Eksperimental pada Narapidana Remaja di Lembaga Masyarakat Anak Kelas IIA Kutoarjo). *Jurnal Empati*, 2(3), 344–350. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7357>
- 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 Pemeditasi 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>
- Astuti, S. D., & Siregar, M. (2023). *Neurolinguistik Programming (NLP) Pada Anak dengan Diversitas Budaya di Lembaga Pendidikan Islam Anak Usia Dini di Bangka Belitung*. 2(1), 1–7. <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/tar/issue/archive>
- Azwar, S. (2020). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). Penyusunan Skala Psikologi (II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bariqi, M. D. (2018). Pelatihan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. *Jurnal Studi Manajemen Dan Bisnis*, 5 (2)64-69. <https://doi.org/10.21107/jsmb.v5i2.6654>
- Badan Pusat Statistik (BPS) diakses dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Njc0IzI=/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan.html> diakses pada tanggal 25 Februari 2025 pada jam 20.20 WIB
- 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>
- Eva, N., Newman, A., Jiang, Z., & Brouwer, M. (2020). *Career optimism: A systematic review and agenda for future research*. *Journal of Vocational Behavior*, 116, 103287. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.02.011>
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Erthal, F., Bastos, A., Vilete, L., Oliveira, L., Pereira, M., Mendlowicz, M., Volchan, E., & Figueira, I. (2021). Unveiling the neural underpinnings of optimism: a systematic review. *Cognitive, Affective and Behavioral*

- Neuroscience*, 21(5), 895–916. <https://doi.org/10.3758/s13415-021-00931-8>
- 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>
- 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.
- Fauzi, T., & Sari, S. P. (2018). Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Fiqih, F. T. N., & Ambarini, T. K. (2024). Pelatihan Regulasi Emosi: Upaya Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 66–75. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.19.1.66-75>
- Fitri, E. R., & Indriana, Y. (2020). Hubungan Antara Optimisme Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Xi Smk Cut Nya' Dien Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 881–885. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21742>
- Ghozali, imam. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25. Semarang: Universitas Diponegoro
- 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.); Istiwardyanti & Soedjarwo (trans.); 5th ed.). Erlangga
- Jannah, N., & Putri, Y. S. E. (2015). Penerapan Teknik Berpikir Positif dan Afirmasi Positif pada Klien Ketidakberdayaan dengan Gagal Jantung Kongestif. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 3(2), 30–39. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/3936>
- Jannah, U. N., & Setiawan, D. (2019). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Fishbowl Untuk Meningkatkan Optimisme Dalam Pemilihan Karier Siswa. *Ejournal Unesa*, 1182–1191. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk->

unesa/article/view/48296

- Jumali. (2025, 12 Februari). Angka Pengangguran di Bantul Capai 3,62 %, Paling Banyak Lulusan SMA/SMK. *Jogjapolitan.harianjogja.com*. diakses pada tanggal 18 Februari 2025 pada jam 16.05 <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2025/02/12/511/1203947/angka-pengangguran-di-bantul-capai-362-paling-banyak-lulusan-smasmk>
- Juniarti, F., Tiatri, S., & Monika, S. (2019). Peran persepsi terhadap keterlibatan orang tua dan regulasi emosi pada orientasi masa depan Mahasiswa Universitas X. *Psibernetika*, 12(1). <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1585>
- 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>
- Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. *Jurnal PLAKAT. Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(2), 146–157. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v4i2.8671>
- 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>
- Marufa, S. A., Rahmawati, N. A., Ramdini, H., & Wailisa, R. A. (2022). Peningkatan Aktivitas Fisik Berupa Edukasi Dan Pendampingan Senam Hamil Di Desa Ngenep. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 968–978. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i3.968-978>
- McLennan, B., McIlveen, P., & Perera, H. N. (2017). Pre-service teachers' selfefficacy 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>
- Munawija, A., & Firman. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dari Orangtua Dengan Optimisme Karier Mahasiswa Tingkat Akhir. *A R Z U S I N Jurnal Manajemen dan Pendidikan Dasar*. e-ISSN 4, 698–712. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v4i4.3422>
- 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>
- Pardede, J. A., Sitepu, S. F. A., & Saragih, M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 1(1).
- Pratiwi, D. S., Erwan Syah, M., & Triyantoro, D. B. (2024). Pendampingan Guru

dalam Meningkatkan Kemampuan Anak Mengenal dan Mengelola Emosi Sejak Dini. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 4(1), 36–41. <https://doi.org/10.51849/jp3km.v4i1.57>

- 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>
- 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>
- Ridwan, D., & Dwiyantri, V. (2024). Mismatch Industri Dan SMK: Fenomena SMK Penyumbang Angka Pengangguran Tinggi. *Journal Innovation In Education*, 2(1), 196-204. <https://doi.org/10.59841/inoved.v2i1.893>
- Rizal, S., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Peran Efikasi Diri Terhadap Optimisme Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 23–29. <https://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/jiwa%0AVolume>
- 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*.
- 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.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *The American psychologist*, 73(9), 1082–1094. <https://doi.org/10.1037/amp0000384>
- 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>
- Sugiyono (2020), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D 2020*. Bandung: Alfabeta.
- 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>
- Valentino, R. (2014). Efikasi diri untuk meningkatkan optimisme terhadap pencapaian karir karyawan pkwt perusahaan x self efficacy to increase career optimism on employee contract (pkwt). *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(2005), 50–66. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss2.art4>
- Yuliasari, H., Pusvitasari, P., Aesy, . U. S., Agustin, A. M., Sumirat, L., Nurwenda, F. D., & Syahputra, A. . (2024). Emojiku: Media Pengenalan Emosi berbasis Digital untuk Meningkatkan Kesadaran Emosi Siswa Disabilitas. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 4(1), 29–35. <https://doi.org/10.51849/jp3km.v4i1.56>
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>