

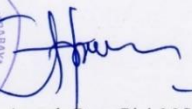


LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian

	YAYASAN PERGURUAN 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA FAKULTAS PSIKOLOGI		
	Program Studi Sarjana Psikologi (S1)		Terakreditasi A
	Program Studi Magister Psikologi (S2)		Terakreditasi B
	Program Studi Psikologi Profesi (S2)		Terakreditasi B
Kampus : Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya 60118 Telp. (031) 5990029 ; 5931800 (hunting) Ex. 148, 149 Homepage ; www.untag-sby.ac.id ; Email : psikologi@untag-sby.ac.id			
18 Oktober 2023			
Nomor	:	1896/K.F.Psi/X/2023	
Lampiran	:	-	
Perihal	:	Permohonan Ijin Penelitian	
Yth.		Kepala Sekolah SMK Negeri 10 Surabaya Jalan Keputih Tegal Kecamatan Sukolilo Surabaya	
<p>Mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya hendak melakukan penelitian untuk Tesis. Mohon dengan hormat bantuannya untuk memberikan ijin melakukan pengambilan data di SMK Negeri 10 Surabaya. Berikut data mahasiswa :</p>			
Nama	:	Surya Jaya Purnama Putra	
NPM	:	1532200002	
Judul Tesis	:	Efektivitas Psikoedukasi Psychological Well-Being terhadap Kecemasan Karier pada Siswa SMK Ditinjau dari Jenis Kelamin	
Dosen Pembimbing I	:	Dr. Suroso, MS., Psikolog	
Dosen Pembimbing II	:	Dr. H.M. Farid, M.Si.	
<p>Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mengucapkan terima kasih atas bantuannya.</p>			
			
			
		Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog NPP.20510.02.0552	
Tembusan :			
Arsip			

Lampiran 2. *Informed Consent*



Skala Penelitian Psikologi

Halo!

Perkenalkan, nama saya Surya Jaya Purnama Putra mahasiswa S2 magister psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir tesis sebagai salah satu syarat kelulusan. Dengan ini, saya mohon kesediaan teman-teman untuk meluangkan waktu serta berpartisipasi dalam penelitian saya.

Adapun kriteria yang memenuhi syarat dan ketentuan untuk mengisi skala penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seorang Siswa SMK
2. Laki-Laki atau Perempuan
3. Saat ini berada di kelas XII

Data identitas serta jawaban yang teman-teman berikan akan saya jaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja. Penelitian ini bukanlah sebuah tes, sehingga jawaban dari teman-teman tidak ada yang salah. Oleh karena itu, dimohon untuk memberikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi teman-teman yang sebenarnya.

Saya ucapkan terima kasih banyak kepada teman-teman yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Salam Hormat,
Surya Jaya Purnama Putra

Skala Penelitian

Petunjuk Pengisian :

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- N : Netral
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

Tidak ada jawaban benar atau salah, maka pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri teman-teman.

Lampiran 3. Skala Kecemasan Karier

No.	Pernyataan	F/UF
1.	Tangan saya berkeringat ketika diajak berbicara tentang karier.	F
2.	Diskusi tentang karier dapat menyebabkan saya berkeringat.	F
3.	Ketika memikirkan karier di masa depan, otot-otot saya menjadi tegang.	F
4.	Saya merasa tegang secara fisik saat memikirkan pekerjaan yang akan saya lakukan di masa depan.	F
5.	Membayangkan dunia kerja yang akan datang seringkali membuat jantung saya berdetak lebih cepat.	F
6.	Saya merasa takut tentang masa depan karier saya, yang mengakibatkan jantung saya berdegup kencang.	F
7.	Saya merasa pusing ketika membayangkan dunia kerja di masa depan.	F
8.	Sensasi pusing muncul ketika saya memikirkan pilihan karier saya.	F
9.	Ketika saya dihadapkan dengan pertanyaan seputar dunia kerja, saya merasa sulit bernapas.	F
10.	Saya merasa sesak napas ketika ada seseorang bertanya tentang masa depan karier saya.	F
11.	Saya merasa tenang ketika diajak berdiskusi tentang karier.	UF
12.	Saya bisa berbicara tentang karier tanpa berkeringat.	UF
13.	Saya merasa santai ketika memikirkan pekerjaan di masa depan.	UF
14.	Tidak ada kekakuan otot yang saya rasakan saat merenungkan karier saya di masa depan.	UF
15.	Saya merasa tenang ketika membayangkan pekerjaan yang mungkin saya lakukan di masa depan.	UF
16.	Saya merasa rileks ketika memikirkan karier saya di masa depan.	UF
17.	Saya merasa nyaman ketika membayangkan masa depan karier saya.	UF

No.	Pernyataan	F/UF
18.	Saya dapat dengan mudah membayangkan diri saya sukses dalam dunia kerja tanpa merasa pusing.	UF
19.	Saya merasa tenang ketika dihadapkan dengan pertanyaan seputar dunia kerja.	UF
20.	Tidak ada masalah pernapasan yang saya alami saat menjawab pertanyaan tentang karier saya.	UF
21.	Saya merasa ragu apakah saya mampu bekerja setelah lulus dari SMK.	F
22.	Pikiran-pikiran negatif tentang tidak bisa mendapatkan pekerjaan sering menghantui saya.	F
23.	Saya merasa bahwa saya tidak perlu nasihat orang lain tentang pilihan karier diri saya sendiri.	F
24.	Saya merasa enggan menerima bantuan dari orang lain dalam merencanakan karier saya.	F
25.	Saya merasa khawatir tentang bagaimana saya akan berhasil dalam dunia kerja setelah lulus sekolah nanti.	F
26.	Pikiran-pikiran negatif tentang sulitnya menemukan pekerjaan sering mengganggu pikiran saya.	F
27.	Saya memiliki pikiran negatif tentang masa depan karier saya.	F
28.	Saya merasa tidak yakin dapat sukses dalam dunia kerja nanti.	F
29.	Saya merasa optimis bahwa saya akan berhasil bekerja setelah lulus dari SMK.	UF
30.	Saya memiliki keyakinan kuat bahwa saya memiliki keterampilan yang diperlukan untuk memulai karier setelah lulus.	UF
31.	Saya terbuka untuk menerima nasihat dari orang lain ketika berbicara tentang dunia kerja.	UF
32.	Saya merasa bahwa mendengarkan nasihat orang lain adalah langkah penting dalam merencanakan masa depan karier saya.	UF
33.	Saya merasa percaya diri bahwa saya akan menghadapi dunia kerja dengan baik setelah lulus sekolah.	UF
34.	Saya merasa siap untuk mengatasi tantangan yang muncul dalam karier saya ketika lulus sekolah nanti.	UF

No.	Pernyataan	F/UF
35.	Saya memandang masa depan karier saya dengan antusiasme yang tinggi.	UF
36.	Saya memiliki pandangan positif tentang dunia kerja.	UF
37.	Saya menghindari percakapan tentang dunia kerja karena merasa tidak nyaman.	F
38.	Saya menghindari pembicaraan tentang dunia kerja karena merasa tidak siap.	F
39.	Saya merasa enggan berbicara tentang karier saya kepada orang lain.	F
40.	Saya menghindari obrolan tentang dunia kerja karena merasa tidak percaya diri dalam diskusi tersebut.	F
41.	Saya terbuka untuk berbicara tentang dunia kerja.	UF
42.	Saya melihat percakapan tentang dunia kerja sebagai kesempatan untuk merencanakan masa depan karier saya.	UF
43.	Saya melihat diskusi tentang dunia kerja sebagai kesempatan untuk memperluas pengetahuan saya.	UF
44.	Saya merasa nyaman berdiskusi tentang pilihan karier saya kepada orang lain.	UF
45.	Membayangkan dunia kerja membuat saya jadi khawatir.	F
46.	Pikiran tentang dunia kerja membuat saya jengkel.	F
47.	Pikiran tentang dunia kerja membuat suasana hati saya menjadi tidak stabil.	F
48.	Suasana hati saya menjadi negatif ketika memikirkan karier di masa depan.	F
49.	Saya merasa yakin bahwa saya dapat mengatasi tantangan yang muncul dalam dunia kerja.	UF
50.	Saya melihat masa depan karier saya sebagai peluang untuk pengembangan diri.	UF
51.	Saya dapat menjaga suasana hati saya tetap positif untuk tidak terpengaruh oleh pikiran buruk tentang dunia kerja.	UF
52.	Saya dapat menjaga suasana hati saya tetap stabil ketika memikirkan masa depan karier saya.	UF

Lampiran 4. Modul Eksperimen

MODUL EKSPERIMEN

**“Efektivitas
Psikoedukasi
Psychological Well-Being terhadap
Kecemasan Karier
pada Siswa SMK
Ditinjau dari Jenis
Kelamin”**

SURYA JAYA P.P.

NIM : 1532200002

2023

MODUL EKSPERIMEN :

**EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
TERHADAP KECEMASAN KARIER PADA SISWA SMK DITINJAU
DARI JENIS KELAMIN**

Penulis

ISBN :

Editor

Penyunting

Desain Sampul dan Tata Letak

Penerbit

Magister Psikologi Fakultas Psikologi Univ. 17 Agustus 1945 Surabaya

Redaksi

Gedung Fak. Psikologi

Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya 60119

Tlp. (031) 5931777 psw 276 Fax. (031) 5990029

Homepage: www.untag-sby.ac.id Email: psikologi@untag-sby.ac.id

Distributor Tunggal

Magister Psikologi

Fak. Psikologi Univ. 17 Agustus 1945

Surabaya Gedung Fak. Psikologi

Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya, 60119

Tlp. (031) 5931777 psw 276 Fax. (031) 5990029

Homepage: www.untag-sby.ac.id Email: magisterpsikologi@untagsby.ac.id

Cetakan pertama, November 2023

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia dan hidayahNya, sehingga buku ini dapat terselesaikan. Buku ini berjudul Modul Eksperimen “Efektivitas Psikoedukasi *Psychological Well-Being* terhadap Kecemasan Karier pada Siswa SMK Ditinjau dari Jenis Kelamin”. Buku ini merupakan sajian teoritis dan praktis yang diharapkan dapat membantu para pembaca, khususnya siswa SMK untuk dapat mengatasi kecemasan karier.

Tahapan-tahapan atau sesi-sesi yang dikembangkan merupakan petunjuk mudah agar dapat dijadikan acuan untuk Mencegah Kecemasan Karier siswa tiap individu dengan diberi psikoedukasi *Psychological Well-Being*.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih pada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dalam proses pembuatan buku ini. Terimakasih yang tak terhingga pada Fakultas Psikologi Untag Surabaya khususnya Program Studi Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang memfasilitasi penyelesaian buku ini.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih perlu penyempurnaan, oleh karena itu kami menerima saran dan masukan untuk kesempurnaan buku ini. Semoga keberadaan buku ini bermanfaat untuk masyarakat Indonesia, khususnya para Pelajar SMK Indonesia.

Surabaya, 11 November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI	
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Eksperimen	5
C. Manfaat Eksperimen	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kecemasan Karier	6
B. <i>Psychological Well-Being</i>	11
BAB III. MODUL EKSPERIMEN <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i>	16
A. Deskripsi	16
B. Tujuan	17
C. Durasi Waktu Pelaksanaan	17
D. Peserta Eksperimen	17
E. Tempat Pelaksanaan	17
F. Jadwal Pelaksanaan	18
G. Sesi Eksperimen Psikoedukasi <i>Psychological Well-Being</i>	18
H. Skala Kecemasan Karier	21
DAFTAR PUSTAKA	27

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setelah lulus Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), para siswa harus menghadapi tantangan baru yaitu dunia kerja. Karena persaingan yang ketat di tempat kerja, mendapatkan pekerjaan akan menjadi salah satu permasalahan utama. Mencari karier yang sesuai dengan bidang studi merupakan suatu hal yang sangat diupayakan oleh para lulusan siswa SMK. Saat memulai karier, lulusan siswa SMK akan memiliki banyak tanggung jawab dan tantangan.

