

**EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN KARIR DAN MENINGKATKAN
OPTIMISME MASA DEPAN PADA MAHASISWA DI ERA PANDEMI**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

disusun oleh :

Meita Safira

NIM 18107010066

Dosen Pembimbing :

Raden Rachmy Diana, S.Psi.,M.A., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571

Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-911/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : **Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Karir dan Meningkatkan Optimisme Masa Depan pada Mahasiswa di Era Pandemi**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MEITA SAFIRA
Nomor Induk Mahasiswa 18107010066
Telah diujikan pada : Rabu, 10 Agustus 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,
SIGNED

Valid ID: 6306f42b64a25



Penguji I

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 63083e6194c19



Penguji II

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 63072b6e83ee8



Yogyakarta, 10 Agustus 2022

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 63087d49f34a9

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Meita Safira

NIM : 18107010066

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Karir dan Meningkatkan Optimisme Masa Depan pada Mahasiswa diEra Pandemi” ini adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini merupakan asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan bahwa skripsi saya adalah hasil plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia untuk ditindak secara aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Juli 2022

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Meita Safira

NIM. 18107010066

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Meita Safira
NIM : 18107010066
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Karir dan Meningkatkan Optimisme Masa Depan pada Mahasiswa di Era Pandemi

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 29 Juli 2022
Pembimbing

Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,
NIP. 19750910 200501 2 003

MOTTO

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah ayat 286)

“Orang lain tidak perlu tahu sakit hatimu, urusan dapur adalah urusan kebijaksanaan, yang harus disajikan diruang tamu adalah keceriaan, kebahagiaan, kebermanfaatan, dan hal-hal positif lainnya”

(Ubed Suprayogi)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk :

Program Studi Psikologi

Fakultas Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Almamater tercinta tempat saya mengembangkan ilmu dan potensi saya

Mama dan Papa

Terimakasih untuk cinta dan kasih sayang yang terus mengalir untukku

Mbak Tika dan Dek Bagus

Terimakasih untuk support dan semangat yang tak pernah putus untukku

almarhum Mas Ubed Suprayogi

Terimakasih atas pelajaran yang sangat luar biasa, bersamamu kulewati perjalanan yang sangat berharga, darimu aku belajar arti ketulusan, ikhlas, dan bijaksana.

Damailah dalam dekapan Allah. Hingga Allah izinkan kita bertemu kembali, segera.

Diri saya sendiri

Terimakasih atas kuat dan hebatmu

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang tiada henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW semoga kita dapat selalu meneladani kemuliaan beliau.

Laporan penelitian skripsi yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Karir dan Meningkatkan Optimisme Masa depan di Era Pandemi” ini merupakan sebuah perjalanan dan salah satu syarat memperoleh gelar sarjana program studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis hendak mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, yakni Bapak Prof. Dr.Phil. Al Makin, S.Ag., M.A
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, M.Si. selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
3. Ibu Dr. Sulistyaningsih, M.Si. selaku Wakil Dekan bidang akademik Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.

4. Ibu Dr. Yani Tri Wijayanti, M.Si. selaku Wakil Dekan bidang administrasi dan keuangan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
5. Bapak Dr. Badrun Alaena, M.Si. selaku Wakil Dekan bidang kemahasiswaan dan kerjasama Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
6. Ibu Lisnawati, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
7. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi.,. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu setia membimbing perjalanan akademik saya hingga akhir.
8. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi.,M.A., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, memberikan arahan kepada penulis, dan memudahkan penulis dalam menyusun skripsi ini dengan sangat baik dan penuh kasih. Semoga Allah senantiasa merahmati Ibu dan keluarga.
9. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dewan Penguji I Skripsi yang telah memberikan masukan, saran, dan membimbing penulis sehingga memudahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.
10. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res . selaku Dewan Penguji II Skripsi yang telah memberikan masukan, saran, dan membimbing penulis sehingga memudahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.
11. Segenap Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang

telah memberikan ilmu pengetahuan serta pengalaman yang luar biasa kepada penulis.