Kesulitan yang dihadapi oleh siswa lulusan SMK tidak hanya dalam memberikan kontribusi kepada masyarakat, tetapi juga mengakui fakta bahwa semakin sedikit lapangan kerja yang tersedia meskipun sumber daya manusia terus mengalami kekurangan. Sulitnya mencari pekerjaan di Indonesia sendiri bukanlah hal yang biasa. Menurut angka Badan Pusat Statistik (BPS) tingkat pengangguran di Indonesia sebesar 5,86% atau 8,42 juta orang pada Agustus 2022, yang dimana para alumni SMK merupakan mayoritas dari angka pengangguran tersebut. (dalam <https://www.cnbcindonesia.com/news/20230517114925-8-438124/sedih-ini-penyebab-banyak-lulusan-smk-jadi-pengangguran>, diakses 09 September 2023).

Prospek pekerjaan yang ada saat ini tidak sebanding dengan jumlah angkatan kerja, dan hal ini merupakan permasalahan serius yang tidak dapat diselesaikan. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) di Jawa Timur per Agustus 2021 sebesar 5,74%. Angka ini turun 0,1% dibandingkan tahun sebelumnya per Agustus 2020. Sedangkan per Agustus 2022 sebesar 5,49%, turun 0,25% dari tahun sebelumnya. Kenyataannya, pemerintah daerah masih menghadapi tantangan akibat penurunan angka pengangguran terbuka pada Agustus 2022, tingkat partisipasi angkatan kerja yang sebagian besar terdiri dari pengangguran terdidik telah meningkat sebesar 1,23% (dalam <https://jatim.bps.go.id/pressrelease/2022/11/07/1306/tingkat->

[pengangguran-terbuka--tpt--jawa-timur-semester-ii-2022-sebesar-5-49-persen.html](#), diakses 06 Juni 2023).

Kellerman dan Sagmeister (Dewantari & Soetjningsih, 2022) menegaskan bahwa tingkat pengangguran meningkat seiring dengan lamanya waktu yang dihabiskan seseorang dalam angkatan kerja. Dalam hal ini, pendidikan seseorang akan diikuti dengan pengangguran. Salah satu penyebabnya adalah langkanya prospek kerja yang menjadi ancaman meski masih belum jelas dan belum terjadi. Hal ini tentu saja meningkatkan kecemasan pada orang-orang yang mencari pekerjaan (Mutiarachmah & Masyatmi, 2019).

Setiap orang akan mempunyai pengalaman baru di tempat kerja, dan setiap orang mempunyai persepsi berbeda mengenai tempat kerja. Meskipun sebagian orang memandang tempat kerja sebagai sesuatu yang menyenangkan, sebagian lainnya memandang persaingan sebagai sesuatu yang meresahkan dan menimbulkan stres. Orang-orang merasa tertekan, dan tekanan ini bermanifestasi sebagai rasa takut. Kecemasan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan emosi ketakutan yang dialami seseorang terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, seperti ancaman atau hambatan yang benar-benar ambigu dan tidak praktis (Alloy, Riskind & Manos, 2005).

Kecemasan merupakan hal yang lumrah terjadi dalam dunia pendidikan. Berangkat ke sekolah pasti menimbulkan rasa cemas bagi seluruh siswa. Namun kekhawatiran juga dapat menghalangi pembelajaran dan kesuksesan bagi sebagian siswa, terutama ketika menyangkut karier setelah lulus sekolah. Karena kekhawatiran diperlukan sebagai peringatan akan bahaya yang akan datang, kecemasan adalah bagian yang normal dari kehidupan. Gangguan kecemasan ditandai dengan kecemasan yang terus-menerus, tidak logis, dan semakin intensif sehingga mengganggu fungsi sehari-hari. Kondisi psikologis umum lainnya adalah kecemasan yang menyerang banyak orang, termasuk anak sekolah (Mariah et al., 2020).

Siswa SMK yang berada pada tahap eksplorasi, menurut Super dan Jordan (Fatmawati, 2016) hendaknya sudah mulai berpikir dan mampu

merencanakan pendidikannya berdasarkan bidang pekerjaan yang diminatinya, kemudian mampu menetapkan tujuan dan melakukan penelitian mendalam terkait bidang pekerjaan yang akan dipilih, yang meliputi pengumpulan informasi dan mengikuti pelatihan. Pada kenyataannya, banyak siswa SMK yang masih kesulitan dalam memilih peminatan dan pilihan kariernya.

Siswa di SMK dapat menghadapi permasalahan yang menyulitkan dalam menentukan pilihan karier yang sehat secara moral dan sesuai harapan. Siswa di SMK juga belum menyelesaikan tugas pengembangan kariernya secara tuntas. Siswa di SMK sering kali kurang percaya diri dan tidak mampu memilih cara memasuki dunia kerja, karena tidak adanya kepastian akibat realita hidup di masyarakat (Fatmawati, 2016). Setiap orang di dunia kerja perlu dipersiapkan untuk bersaing agar mempunyai kesempatan memperoleh pekerjaan atau pengalaman yang sesuai dengan minat, bakat, dan keinginannya (Ghufron & Risnawati, 2016).

Menurut Tsai dkk. (2017), orang-orang dengan kecemasan karier sering kali mengalami kesulitan, keragu-raguan, dan keraguan saat membuat penilaian tentang karier masa depan. Akibatnya, orang ini akan merasa khawatir dan tidak berhasil karena tidak mampu mengambil keputusan karier tambahan. Mengenai Tsai dkk. (2017), seseorang mungkin mengalami kecemasan karier jika tidak mengeksplorasi pilihan kariernya sehubungan dengan pemahaman yang jelas tentang keinginannya, bersama dengan masalah kepercayaan diri dan ketidakpastian tentang kualitas diri yang mungkin tidak sejalan dengan keinginannya saat bekerja nanti. Menurut penelitian Ramanda (2023), laki-laki lebih besar kemungkinannya mengalami kecemasan karier dibandingkan perempuan.

Kecemasan dapat berdampak buruk pada sistem kardiovaskular, paru-paru, neuromuskular, gastrointestinal, saluran kemih, *integumen* (kulit), perilaku, kognitif, dan afektif, serta reaksi fisiologis lainnya (Stuart, 2013). Aktivitas sehari-hari seseorang bisa menjadi lebih sulit dan terganggu oleh kecemasan kronis (Arifiati & Wahyuni, 2020). Kecemasan dapat mengganggu emosi dan peran sosial, serta mengurangi atau bahkan menyebabkan gangguan kognitif pada seseorang. Kelelahan dan bahkan

kematian dapat diakibatkan oleh kecemasan yang tidak dapat dikendalikan dan berkepanjangan (Stuart, 2013).

Berdasarkan data angket penelitian tentang kecemasan karier yang disebar oleh peneliti pada bulan April 2023, telah didapatkan 99 responden. Dari 99 responden tersebut, 65 responden adalah laki-laki dan 34 responden adalah perempuan. Usia responden berkisar antara 17-34 tahun. Dari data angket tersebut didapatkan 88 responden merasa cemas terhadap kariernya, sedangkan 11 responden tidak merasa cemas. Lalu dari 88 responden yang merasa cemas terhadap kariernya tersebut, 56 adalah laki-laki dan 32 nya perempuan. Berdasarkan data angket dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar responden cenderung merasa cemas dengan kariernya. Untuk mengatasi perasaan takut atau kecemasan terhadap karier ini, salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seseorang adalah dengan memiliki *psychological well-being* yang baik.

Kecemasan dan depresi, termasuk kesejahteraan psikologis yang buruk akibat kecemasan karier dapat diperburuk oleh pemikiran tentang karier masa depan yang tidak jelas. Pikiran-pikiran tersebut juga dapat menimbulkan emosi negatif (Rahmi et al., 2023). Kecemasan karier dapat berbeda-beda pada setiap orang tergantung pada realitas transisi pendidikan menuju karier yang akan orang alami (Darwish et al., 2021).

Menurut penelitian Keane dkk. (2021) dan Cheung dkk. (2014), kecemasan sering kali dialami oleh masyarakat ketika melakukan peralihan dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Seseorang dapat mengelola kekhawatirannya terhadap prospek mendapatkan pekerjaan di masa depan jika telah memiliki landasan psikologis yang kuat. Selain itu, masyarakat harus lebih berkonsentrasi pada peningkatan atribut pribadinya agar dapat menavigasi dunia kerja dengan lebih baik (Mutiarachmah & Masyatmi, 2019).

Ketika kesejahteraan psikologis tinggi, orang-orang yang berjuang dengan kecemasan karier dapat mencapai tujuan pribadinya, mencapai potensi penuh, menemukan makna hidup yang lebih dalam, membangun hubungan interpersonal yang kuat, secara efektif mengelola peluang dan tuntutan di lingkungannya, meningkatkan kepercayaan diri, menjadi lebih

mandiri (otonom), serta membangun harga diri yang positif (Ryff & Singer, 1996; Strauser et al., 2008).

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, penulis bermaksud mengadakan eksperimen yang berjudul “Efektivitas Psikoedukasi *Psychological Well-Being* terhadap Kecemasan Karier pada Siswa SMK Ditinjau dari Jenis Kelamin”.

B. Tujuan Eksperimen

Untuk mengukur efektivitas psikoedukasi mengenai *psychological well-being* dalam mengurangi tingkat kecemasan karier pada siswa SMK, dengan fokus pada perbedaan antara jenis kelamin. Selain itu, eksperimen ini juga ingin menentukan apakah efektivitas psikoedukasi berbeda antara siswa laki-laki dan perempuan dalam mengurangi kecemasan karier mereka.

C. Manfaat Eksperimen

Eksperimen yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat. Berikut manfaat eksperimen yang dapat diberikan, yaitu :

1. Membantu siswa SMK menghadapi tantangan dan ketidakpastian dalam mencari pekerjaan setelah lulus sekolah dengan memberikan panduan dan pengetahuan tentang *psychological well-being*.
2. Memungkinkan siswa untuk mengurangi tingkat kecemasan karier mereka, yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dalam menghadapi dunia kerja yang kompetitif setelah lulus sekolah nanti.
3. Memahami apakah efektivitas psikoedukasi berbeda antara siswa laki-laki dan perempuan, sehingga dapat memberikan wawasan tentang perbedaan kebutuhan dan tanggapan antara kedua jenis kelamin dalam mengatasi kecemasan karier.
4. Dapat memberikan dasar untuk pengembangan program pendidikan lebih lanjut yang dapat membantu siswa SMK mempersiapkan diri untuk sukses dalam dunia kerja dan mengatasi tantangan pengangguran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Karier

1. Pengertian Kecemasan Karier

Kecemasan dijelaskan oleh Greenberger dan Padesky (2016) sebagai keadaan ketakutan atau gentar yang bersifat sementara yang disebabkan oleh keadaan yang menantang. Nevid (2003) melanjutkan dengan mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang ditandai dengan sensasi tidak menyenangkan terkait ketegangan, gairah fisiologis, dan sentimen cemas (takut) bahwa sesuatu yang negatif akan terjadi. Selanjutnya, kecemasan didefinisikan oleh Kearney dan Trull (2012) sebagai keadaan emosi khas yang dialami seseorang ketika mendekati skenario yang berpotensi membahayakan.

Menurut Hurlock (2011), kecemasan merupakan kekhawatiran luas atas suatu kejadian yang tidak dapat ditentukan. Menurut Chaplin (2011), kecemasan atau kegelisahan ditandai dengan gejala-gejala tubuh seperti keringat dingin, gemetar, upaya untuk melarikan diri, dan sebagainya, disertai perasaan takut dan khawatir akan skenario yang akan datang tanpa sebab yang jelas. Ghufron dan Risnawita (2017) mendefinisikan kecemasan sebagai pengalaman subjektif tidak menyenangkan yang bermanifestasi sebagai sensasi ketegangan, kecemasan, dan emosi lainnya pada seseorang.

Menurut Tsai dkk. (2017), orang-orang dengan kecemasan karier sering kali mengalami kesulitan, keragu-raguan, dan ketidakpastian saat membuat penilaian tentang karier masa depan mereka. Akibatnya, orang-orang ini merasa khawatir dan tidak berhasil karena tidak mampu mengambil keputusan karier tambahan. Menurut Vignoli (2015), kecemasan karier adalah ketidaknyamanan yang terkait dengan pengangguran atau kegagalan pendidikan yang terkait dengan proses pengembangan karier.

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan karier adalah suatu keadaan emosional yang mencakup perasaan gugup, ketegangan, dan aprehensi (ketakutan) yang muncul ketika seseorang memasuki proses pencarian pekerjaan.

2. Aspek Kecemasan Karier

Greenberger dan Padesky (2016) menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan, yaitu :

a. *Physical Symptoms*

Ketika dihadapkan pada skenario yang tidak nyaman, orang mungkin mengalami gejala fisik seperti tangan berkeringat, otot kaku, jantung berdebar, pipi memerah, pusing, dan kesulitan bernapas.

b. *Thought*

Individu yang mengalami kecemasan biasanya merasa khawatir secara berlebihan, berpikir negatif, yakin bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan kesulitan, dan tidak terlalu mementingkan bantuan yang diberikan. Seseorang yang mengalami kecemasan sering kali percaya bahwa orang lain tidak mampu menangani kondisi yang menyebabkan mereka merasa khawatir.

c. *Behavior*

Ketika kekhawatiran mulai muncul, orang yang cemas akan bertindak untuk melarikan diri dari skenario tersebut. Mereka akan berusaha melakukan segalanya dengan sempurna dan menghindari risiko dengan meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai muncul. Alasan di balik perilaku ini adalah karena orang tersebut gelisah dan tidak tenang.

d. *Feelings*

Orang yang cemas sering kali mengalami kegelisahan, iritasi, kekhawatiran, dan panik. Situasi yang menimbulkan kekhawatiran mungkin saja menyebabkan mood seseorang berubah secara tiba-tiba.

Sedangkan Chen (2005) membagi kecemasan menjadi empat aspek, diantaranya yaitu :

a. *Personal Ability*

Kemampuan untuk mempelajari keterampilan khusus yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas tertentu terdiri dari bakat dasar yang dibutuhkan calon karyawan, seperti kemahiran dalam bahasa asing, kemahiran komputer, kepemimpinan, dan kerja tim.

b. *Irrational Beliefs About Employment*

Kekhawatiran tentang kesenjangan antara cita-cita, pertumbuhan keterampilan yang dikembangkan, preferensi, dan persyaratan praktis dari karier yang dipilih di masa depan.

c. *Professional Education Training*

Pengetahuan profesional berguna dalam hal kemampuan profesional dan kesadaran realistis akan tujuan kerja. Komponen ini mencakup permasalahan keterampilan, karier yang sesuai minat dan kemampuan, penggunaan pengetahuan yang diperoleh, dan keterampilan profesional yang diperoleh.

d. *Employment Environment*

Masyarakat khawatir dengan kurangnya informasi yang tersedia mengenai pekerjaan, termasuk gaji, dinamika pekerjaan yang tidak sesuai harapan, dan situasi ekonomi.

Menurut Kearney dan Trull (2012), kecemasan memiliki tiga aspek berbeda. Elemen-elemen ini mencakup sensasi tubuh, gagasan, dan tindakan. Hal-hal berikut ini penjabarannya :

a. Perasaan Fisik

Salah satu ciri kecemasan yang dapat diamati dan diukur adalah sensasi tubuh ini. Denyut nadi cepat, berkeringat, mulut kering, gemetar, sakit kepala ringan, dan sensasi tidak nyaman lainnya termasuk dalam komponen ini.

b. Pikiran

Komponen kognitif kecemasan sebagian besar terfokus pada pikiran dan emosi individu. Gagasan atau keyakinan bahwa seseorang akan menderita kerugian atau kehilangan kendali atas suatu keadaan itulah yang mendefinisikan elemen ini.

c. Perilaku

Apa yang dilakukan seseorang ketika mengalami kecemasan disebut dengan unsur perilaku kecemasan. Tindakan yang dimaksud antara lain menghindari keadaan tertentu atau terus menerus mempertanyakan orang lain apakah keadaan akan baik-baik saja.

Berdasarkan aspek kecemasan yang telah dijelaskan, penulis menggunakan aspek kecemasan dari Greenberger dan Padesky (2016), yaitu *physical symptoms, thought, behavior, dan feelings* sebagai acuan untuk mengukur kecemasan karier pada siswa SMK. Hal tersebut dikarenakan aspek dari Greenberger dan Padesky (2016) memiliki kebaruan dan memuat aspek-aspek yang cukup relevan bagi penulis untuk melakukan eksperimen.

3. Faktor Kecemasan Karier

Greenberger dan Padesky (2016) menyatakan bahwa kecemasan berasal dari dua faktor, yaitu faktor kognitif dan faktor kepanikan yang terjadi pada seseorang, di antaranya adalah :

a. Faktor Kognitif

- 1) Perasaan bahwa seseorang berada dalam bahaya, terancam, atau rentan dengan cara lain merupakan gejala umum yang menyertai kecemasan, dan gejala kecemasan pada tubuh

mempersiapkan seseorang untuk bereaksi terhadap ancaman atau bahaya apa pun yang diyakini akan segera terjadi. Bahaya ini mungkin bersifat sosial, psikologis, atau fisik.

- 2) Orang yang berbeda memandang ancaman dengan cara yang berbeda.
- 3) Karena latar belakang yang berbeda, beberapa orang lebih rentan merasa terancam dan lebih sering khawatir. Pikiran cemas terfokus pada masa depan dan sering kali meramalkan bencana.

b. Faktor Kepanikan

Rasa takut atau khawatir yang intens disebut panik. Gejala panik mencakup berbagai emosi dan juga manifestasi fisik. Perubahan sensasi mental atau fisik sering kali menjadi ciri panik. Pada individu dengan gangguan panik, gejala fisik, emosi, dan pikiran berinteraksi dan meningkat dengan cepat. Ide ini memicu pelepasan adrenalin dan menimbulkan perasaan takut dan cemas. Orang yang pernah mengalami kepanikan dimasa lalu mungkin menghindari keadaan atau aktivitas yang memicunya karena pemikiran bencana serta meningkatnya emosi fisik dan emosional yang mengikutinya.

Sarason dkk. (1990) mengungkapkan bahwa kecemasan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu :

a. Keyakinan Diri

Kecemasan akan berkurang pada individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial diberikan dalam bentuk materi, perilaku, pengetahuan, dan bantuan dari ikatan sosial yang erat. Hal-hal ini membantu orang merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai, sehingga menurunkan tingkat kecemasan.

c. *Modelling*

Kecemasan dapat disebabkan karena ada proses *modelling*. *Modelling* dapat merubah perilaku individu, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Sedangkan menurut Nevid (2003) mengemukakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, kognitif, perilaku dan kondisi lingkungan sosial.

B. *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Ryff dan Keyes (1995) menciptakan pengertian kesejahteraan psikologis yang merupakan sintesis dari teori perkembangan manusia, teori psikologi klinis, dan gagasan kesehatan mental. Berdasarkan keyakinan tersebut, kesejahteraan psikologis didefinisikan oleh Ryff dan Keyes (1995) sebagai keadaan dimana orang dapat mengendalikan perilakunya sendiri, mengambil keputusan sendiri, dan mempunyai sikap yang baik terhadap orang lain dan dirinya sendiri. Ini juga melibatkan pengelolaan lingkungan yang menyenangkan, memenuhi kebutuhan mereka, memberikan nilai dan tujuan hidup mereka, dan melakukan upaya untuk tumbuh dan belajar tentang diri mereka sendiri.

Seseorang yang mampu menjalankan fungsi psikologis positif (*Positive Psychological Function*) merupakan landasan untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik (Ryff & Keyes, 1995). Orang mempunyai pandangan psikologis yang baik terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Masyarakat mempunyai kapasitas untuk mengontrol perilaku mereka sendiri, membuat penilaian sendiri, dan memilih serta mengembangkan kelompok sosial yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka. Semua orang berusaha untuk

menemukan dan mengembangkan sebanyak yang mereka bisa, dan mereka semua memiliki tujuan hidup yang penting.

Kesejahteraan psikologis mencakup perasaan mengatasi hambatan dalam hidup selain kepuasan hidup dan keseimbangan antara pengaruh positif dan negatif (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Selain itu, Friedli (2009) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai keadaan dimana seseorang sadar akan kelebihan dirinya, mampu menghadapi stres sehari-hari, mampu bekerja secara efektif, dan mampu memberikan dampak positif terhadap lingkungan.

Untuk mengembangkan diri sepenuhnya dan merasakan kepuasan serta tujuan hidup, orang dapat mencapai kesejahteraan psikologis dengan berupaya mencapai tujuan hidup mereka (Megawati & Herdiyanto, 2016; Papalia, Feldman & Olds, 2008).

Aspinwall (2002) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis, atau sekadar kesejahteraan psikologis, mencirikan operasi psikologi yang sehat dan konstruktif. Selain itu, kesejahteraan psikologis didefinisikan oleh Schultz (2009) sebagai fungsi positif individu, yaitu arah atau tujuan yang dikejar oleh individu yang sehat.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi di mana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan untuk membuat keputusan sendiri, mengatur perilaku, menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup yang bermakna, berusaha untuk eksplorasi dan pengembangan diri, serta berfungsi secara positif dalam hal psikologis.

2. Dimensi *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologis seseorang dipengaruhi oleh enam dimensi, yaitu sebagai berikut :

a. *Self-Acceptance*

Salah satu komponen penting dari kesehatan mental, realisasi diri, fungsi yang matang, dan fungsi optimal adalah penerimaan diri. Keterampilan evaluatif positif dalam menerima diri sendiri secara utuh dulu dan sekarang merupakan indikasi dari mereka yang mempunyai tingkat penerimaan diri yang tinggi.

b. *Positive Relationship with Others*

Kapasitas untuk membangun kedekatan dan empati untuk membangun hubungan dengan orang lain yang hangat, memuaskan, dan dapat dipercaya. Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi memungkinkan seseorang menjadi hangat dan dapat dipercaya dalam hubungannya dengan orang lain, memiliki perasaan kedekatan, empati, dan pengetahuan memberi dan menerima yang kuat dalam suatu hubungan.

c. *Autonomy*

Hal ini merupakan kapasitas individu untuk membuat pilihan sendiri, untuk menahan tekanan masyarakat untuk percaya dan bertindak dengan cara tertentu, untuk bertindak sesuai dengan standar moralitas mereka sendiri, dan untuk menilai diri mereka sendiri menggunakan standar-standar tersebut.

d. *Environmental Mastery*

Mampu mengatur kendali rumit atas aktivitas luar, mengelola lingkungan, memanfaatkan kemungkinan-kemungkinan di sekitar, dan memilih serta menciptakan lingkungan yang paling sesuai dengan kebutuhan dan cita-cita seseorang.

e. *Purpose in Life*

Keyakinan yang membantu orang merasa hidup mereka memiliki makna dan tujuan adalah bagian dari kesehatan mental. Orang-orang yang berfungsi secara positif mempunyai misi, tujuan, dan lintasan yang memberikan tujuan pada hidup mereka.

f. *Personal Growth*

Yaitu perasaan mampu melewati tahapan kehidupan, menerima pengalaman baru, menyadari potensi diri, dan memperbaiki keadaan setiap saat.

3. Faktor *Psychological Well-Being*

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa berbagai faktor dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, diantaranya ialah :

a. Faktor Usia

Usia merupakan faktor penentu kesenjangan kesejahteraan psikologis (Ryff, 1995). Menurut penelitian, jika dibandingkan dengan mereka yang berada di masa dewasa awal dan akhir, orang-orang paruh baya menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

b. Jenis Kelamin

Menurut Ryff (1995), gender dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis karena terkait dengan pola kognitif, yang pada gilirannya mempengaruhi bagaimana mekanisme coping digunakan dan aktivitas sosial dilakukan. Sementara itu, perempuan cenderung memiliki lebih banyak beban. kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki dalam situasi ini karena mereka memiliki kemampuan interpersonal yang unggul (Santrock, 2012).

c. Status Sosial Ekonomi

Karakteristik kesejahteraan psikologis dari penguasaan lingkungan, kemajuan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup semuanya berkorelasi dengan posisi sosial (Ryff, 1995). Kedudukan sosial seseorang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya; ketika orang memprioritaskan tujuan materi dan finansial dalam hidup, kesejahteraannya buruk (Firodiyah, 2012).

d. Dukungan Sosial

Penelitian Firodiyah (2012) menunjukkan bahwa hubungan sosial yang dibangun masyarakat disekitar dapat berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Lansia yang tinggal bersama keluarga lebih banyak melakukan interaksi sosial karena mereka dapat mengembangkan hubungan positif yang meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

e. Religiusitas

Religiusitas yang tinggi dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis dan penurunan kecenderungan trauma. Penelitian Ellison (Firodiyah, 2012) menunjukkan hubungan antara praktik keagamaan dan kesehatan psikologis, yang membuktikan hal ini.

f. Kepribadian

Lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dan kesejahteraan psikologis saling terkait (Schmutte & Ryff, 1994). Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian seseorang mempunyai dampak terhadap tingkat kesejahteraan psikologisnya.

BAB III
MODUL EKSPERIMEN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

A. Deskripsi

Menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan di mana orang berusaha untuk belajar dan tumbuh sebagai individu, memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri dan mengendalikan perilaku mereka, serta mampu mengendalikan perilaku mereka. mampu menciptakan dan mengelola lingkungan yang memenuhi kebutuhannya, serta mempunyai tujuan hidup.

Ryff dan Keyes (1995) menjabarkan *psychological well-being* menjadi enam dimensi, diantaranya yaitu, penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan pribadi (*personal growth*).

Orang-orang dengan tingkat dimensi ini tinggi merasa dirinya selalu berkembang, merasakan adanya kemajuan yang terus-menerus, mudah menerima pengalaman baru, sadar akan potensi diri, merasakan perbaikan bertahap dalam diri dan perilakunya, dan perubahan dalam cara-cara yang menunjukkan adanya perubahan, efektivitas dan kesadaran diri. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat dimensi ini rendah merasa bosan, mengalami stagnasi, kurang merasakan pertumbuhan atau kemajuan seiring berjalannya waktu, dan tidak mampu mengadopsi sikap atau perilaku baru (Ryff & Keyes, 1995).

Psikoedukasi *psychological well-being* dalam menghadapi kecemasan karier adalah eksperimen yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi tantangan dan ketidakpastian dalam dunia kerja setelah lulus sekolah.

Eksperimen psikoedukasi ini membantu individu dalam mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, kemampuan membuat keputusan sendiri, serta kemampuan untuk mengatur perilaku diri sendiri. Hal ini juga membantu individu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan individu, mengidentifikasi tujuan hidup, dan membuat hidup menjadi lebih bermakna. Selain itu, eksperimen ini juga mendorong individu untuk terus mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Dengan memahami dan menginternalisasi konsep *psychological well-being* ini, individu dapat mengatasi kecemasan karier, meningkatkan kualitas hidup, dan merasa lebih siap dalam menghadapi dunia kerja yang kompetitif. Psikoedukasi ini dapat membantu individu untuk terus tumbuh dan berkembang, membuka diri terhadap pengalaman baru, dan menyadari potensi diri sendiri, sehingga siswa dapat menghadapi tantangan karier dengan lebih percaya diri.

B. Tujuan

1. Memperkenalkan kepada peserta tentang gambaran psikoedukasi.
2. Memperkenalkan peserta tentang *Psychological Well-Being*.
3. Membangun *rapport* dengan subjek dan membentuk suasana nyaman.

C. Durasi Waktu Pelaksanaan

Adapun waktu pelaksanaan eksperimen adalah selama 2 pertemuan dan berlangsung dengan durasi waktu @100 menit.

D. Peserta Eksperimen

Subjek eksperimen adalah siswa-siswi kelas XII jurusan Bisnis Daring 4 dari SMK Negeri 10 Surabaya yang berjumlah 33 siswa, dengan jumlah siswa perempuan adalah 14 dan jumlah siswa laki-laki adalah 19.

E. Tempat Pelaksanaan

Psikoedukasi akan dilaksanakan di SMK Negeri 10 Surabaya.

F. Jadwal Pelaksanaan

Hari/Tanggal pelaksanaan psikoedukasi : Jumat, 17 dan 24 November 2023.

G. Sesi Eksperimen Psikoedukasi *Psychological Well-Being*

Rincian Pelaksanaan Psikoedukasi *Psychological Well-Being* sebagai berikut :

Pertemuan I

Jumat, 17 November 2023

Pukul 09.00 – 10.40 WIB (100 menit)

1. Pendahuluan

Pertemuan pertama dilakukan di ruang *meeting room* yang ada di SMKN 10 Surabaya. Pada 5 menit pertama, MC membuka kegiatan psikoedukasi dengan salam dan perkenalan pada para peserta. Kemudian 10 menit berikutnya, peserta diminta oleh MC untuk mengisi angket *pretest* sebelum kegiatan psikoedukasi diberikan. Setelah para peserta selesai mengisi angket *pretest*, 5 menit selanjutnya seluruh peserta diajak untuk melakukan *ice breaking* bersama MC sebelum kegiatan psikoedukasi dimulai. *Ice breaking* yang diberikan oleh MC kepada peserta adalah berupa *dance* singkat yang diiringi dengan lagu yang sedang viral di media sosial saat ini.

2. Bagian Inti

Berikutnya pada bagian inti, psikolog yang akan menjadi pemateri mulai masuk ke ruang *meeting room* dan bersiap-siap memberikan psikoedukasi pada para peserta. Kegiatan psikoedukasi yang akan dilakukan oleh pemateri berlangsung selama 50 menit dengan metode ceramah dan memberikan pemahaman terlebih dahulu pada peserta secara lisan dengan menampilkan materi PPT melalui proyektor. Selama kegiatan berlangsung, pemateri memberikan psikoedukasi pada para peserta tentang pentingnya meningkatkan *psychological*

well-being untuk menurunkan kecemasan karier pada siswa SMK. Setelah materi psikoedukasi *psychological well-being* diberikan oleh pemateri pada seluruh peserta, selanjutnya adalah sesi diskusi dan tanya jawab ke pemateri yang berlangsung selama 20 menit. Selama sesi tanya jawab berlangsung, peserta diberi kesempatan untuk bertanya apapun pada pemateri terkait kecemasan karier yang dialami oleh para peserta ketika lulus sekolah nanti, kemudian peserta juga dipersilahkan bertanya tentang bagaimana cara meningkatkan *psychological well-being* secara efektif agar menjadi individu yang mampu menghadapi perasaan cemas ketika lulus sekolah nanti.

3. Penutup

Pada akhir kegiatan, para peserta diajak untuk foto bersama sebagai dokumentasi. Foto bersama dilakukan dengan pemateri dan peserta, lalu pemateri dan guru BK di SMKN 10 Surabaya, serta foto bersama dengan peneliti dan seluruh peserta psikoedukasi. Setelah foto bersama, para peserta diberi konsumsi sebagai ucapan terima kasih karena telah bersedia mengikuti kegiatan psikoedukasi dari awal hingga akhir. Penutupan acara berlangsung selama 10 menit.

Pertemuan II

Jumat, 24 November 2023

Pukul 09.00 – 10.40 WIB (100 menit)

1. Pembukaan

Pertemuan kedua dilakukan di ruang aula yang ada di SMKN 10 Surabaya. MC membuka kegiatan dengan salam dan perkenalan ulang. Sebelum kegiatan dimulai, MC mengajak peserta untuk *ice breaking* terlebih dahulu supaya suasana tidak terlalu kaku. MC mengajak para peserta untuk menyanyi bersama pada sesi *ice breaking*. Lagu yang dinyanyikan oleh seluruh peserta adalah lagu dengan judul “Cinta Terbaik”, lagu yang sedang tren di kalangan remaja saat ini. Durasi waktu yang dibutuhkan untuk membuka acara berlangsung selama 8 menit.

2. Bagian Inti

Selanjutnya memasuki bagian inti, psikolog yang akan menjadi pemateri mulai memasuki ruang aula dan bersiap-siap untuk memberikan psikoedukasi pada para peserta. Hal pertama yang dilakukan oleh pemateri sebelum memulai kegiatan adalah mengulang materi dengan metode ceramah melalui PPT. Pemateri ingin memberikan materi ulang dan materi tambahan tentang *psychological well-being* agar seluruh peserta menjadi lebih paham. Sesi pengulangan materi berlangsung selama 35 menit. Setelah pemateri selesai memberikan materi, kemudian pemateri meminta peserta untuk membentuk 2 kelompok berdasarkan jenis kelamin. Karena pada tahap berikutnya pemateri akan memberi kesempatan bagi setiap kelompok untuk melakukan *focus group discussion*. Nantinya pemateri akan memberikan sebuah pertanyaan tentang kecemasan dan solusi apa yang dibutuhkan untuk mengatasi kecemasan tersebut. Sesi *focus group discussion* berlangsung selama 15 menit. Setelah masing-masing kelompok selesai melakukan *focus group discussion*, selanjutnya setiap kelompok diberikan kesempatan untuk presentasi guna menyampaikan hasil jawaban yang telah mereka sepakati dalam kelompok. Presentasi diwakili oleh satu orang bagi setiap kelompok, sesi ini durasi waktu yang diberikan adalah 15 menit. Setelah para peserta selesai melakukan *focus group discussion*, kemudian pada sesi berikutnya pemateri memberikan terapi *cognitive behavior therapy* (CBT) pada seluruh peserta. Tujuan terapi CBT diberikan pada seluruh peserta adalah agar setelah kegiatan psikoedukasi ini berakhir, seluruh peserta dapat menurunkan kecemasan kariernya dengan cara meningkatkan *psychological well-being* mereka masing-masing. Selain itu terapi CBT yang diberikan juga diharapkan dapat memberikan dampak yang positif bagi para peserta. Sesi terapi yang diberikan kepada peserta berlangsung selama 12 menit.

3. Penutup

Pada akhir kegiatan, seluruh peserta diminta untuk mengisi angket *posttest* terlebih dahulu sebelum kegiatan diakhiri. Pengisian angket

posttest berlangsung dengan durasi waktu 10 menit. Setelah pengisian angket *posttest* selesai, kemudian para peserta diajak oleh MC untuk melakukan foto bersama dan peneliti memberikan seserahan plakat kepada guru BK yang ada di SMKN 10 sebagai tanda ucapan terima kasih karena pihak sekolah telah bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan psikoedukasi dengan peneliti. Sesi ini berlangsung selama 5 menit saja. Setelah seluruh rangkaian acara selesai, maka hal terakhir yang dilakukan oleh pihak panitia adalah membagikan konsumsi sebagai tanda ucapan terima kasih pada peserta karena mereka telah bersedia menjadi subjek penelitian dalam pelaksanaan psikoedukasi kali ini.

H. Skala Kecemasan Karier

1. Konsep Teoritis/Definisi Teori
 - a. Kecemasan dijelaskan oleh Greenberger dan Padesky (2016) sebagai keadaan ketakutan atau gentar yang bersifat sementara yang disebabkan oleh keadaan yang menantang.
 - b. Menurut Nevid (2003), kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan sensasi yang tidak menyenangkan terkait ketegangan, gairah fisiologis, dan sentimen cemas (takut) akan terjadi sesuatu yang negatif.
 - c. Menurut Kearney dan Trull (2012), kecemasan adalah keadaan emosi umum yang dialami seseorang ketika suatu skenario yang berpotensi membahayakan mendekat.
 - d. Ghufron dan Risnawita (2017) mendefinisikan kecemasan sebagai pengalaman subjektif tidak menyenangkan yang bermanifestasi sebagai sensasi ketegangan, kecemasan, dan emosi lainnya pada seseorang.
 - e. Menurut Hurlock (2011), kecemasan merupakan kekhawatiran luas atas suatu kejadian yang tidak dapat ditentukan.
 - f. Menurut Chaplin (2011), kecemasan atau kegelisahan ditandai dengan gejala-gejala tubuh seperti menggigil, menggigil, upaya melarikan diri, dan sebagainya, serta rasa takut dan ketakutan terhadap suatu keadaan yang akan terjadi tanpa sebab yang jelas.

2. Definisi Konseptual

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mencakup perasaan ketegangan, kekhawatiran, dan aprehensi (ketakutan) terhadap situasi atau pengalaman yang sulit, tidak jelas, atau dianggap berpotensi membahayakan.

3. Definisi Operasional

Kecemasan karier adalah suatu keadaan emosional yang mencakup perasaan gugup, ketegangan, dan aprehensi (ketakutan) yang muncul ketika para siswa-siswi SMK memasuki proses pencarian pekerjaan.

4. Aspek Kecemasan Karier

Greenberger dan Padesky (2016) menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan, yaitu :

a. *Physical Symptoms*

Ketika dihadapkan pada skenario yang tidak nyaman, orang mungkin mengalami gejala fisik seperti tangan berkeringat, otot kaku, jantung berdebar, pipi memerah, pusing, dan kesulitan bernapas.

b. *Thought*

Individu yang mengalami kecemasan biasanya merasa khawatir secara berlebihan, berpikir negatif, yakin bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan kesulitan, dan tidak terlalu mementingkan bantuan yang diberikan. Seseorang yang mengalami kecemasan sering kali percaya bahwa orang lain tidak mampu menangani kondisi yang menyebabkan mereka merasa khawatir.

c. *Behavior*

Ketika kekhawatiran mulai muncul, orang yang cemas akan bertindak untuk melarikan diri dari skenario tersebut. Mereka

akan berusaha melakukan segalanya dengan sempurna dan menghindari risiko dengan meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai muncul. Alasan di balik perilaku ini adalah karena orang tersebut gelisah dan tidak tenang.

d. *Feelings*

Orang yang cemas sering kali mengalami kegelisahan, iritasi, kekhawatiran, dan panik. Situasi yang menimbulkan kekhawatiran mungkin saja menyebabkan mood seseorang berubah secara tiba-tiba.

5. Butir-Butir Item Pernyataan Kecemasan Karier

No.	Pernyataan	F/UF
1.	Tangan saya berkeringat ketika diajak berbicara tentang karier.	F
2.	Diskusi tentang karier dapat menyebabkan saya berkeringat.	F
3.	Ketika memikirkan karier di masa depan, otot-otot saya menjadi tegang.	F
4.	Saya merasa tegang secara fisik saat memikirkan pekerjaan yang akan saya lakukan di masa depan.	F
5.	Membayangkan dunia kerja yang akan datang seringkali membuat jantung saya berdetak lebih cepat.	F
6.	Saya merasa takut tentang masa depan karier saya, yang mengakibatkan jantung saya berdegup kencang.	F
7.	Saya merasa pusing ketika membayangkan dunia kerja di masa depan.	F
8.	Sensasi pusing muncul ketika saya memikirkan pilihan karier saya.	F
9.	Ketika saya dihadapkan dengan pertanyaan seputar dunia kerja, saya merasa sulit bernapas.	F
10.	Saya merasa sesak napas ketika ada seseorang bertanya tentang masa depan karier saya.	F

11.	Saya merasa tenang ketika diajak berdiskusi tentang karier.	UF
12.	Saya bisa berbicara tentang karier tanpa berkeringat.	UF
13.	Saya merasa santai ketika memikirkan pekerjaan di masa depan.	UF
14.	Tidak ada kekakuan otot yang saya rasakan saat merenungkan karier saya di masa depan.	UF
15.	Saya merasa tenang ketika membayangkan pekerjaan yang mungkin saya lakukan di masa depan.	UF
16.	Saya merasa rileks ketika memikirkan karier saya di masa depan.	UF
17.	Saya merasa nyaman ketika membayangkan masa depan karier saya.	UF
18.	Saya dapat dengan mudah membayangkan diri saya sukses dalam dunia kerja tanpa merasa pusing.	UF
19.	Saya merasa tenang ketika dihadapkan dengan pertanyaan seputar dunia kerja.	UF
20.	Tidak ada masalah pernapasan yang saya alami saat menjawab pertanyaan tentang karier saya.	UF
21.	Saya merasa ragu apakah saya mampu bekerja setelah lulus dari SMK.	F
22.	Pikiran-pikiran negatif tentang tidak bisa mendapatkan pekerjaan sering menghantui saya.	F
23.	Saya merasa bahwa saya tidak perlu nasihat orang lain tentang pilihan karier diri saya sendiri.	F
24.	Saya merasa enggan menerima bantuan dari orang lain dalam merencanakan karier saya.	F
25.	Saya merasa khawatir tentang bagaimana saya akan berhasil dalam dunia kerja setelah lulus sekolah nanti.	F
26.	Pikiran-pikiran negatif tentang sulitnya menemukan pekerjaan sering mengganggu pikiran saya.	F
27.	Saya memiliki pikiran negatif tentang masa depan karier saya.	F

28.	Saya merasa tidak yakin dapat sukses dalam dunia kerja nanti.	F
29.	Saya merasa optimis bahwa saya akan berhasil bekerja setelah lulus dari SMK.	UF
30.	Saya memiliki keyakinan kuat bahwa saya memiliki keterampilan yang diperlukan untuk memulai karier setelah lulus.	UF
31.	Saya terbuka untuk menerima nasihat dari orang lain ketika berbicara tentang dunia kerja.	UF
32.	Saya merasa bahwa mendengarkan nasihat orang lain adalah langkah penting dalam merencanakan masa depan karier saya.	UF
33.	Saya merasa percaya diri bahwa saya akan menghadapi dunia kerja dengan baik setelah lulus sekolah.	UF
34.	Saya merasa siap untuk mengatasi tantangan yang muncul dalam karier saya ketika lulus sekolah nanti.	UF
35.	Saya memandang masa depan karier saya dengan antusiasme yang tinggi.	UF
36.	Saya memiliki pandangan positif tentang dunia kerja.	UF
37.	Saya menghindari percakapan tentang dunia kerja karena merasa tidak nyaman.	F
38.	Saya menghindari pembicaraan tentang dunia kerja karena merasa tidak siap.	F
39.	Saya merasa enggan berbicara tentang karier saya kepada orang lain.	F
40.	Saya menghindari obrolan tentang dunia kerja karena merasa tidak percaya diri dalam diskusi tersebut.	F
41.	Saya terbuka untuk berbicara tentang dunia kerja.	UF
42.	Saya melihat percakapan tentang dunia kerja sebagai kesempatan untuk merencanakan masa depan karier saya.	UF
43.	Saya melihat diskusi tentang dunia kerja sebagai kesempatan untuk memperluas pengetahuan saya.	UF

44.	Saya merasa nyaman berdiskusi tentang pilihan karier saya kepada orang lain.	UF
45.	Membayangkan dunia kerja membuat saya jadi khawatir.	F
46.	Pikiran tentang dunia kerja membuat saya jengkel.	F
47.	Pikiran tentang dunia kerja membuat suasana hati saya menjadi tidak stabil.	F
48.	Suasana hati saya menjadi negatif ketika memikirkan karier di masa depan.	F
49.	Saya merasa yakin bahwa saya dapat mengatasi tantangan yang muncul dalam dunia kerja.	UF
50.	Saya melihat masa depan karier saya sebagai peluang untuk pengembangan diri.	UF
51.	Saya dapat menjaga suasana hati saya tetap positif untuk tidak terpengaruh oleh pikiran buruk tentang dunia kerja.	UF
52.	Saya dapat menjaga suasana hati saya tetap stabil ketika memikirkan masa depan karier saya.	UF

DAFTAR PUSTAKA

- Alloy, L.B. Riskind, J.H. and Manos, M.J. (2005). *Abnormal Psychology, Current Perspectives (Ninth Edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Aspinwall, L. G. (2002). *A psychology of Human Strengths*. Washington: American Psychological Association.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi, Ed.1. Cetakan XV*. Ahli Bahasa: Kartini Kartono. Jakarta: Rajawali Pers.
- Chen, J. Y. (2005). A study on college students' anxiety of career decision. *Journal of Education & Psychology*, 28(4), 745- 771.
- Cheung, C.-K., Cheung, H. Y., & Wu, J. (2014). Career unreadiness in relation to anxiety and authoritarian parenting among undergraduates. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(3), 336–349. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.928784>
- Darwish, M. A. A., Banat, S. M., Sarhan, W. Y., & Aleid, W. A. (2021). Future Career Anxiety and Its Relationship with Marital Distress Among the Al-Hussein Bin Talal University Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.101398>
- Dewantari, A. G., & Soetjningsih, C. H. (2022). Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 629. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8631>
- Fatmawati. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan untuk Karier Siswa Kelas XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 11(5), 543–534.
- Firodiah, Marita. (2012). Perbedaan Psychological Well-Being antara Lansia Tinggal di Panti Jompo dengan Lansia bersama Keluarga. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Friedli, Lynne & World Health Organization. (2009). *Mental health, resilience and inequalities / by Lynne Friedli*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Ghufron dan Risnawati. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Greenberger & Padesky. (2016). *Mind Over Mood Second Edition Change How You Feel By Changing The Way You Think*. New York London: The Guilford Press.

<https://jatim.bps.go.id/pressrelease/2022/11/07/1306/tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--jawa-timur-semester-ii-2022-sebesar-5-49-persen.html>, diakses 06 Juni 2023

<https://www.cnbcindonesia.com/news/20230517114925-8-438124/sedih-ini-penyebab-banyak-lulusan-smk-jadi-pengangguran>, diakses 09 September 2023

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, Ed. 5*. Jakarta: Erlangga.

Keane, C., Waldeck, D., Holliman, A., Goodman, S., & Choudhry, K. (2021). Exploring the Experience of Anxiety Among Final Year Students at University: A Thematic Analysis. *The Qualitative Report*, 26(8), 2621- 2630. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4874>

Kearney, C. A. & Trull, T. J. (2012). *Abnormal psychology and life: A dimensional approach*. Belmont: Wadsworth.

Keyes, CLM, Shmotkin, D., & Ryff, CD (2002). Mengoptimalkan kesejahteraan: Pertemuan empiris dua tradisi. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 82 (6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karier Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>

Megawati, E., & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Psychological Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 132–141. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p13>

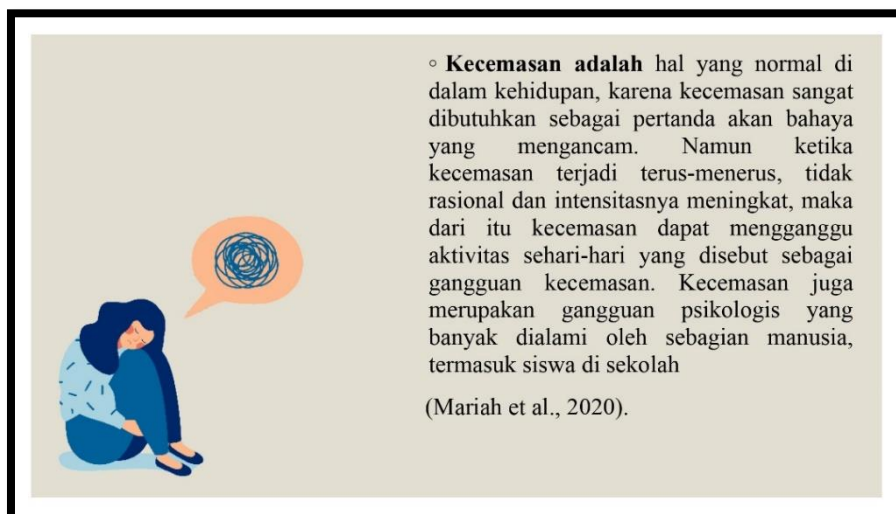
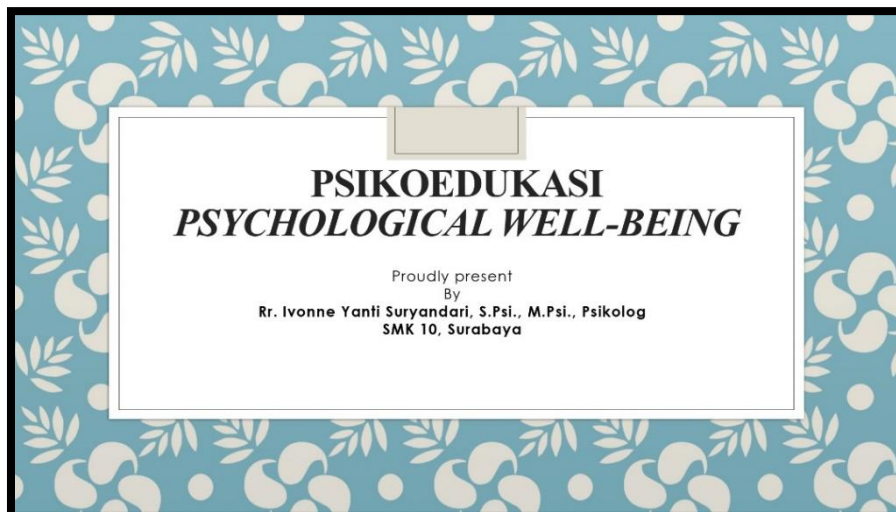
Mutiarachmah, D., & Masyatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(2), 163–177.

- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., Greene, Beverly. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, Diane E., Feldman, Ruth Duskin., & Olds, Sally Wendkos. (2008). *Human development (psikologi perkembangan) / Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman; dialihbahasakan oleh A.K. Anwar*. Jakarta: Kencana.
- Rahimi, R., Akgunduz, Y., & Bilgihan, A. (2023). Impact of COVID-19 on mental health and career anxiety of hospitality and tourism students in the UK. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, 6(2), 892–911. <https://doi.org/10.1108/JHTI-05-2021-0129>
- Ramanda, P. (2023). Kecemasan Karier Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 72–84.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1990). *Social Support: An Interactional View*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549–559. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Schultz, D., & Schultz, S.E. (2009). *Psychology and Work Today (10th ed.)*. New Jersey: Pearson Education.
- Strauser, D. R., Lustig, D. C., & Çiftçi, A. (2008). Psychological Well-Being: Its Relation to Work Personality, Vocational Identity, and Career Thoughts. *The Journal of Psychology*, 142(1), 21–35. <https://doi.org/10.3200/JRLP.142.1.21-36>


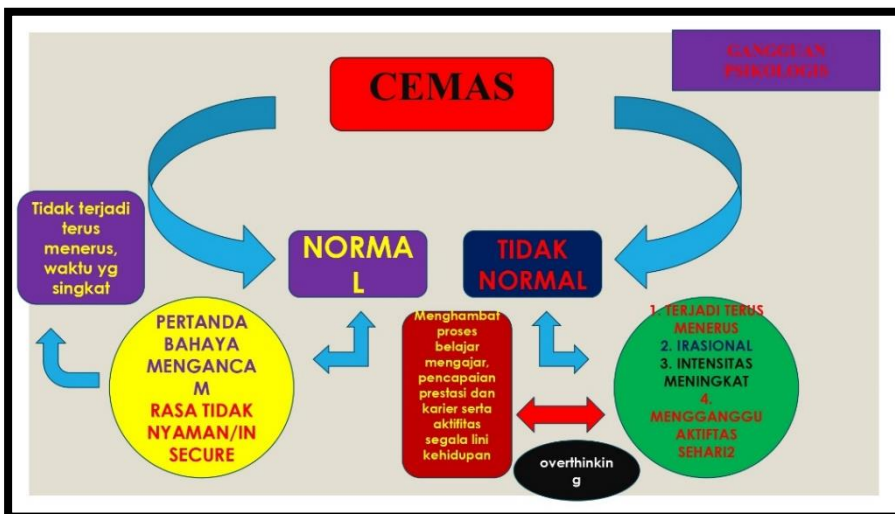
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul PSIKOEDUKASI Edisi Revisi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Tsai, C.-T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y.-C. (2017). Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(4), 158–165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182–191. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>

Lampiran 5. Materi Psikoedukasi

Materi Pertemuan 1



- Hurlock (2011), mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas.
- Chaplin (2011), menjelaskan bahwa kecemasan atau kegelisahan sebagai suatu perasaan kekhawatiran dan ketakutan menghadapi situasi yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, disertai dengan gejala-gejala fisik seperti berkeringat dingin, gemetar, usaha melarikan diri dan lain-lain.
- Ghufro dan Risnawita (2017) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.

Aspek/Dimensi Kecemasan Karier

Greenberger dan Padesky (2016) menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan, yaitu :

Physical Symptoms

Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas meliputi telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar, pipi memerah, pusing, dan sulit bernapas ketika seseorang menghadapi situasi yang membuat dirinya mengalami kecemasan.

Thought

Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada dan khawatir serta banyak berpikir tentang hal buruk. Seseorang yang cemas cenderung memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai kemampuan dirinya dalam berusaha menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas.



Behavior

Orang yang cemas akan berperilaku menghindari situasi saat kecemasan itu terjadi, orang tersebut meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi dan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya. Perilaku ini terjadi karena individu merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman.

Feelings

Suasana hati orang yang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik. Dan juga suasana hati dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan.



Kearney dan Trull (2012) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dari kecemasan. Aspek-aspek tersebut ialah perasaan fisik, pikiran dan perilaku, berikut penjelasannya :

Perasaan Fisik

Perasaan fisik ini adalah salah satu aspek dari kecemasan yang dapat dilihat dan diukur. Yang termasuk dalam aspek ini yaitu jantung berdebar dengan kencang, berkeringat, mulut kering, gemetar, pusing dan gejala tidak menyenangkan lainnya.

Pikiran

Aspek pikiran pada kecemasan lebih mengarah kepada apa yang dipikirkan atau dirasakan secara emosi oleh individu. Bagian yang menjadi ciri dari aspek ini ialah pikiran atau keyakinan bahwa ada yang akan dirugikan atau akan kehilangan kendali atas suatu keadaan situasi.

Perilaku

Aspek perilaku pada kecemasan adalah bagaimana yang dilakukan seseorang ketika merasa cemas. Perilaku yang dimaksud adalah seperti menghindari situasi tertentu atau terus-menerus bertanya kepada orang lain jika semua akan baik-baik saja.

rawpixel

Faktor Kecemasan Karier

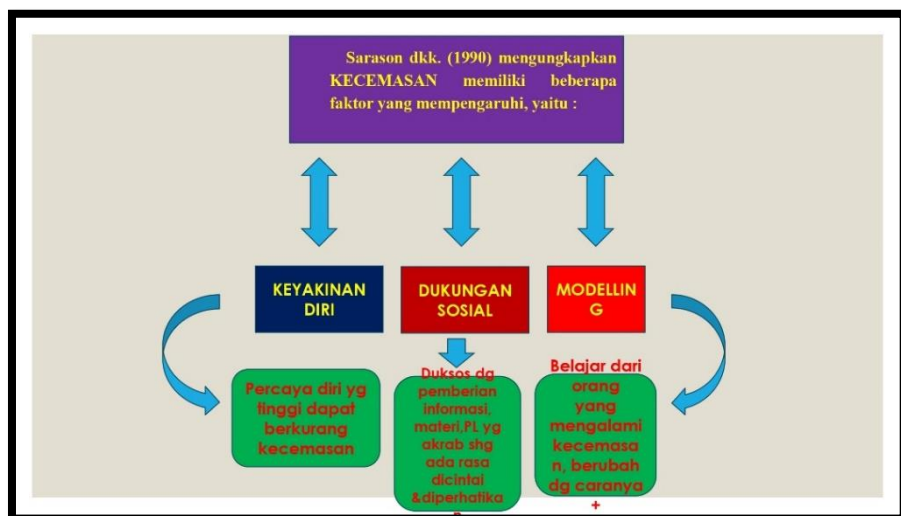
Greenberger dan Padesky (2016) menyatakan bahwa kecemasan berasal dari dua faktor, yaitu faktor kognitif dan faktor kepanikan yang terjadi pada seseorang, di antaranya adalah :

a. Faktor Kognitif

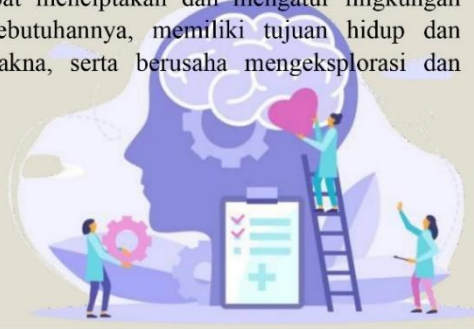
- 1) Kecemasan disertai dengan persepsi bahwa seseorang sedang berada dalam bahaya atau terancam atau rentan dalam hal tertentu, sehingga gejala fisik kecemasan membuat seseorang siap merespon bahaya atau ancaman yang menurutnya akan terjadi. Ancaman tersebut bersifat fisik, mental atau sosial.
- 2) Persepsi ancaman berbeda-beda untuk setiap orang.
- 3) Sebagian orang, karena pengalaman mereka bisa terancam dengan mudahnya dan akan lebih sering cemas. Pemikiran tentang kecemasan berorientasi pada masa depan dan seringkali memprediksi malapetaka.

b. Faktor Kepanikan

Panik merupakan perasaan cemas atau takut yang ekstrim. Rasa panik terdiri atas kombinasi emosi dan gejala fisik yang berbeda. Seringkali rasa panik ditandai dengan adanya perubahan sensasi fisik atau mental, dalam diri seseorang yang akan menderita gangguan panik, terjadi lingkaran setan saat gejala-gejala fisik, emosi, dan pemikiran saling berinteraksi dan meningkat secara cepat. Pemikiran ini menimbulkan ketakutan dan kecemasan serta merangsang keluarnya adrenalin. Pemikiran yang katastrofik dan reaksi fisik serta emosional yang lebih intens yang terjadi bias menimbulkan dihindarinya aktivitas atau situasi saat kepanikan telah terjadi sebelumnya.



Ryff dan Keyes (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai sebuah kondisi di mana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.



Menurut Ryff dan Keyes (1995), fondasi untuk diperolehnya *psychological well-being* yang baik adalah individu yang secara psikologi dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Secara psikologis individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Individu mampu membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah laku mereka, serta mampu memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan. Setiap orang memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya dan selalu berusaha menggali serta mengembangkan diri mereka semaksimal mungkin.



Dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff dan Keyes (1995) menyebutkan bahwa terdapat enam dimensi yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, yakni :

Self-Acceptance

Penerimaan diri didefinisikan sebagai kunci karakteristik dari kesehatan mental, realisasi diri, fungsi optimal dan kedewasaan. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang baik dapat dilihat melalui kemampuan evaluatif positifnya dalam menerima diri secara utuh baik masa kini maupun masa lalu.

SELF-ACCEPTANCE



Positive Relationship with Others

Kemampuan menjalin hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain melalui penumbuhan empati dan keintiman. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu membentuk hubungan positif dengan orang lain dengan bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, serta memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

Autonomy

Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal.



Environmental Mastery

Mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

Purpose in Life

Kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan- kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

Personal Growth

Merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

o

BERPIKIR POSITIF DENGAN MENERIMA DAN MENCINTAI DIRI SENDIRI DAPAT MENURUNKAN KECEMASAN

SALAM CINTA DARI KAK IVONNE

DISKUSI DAN TANYA JAWAB

DISKUSI KELOMPOK

**SAMPAI JUMPA
DI TANGGAL 24 NOVEMBER 2023**



Materi Pertemuan 2

PSIKOEDUKASI
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

PROUDLY PRESENT

BY

Rr. Ivonne YS, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PERTEMUAN KEDUA

SMK 10 Surabaya

24 November 2023

Menyanyi Bersama

“Cinta terbaik”

Apa yang dimaksud dengan kesejahteraan : tata kehidupan sosial, material maupun spiritual yang diikuti dengan rasa keselamatan, kesusilaan dan ketentraman diri

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING Adalah Suatu kondisi dimana individu menerima diri dan masa lalunya, mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha mengembangkan potensi diri.

Dengan kata lain Psychological Well-Being /Kesejahteraan Psikologis adalah suatu keterikatan untuk dapat berhubungan dengan orang lain secara positif memahami diri pribadi, otonomi, memaknai tujuan dan makna dalam kehidupan.

Well-being /kesejahteraan adalah :

kondisi Sejahtera yang mencakup emosi dan suasana hati yang positif/bahagia.

Ex : kepuasan, tidak ada emosi negative

Faktor – faktor yang mempengaruhi Psychological Well-Being ada 2, yaitu

INTERNAL : Usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian dan stress

EKSTERNAL : Budaya dan dukungan sosial

Faktor Psikologis meliputi apa saja : motivasi, persepsi, proses belajar, kepercayaan dan sikap

Faktor –faktor apa saja yang membuat orang tidak Sejahtera/ faktor yang menyebabkan kemiskinan :

1. Tingkat Pendidikan yang rendah
2. Terbatasnya lapangan kerja
3. Malas bekerja
4. Beban hidup keluarga
5. Keterbatasan sumber daya (alam maupun modal)

Faktor pribadi yang menyebabkan kemiskinan adalah MALAS dan BOROS

**TULISKAN 1 HAL YANG DIRASAKAN
MEMBAHAGIAKAN DIRIMU
ATAU
HAL YANG POSITIF YANG DISENANGI
DAN DILAKUKAN**

Note : Setiap siswa menuliskan 1

Membentuk kelompok

Terdiri dari

Laki-laki dengan kelompok laki-laki

Perempuan dengan kelompok perempuan

Kelompok laki-laki : sebutkan 3 kelemahan atau masalahmu yang terbesar dan belum selesai atau yang selama ini di khawatirkan

Kelompok Perempuan : sebutkan 3 kelemahan atau masalahmu yang terbesar dan belum selesai atau yang selama ini di khawatirkan

Masing-masing kelompok menuliskan solusinya dari 3 masalah yang ditulis, lalu dipresentasikan.

Waktu : 10 menit

Presentasi per kelompok : 5 menit

RELAKSASI 5 MENIT

Relaxing music untuk ketenangan hati dan pikiran

TERIMA KASIH DAN SAMPAI JUMPA 😊

Lampiran 7. Analisis Data

Uji Coba Skala

Scale: Uji Diskriminasi Item Skala Kecemasan Karier (1)

Case Processing Summary


		N	%
Cases	Valid	72	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	72	100.0






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

Reliability Statistics


Cronbach's Alpha	N of Items
.960	52

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	177.88	586.195	.766	.958
Item2	177.79	583.181	.866	.957
Item3	179.56	644.898	 -.428	.965

Item4	177.74	592.648	.711	.958
Item5	179.61	643.368	 -.415	.965
Item6	177.79	596.280	.638	.959
Item7	177.71	595.364	.708	.958
Item8	177.75	593.908	.728	.958
Item9	177.85	584.413	.772	.958
Item10	179.89	631.734	 -.306	.962
Item11	177.74	585.183	.857	.958
Item12	177.79	589.773	.807	.958
Item13	177.88	586.477	.775	.958
Item14	179.69	634.074	 -.296	.963
Item15	177.89	585.649	.809	.958
Item16	177.90	590.061	.666	.958
Item17	177.90	589.582	.706	.958
Item18	177.85	588.103	.757	.958
Item19	177.82	588.347	.836	.958
Item20	179.89	631.114	 -.283	.962
Item21	177.88	591.717	.644	.958
Item22	177.65	593.948	.699	.958
Item23	177.99	588.718	.688	.958
Item24	179.83	629.718	 -.237	.963
Item25	177.72	590.175	.749	.958

Item26	177.78	595.443	.669	.958
Item27	177.78	591.696	.702	.958
Item28	177.74	597.493	.575	.959
Item29	177.92	584.303	.761	.958
Item30	177.97	586.901	.747	.958
Item31	177.85	590.385	.698	.958
Item32	178.00	588.676	.630	.958
Item33	177.85	588.638	.760	.958
Item34	177.92	587.486	.790	.958
Item35	177.90	586.793	.811	.958
Item36	177.86	585.164	.811	.958
Item37	177.79	593.998	.686	.958
Item38	177.76	589.535	.766	.958
Item39	177.78	589.612	.843	.958
Item40	177.74	593.662	.768	.958
Item41	177.78	590.119	.804	.958
Item42	177.97	582.084	.754	.958
Item43	177.97	586.027	.726	.958
Item44	177.81	587.201	.875	.958
Item45	177.76	605.479	.453	.959
Item46	177.79	594.815	.702	.958
Item47	177.72	590.203	.767	.958

Item48	177.72	592.936	.828	.958
Item49	177.94	588.955	.700	.958
Item50	177.97	585.887	.757	.958
Item51	177.86	583.727	.799	.958
Item52	179.85	632.131	 -.303	.963

Scale: Uji Diskriminasi Item Skala Kecemasan Karier (2)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	72	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	72	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	45

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	165.11	728.833	.780	.984
Item2	165.03	726.506	.857	.984
Item4	164.97	736.534	.714	.984
Item6	165.03	739.436	.672	.984
Item7	164.94	740.081	.697	.984
Item8	164.99	738.352	.720	.984
Item9	165.08	727.261	.776	.984
Item11	164.97	729.239	.835	.984
Item12	165.03	733.154	.815	.984
Item13	165.11	729.142	.789	.984
Item15	165.13	727.435	.841	.984
Item16	165.14	731.389	.718	.984
Item17	165.14	731.164	.753	.984
Item18	165.08	730.218	.788	.984
Item19	165.06	731.997	.832	.984
Item21	165.11	733.903	.683	.984
Item22	164.89	739.396	.666	.984
Item23	165.22	729.105	.756	.984
Item25	164.96	734.435	.736	.984

Item26	165.01	739.366	.680	.984
Item27	165.01	734.380	.731	.984
Item28	164.97	741.915	.579	.984
Item29	165.15	725.399	.801	.984
Item30	165.21	727.238	.813	.984
Item31	165.08	732.500	.736	.984
Item32	165.24	727.986	.714	.984
Item33	165.08	730.838	.791	.984
Item34	165.15	728.920	.837	.984
Item35	165.14	728.713	.845	.984
Item36	165.10	727.892	.821	.984
Item37	165.03	736.957	.717	.984
Item38	165.00	734.000	.746	.984
Item39	165.01	733.422	.838	.984
Item40	164.97	738.168	.757	.984
Item41	165.01	734.042	.799	.984
Item42	165.21	722.393	.802	.984
Item43	165.21	726.702	.780	.984
Item44	165.04	730.294	.882	.984
Item45	165.00	751.127	.447	.985
Item46	165.03	738.957	.705	.984
Item47	164.96	734.942	.742	.984

Item48	164.96	737.646	.808	.984
Item49	165.18	729.587	.765	.984
Item50	165.21	726.195	.820	.984
Item51	165.10	726.286	.808	.984

Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan (Pre)	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%
Kecemasan (Post)	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Kecemasan (Pre)	Mean	128.88	5.767
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	117.13
		Upper Bound	140.63
	5% Trimmed Mean	128.54	
	Median	120.00	
	Variance	1097.672	
	Std. Deviation	33.131	

	Minimum		57	
	Maximum		195	
	Range		138	
	Interquartile Range		23	
	Skewness		.626	.409
	Kurtosis		.147	.798
Kecemasan (Post)	Mean		108.36	4.816
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	98.55	
		Upper Bound	118.17	
	5% Trimmed Mean		109.71	
	Median		115.00	
	Variance		765.426	
	Std. Deviation		27.666	
	Minimum		45	
	Maximum		151	
	Range		106	
	Interquartile Range		39	
	Skewness		-.843	.409
	Kurtosis		.272	.798

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan (Pre)	.203	33	.001	.889	33	.003
Kecemasan (Post)	.142	33	.088	.925	33	.025

a. Lilliefors Significance Correction

Kecemasan (Pre)

Kecemasan (Pre) Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

1.00 Extremes (= < 57)

1.00 8 . 8

2.00 9 . 05

2.00 10 . 25

8.00 11 . 02355689

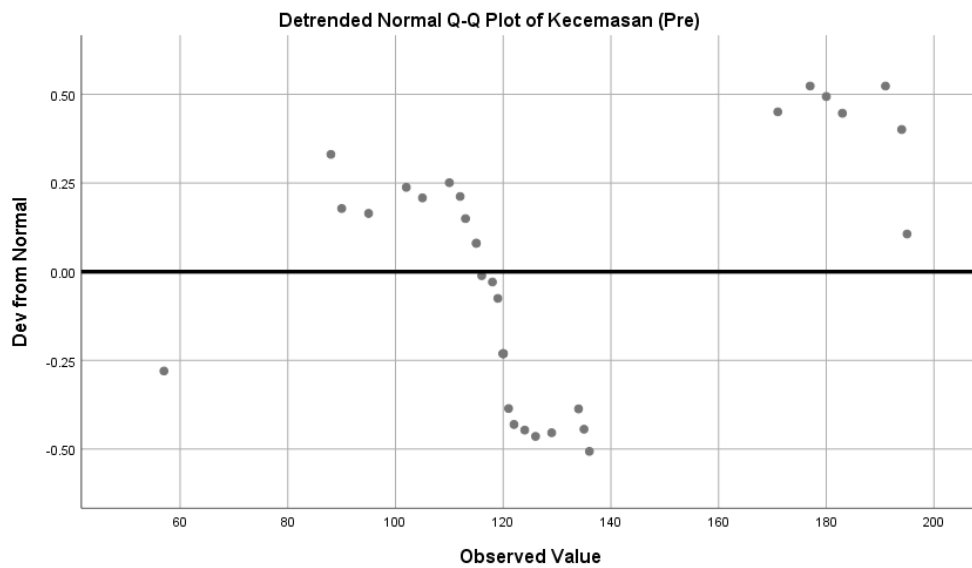
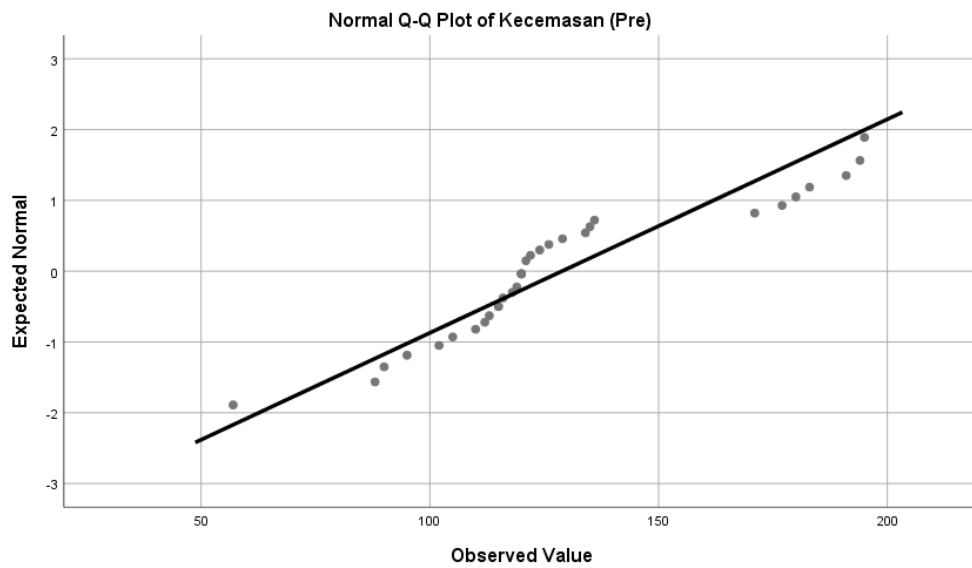
9.00 12 . 000012469

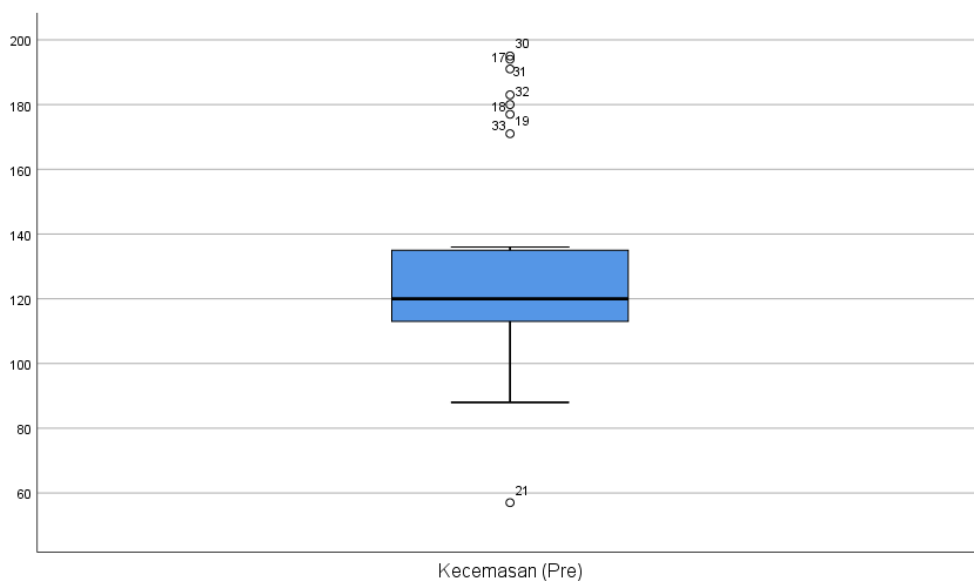
3.00 13 . 456

7.00 Extremes (>= 171)

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)





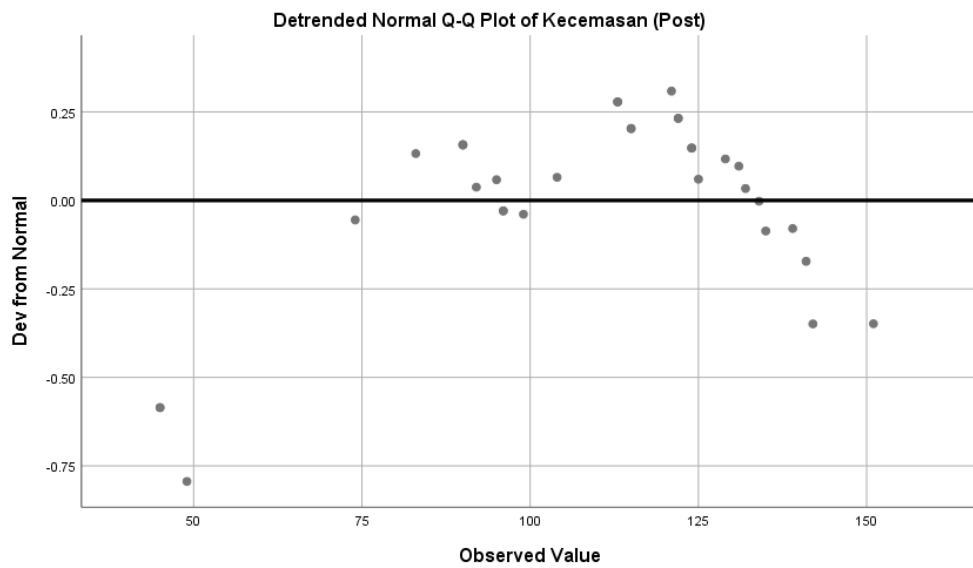
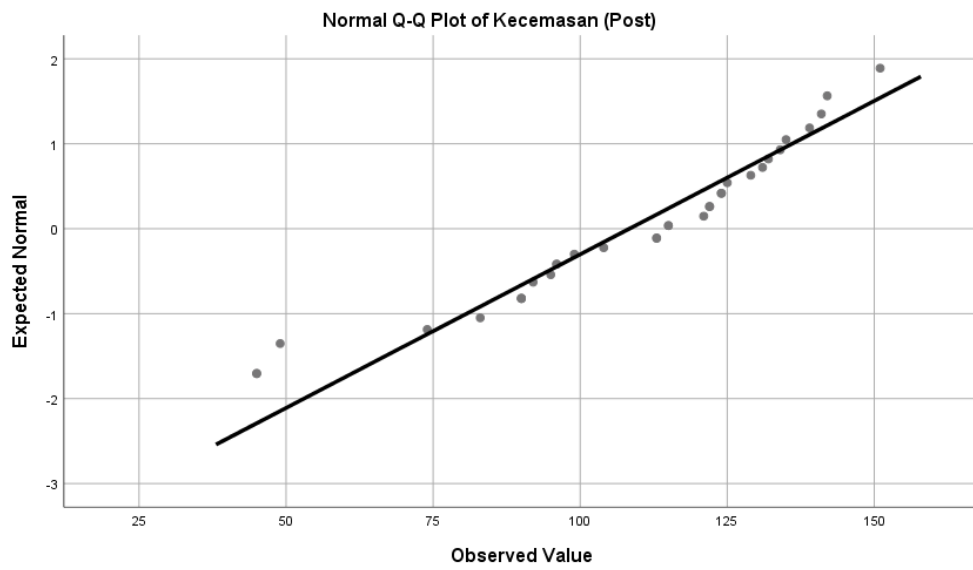
Kecemasan (Post)

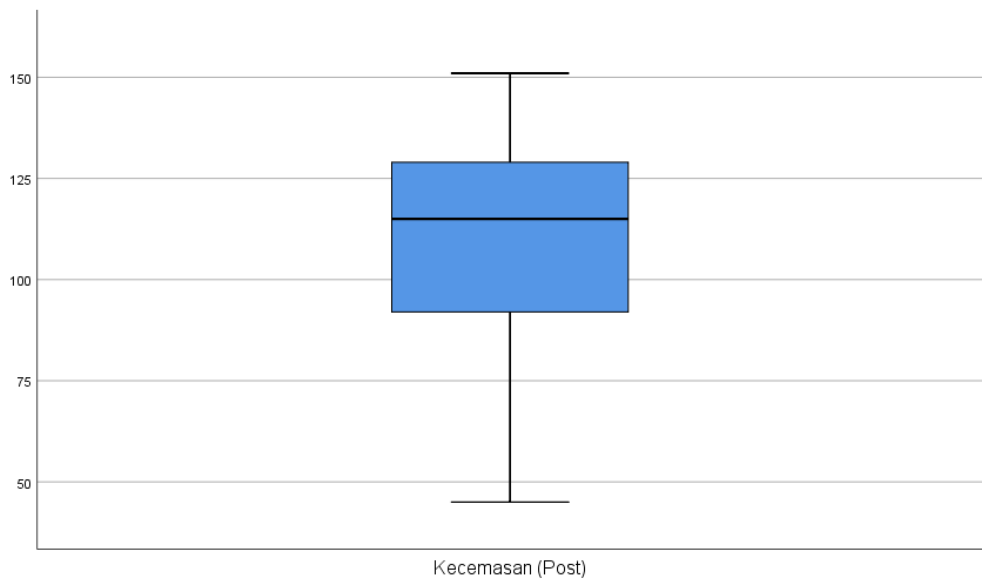
Kecemasan (Post) Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
3.00	0 . 444
1.00	0 . 7
9.00	0 . 899999999
5.00	1 . 01111
12.00	1 . 22222233333
3.00	1 . 445

Stem width: 100

Each leaf: 1 case(s)





Uji Wilcoxon

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kecemasan (Post) - Kecemasan (Pre)	Negative Ranks	23 ^a	17.63	405.50
	Positive Ranks	9 ^b	13.61	122.50
	Ties	1 ^c		
	Total	33		

a. Kecemasan (Post) < Kecemasan (Pre)

b. Kecemasan (Post) > Kecemasan (Pre)

c. Kecemasan (Post) = Kecemasan (Pre)

Test Statistics^a

Kecemasan
(Post) -
Kecemasan
(Pre)

Z	-2.646 ^b
Asymp. Sig. (1-tailed)	 .008

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks


		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kecemasan (Post-LK) - Kecemasan (Pre-LK)	Negative Ranks	13 ^a	9.85	128.00
	Positive Ranks	5 ^b	8.60	43.00
	Ties	1 ^c		
	Total	19		

a. Kecemasan (Post-LK) < Kecemasan (Pre-LK)

b. Kecemasan (Post-LK) > Kecemasan (Pre-LK)

c. Kecemasan (Post-LK) = Kecemasan (Pre-LK)

Test Statistics^a

Kecemasan (Post-LK) - Kecemasan (Pre-LK)	
Z	-1.851 ^b
Asymp. Sig. (1-tailed)	 .064

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kecemasan (Post-PR) - Kecemasan (Pre-PR)	Negative Ranks	10 ^a	8.00	80.00
	Positive Ranks	4 ^b	6.25	25.00
	Ties	0 ^c		
	Total	14		

a. Kecemasan (Post-PR) < Kecemasan (Pre-PR)

b. Kecemasan (Post-PR) > Kecemasan (Pre-PR)

c. Kecemasan (Post-PR) = Kecemasan (Pre-PR)

Test Statistics^a

Kecemasan
(Post-PR) -
Kecemasan
(Pre-PR)

Z	-1.727 ^b
Asymp. Sig. (1-tailed)	 .084

a. Wilcoxon Signed Ranks Test



b. Based on positive ranks.

Mann-Whitney Test

Ranks

	Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kecemasan (Pre)	Laki-Laki	19	17.26	328.00
	Perempuan	14	16.64	233.00
	Total	33		
Kecemasan (Post)	Laki-Laki	19	17.16	326.00
	Perempuan	14	16.79	235.00
	Total	33		

Test Statistics^a

	Kecemasan (Pre)	Kecemasan (Post)
Mann-Whitney U	128.000	130.000
Wilcoxon W	233.000	235.000
Z	-.182	-.109
Asymp. Sig. (2-tailed)	 .855	 .913
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.872 ^b	.928 ^b

a. Grouping Variable: Jenis Kelamin

b. Not corrected for ties.

Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan

Pertemuan I







Pertemuan II







Link Dokumentasi Psikoedukasi : tiny.cc/DokumentasiPsikoedukasi