12. Segenap Bapak dan Ibu staff tata usaha di program studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora atas dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
13. Keluarga tercinta saya, Mama, Papa, Mbak Tika, dan Dek Bagas terimakasih atas doa dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat termotivasi dan semangat dalam menyusun skripsi ini.
14. Partner terbaikku, almarhum mas Ubed Suprayogi terimakasih telah menjadi tempat untuk mencharge energi positif dan terimakasih atas doa serta support yang selalu mengalir untukku. Skripsi ini aku persembahkan untukmu. Doaku akan terus mengalir untukmu, semoga dapat menjadi penerang jalanmu. Damai dan berbahagialah dalam pelukanNya, sampai berjumpa kembali.
15. Sahabatku Melvira Tika Sari, Puteri La Nina, Erika Lady, Shafa Dhia Zahira, Aifa Nafisa dan Tifanida Destianiputri, semoga kita akan terus erat hingga tua nanti.
16. Mia Milianita, Ruri Dwi Arlina, Khasyina Aulia, Aisyah Vivie, Nuning Yuli Astuti, dan Rani Asfar sudah membersamai penulis dari awal perkuliahan.
17. Untuk teman-teman support systemku Zannuba Arifah, Aulia Afna, Amalia De Tavarel, Fatma Haidar, Atikah R, dan Durotul Mufliah atas dorongan dan supportnya ketika penulis sedang tidak semangat.
18. Kak Chika Aulia, S.Psi selaku trainer pelatihan berpikir positif yang telah melancarkan proses penelitian penulis dalam penyusunan skripsi ini.

19. Segenap peserta pelatihan berpikir positif, tanpa kalian penelitian ini tidak akan berjalan dengan lancar.
20. Keluarga Psikologi 2018, terimakasih untuk 4 tahun yang sangat berharga ini, semoga kita semua diberikan kemudahan dalam menggapai mimpi-mimpi yang cerah.
21. Semua pihak yang telah berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kalian. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan psikologi dan ilmu pengetahuan. Penulis menyadari masih banyak kekurangan, maka kritik dan saran sangat diharapkan oleh penulis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 29 Juli 2022

Peneliti,



Meita Safira

NIM.18107010066

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II.....	16
DASAR TEORI	16
A. Kecemasan Karir.....	16
1. Pengertian Kecemasan Karir.....	16
2. Aspek-Aspek Kecemasan Karir	18
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan	21
B. Optimisme.....	23
1. Pengertian Optimisme.....	23
2. Aspek-aspek Optimisme	25
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme	27
C. Pelatihan Berpikir Positif.....	28
1. Pengertian Pelatihan.....	28

2.	Pengertian Berpikir Positif	29
3.	Aspek-aspek berpikir positif	32
D.	Pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan karir dan meningkatkan optimisme masa depan pada mahasiswa	34
E.	Hipotesis	36
BAB III	38
A.	Desain Penelitian	38
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
D.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
E.	Rancangan Eksperimen.....	43
F.	Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	49
G.	Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	51
H.	Metode Analisis Data.....	53
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A.	Orientasi Kancan.....	55
B.	Persiapan Penelitian	56
C.	Pelaksanaan Pelatihan.....	65
D.	Hasil dan Analisis Data Penelitian.....	73
E.	Pembahasan	86
BAB V	103
KESIMPULAN DAN SARAN.....		103
A.	Kesimpulan	103
B.	Saran	103
DAFTAR PUSTAKA		105
LAMPIRAN-LAMPIRAN		109

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rancangan Eksperimen.....	43
Tabel 3.2. Rancangan Jadwal Pelatihan Berpikir Positif	44
Tabel 3.3. Rancangan Modul Pelatihan Berpikir Positif.....	46
Tabel 3.4. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Karir	49
Tabel 3.5. Sebaran Aitem Skala Optimisme	50
Tabel 4.1. Daftar Aitem Terpakai Dan Aitem Gugur Pada Skala Kecemasan Karir	58
Tabel 4.2. Daftar Aitem Terpakai dan Aitem Gugur pada.....	60
Tabel 4.3. Distribusi Aitem pada Skala Kecemasan Karir untuk.....	61
Tabel 4.4. Distribusi Aitem pada Skala Optimisme Masa Depan untuk Pengambilan Data Penelitian	62
Tabel 4.5. Realisasi Jadwal Pelatihan Berpikir Positif Hari Pertama	65
Tabel 4.6. Realisasi Jadwal Pelatihan Berpikir Positif Hari Kedua	66
Tabel 4.7. Deskripsi Data Penelitian.....	74
Tabel 4.8. Rumus Norma 5 Kategori	75
Tabel 4.9. Kategorisasi Skor Kecemasan Karir	76
Tabel 4.10. Kategorisasi Skor Optimisme Masa Depan	77
Tabel 4.11. Kategorisasi kecemasan karir pada saat sebelum perlakuan Kelompok Eksperimen dan Kontrol	78
Tabel 4.12. Kategorisasi optimisme masa depan saat sebelum perlakuan Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	79
Tabel 4.13. Kategorisasi skor kecemasan karir pada saat setelah perlakuan Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	80
Tabel 4.14. Kategorisasi skor optimisme masa depan saat setelah perlakuan Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	81
Tabel 4.15. Hasil Uji Normalitas KS-Z	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian saat Pre-Test dan Post-Test.....	110
Lampiran 2. Validitas Skala Kecemasan Karir : Professional Judgement	116
Lampiran 3. Validitas Skala Optimisme Masa Depan : Professional Judgement	123
Lampiran 4. Modul Penelitian Berpikir Positif.....	130
Lampiran 5. Validasi Modul I.....	136
Lampiran 6. Validasi Modul II.....	141
Lampiran 7. Berita Acara Pelatihan Berpikir Positif	146
Lampiran 8. Data Subjek Penelitian.....	149
Lampiran 9. Distribusi Skor Kecemasan Karir dan Optimisme Masa Depan Subjek Penelitian.....	152
Lampiran 10. Reliabilitas Skala Kecemasan Karir	155
Lampiran 11. Reliabilitas Skala Optimisme Masa Depan	158
Lampiran 12. Tabulasi Skor Kecemasan Karir Kelompok Eksperimen Saat Pre- test dan Post-test.....	161
Lampiran 13. Tabulasi Skor Kecemasan Karir Kelompok Kontrol Saat Pre-test dan Post-test	165
Lampiran 14 Tabulasi Skor Optimisme Masa Depan Kelompok Eksperimen Saat Pre-test dan Post-test.....	169
Lampiran 15. Tabulasi Skor Optimisme Masa Depan Kelompok Kontrol Saat Pre- Test dan Post-Test.....	173
Lampiran 16. Hasil Analisis Normalitas	177
Lampiran 17. Hasil Analisis Homogenitas One Way Anova.....	179
Lampiran 18. Hasil Analisis Hipotesis ANOVA	181
Lampiran 19. Poster Pelatihan Berpikir Positif.....	183
Lampiran 20. Dokumentasi Pelatihan Berpikir Positif	185

**EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN KARIR DAN MENINGKATKAN
OPTIMISME MASA DEPAN PADA MAHASISWA DI ERA
PANDEMI**

Meita Safira
NIM. 18107010066

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan karir dan meningkatkan optimisme masa depan pada mahasiswa di era pandemi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 24 (N=24), merupakan mahasiswa di Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi, terbagi menjadi dua kelompok yaitu 12 subjek kelompok eksperimen dan 12 subjek kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun dan kelompok eksperimen diberikan perlakuan pelatihan berpikir positif yang disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif menurut Albercth (1980) yaitu *positive expectation, reality adaptation, non judgement talking*, dan *self affirmation*. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan karir yang didasarkan pada teori kecemasan menurut Fortinash Worent & Maher (2003) dan skala optimisme masa depan yang didasarkan pada aspek-aspek optimisme menurut Seligman (2008). Berdasarkan hasil uji MANOVA, nilai $F = 197,723$ dengan signifikansi $0,000 < 0,001$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kunci : berpikir positif, kecemasan karir, optimisme.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**THE EFFECTIVENESS OF POSITIVE THINKING TRAINING TO
REDUCE CAREER ANXIETY AND INCREASE FUTURE
OPTIMISM IN STUDENTS IN THE PANDEMIC ERA**

Meita Safira

NIM. 18107010066

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of positive thinking training to reduce career anxiety and increase future optimism in students in the pandemic era. The subjects in this study found 24 (N=24), students in Yogyakarta who were working on a thesis, divided into two groups, namely 12 experimental group subjects and 12 control group subjects. This study used an experimental method with pre-test and post-test designs. The control group was not given any treatment and the experimental group was given positive thinking training treatment which was arranged based on aspects of positive thinking according to Albert (1980), namely positive expectation, adaptive reality, non-judgment speaking, and self-affirmation. The measuring instrument used is a career anxiety scale based on anxiety theory according to Fortinash Worent & Maher (2003) and a future optimism scale based on aspects of optimism according to Seligman (2008). Based on the results of the MANOVA test, the value of $F = 197.723$ with a significance of $0.000 < 0.001$, it can be said that there is a difference in the average score between the experimental group and the control group.

Keywords : positive thinking, career anxiety, optimism.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan tempat atau ruang belajar untuk memperoleh ilmu yang akan dibawa sebagai bekal dalam kehidupan menghadapi dunia kerja kedepannya. Individu yang sedang belajar di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa, individu yang memilih untuk melanjutkan perjalanan pendidikannya di bangku perkuliahan tentunya harus memiliki kesiapan dalam menghadapi karir dimasa depan sesuai dengan harapannya (Nuryati, 2003). Karir merupakan topik utama yang banyak diperbincangkan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan menjadi masalah yang cukup serius. Pada tahap tersebut, seseorang akan melakukan pencarian informasi tentang minat dan kemampuan dalam diri dan lingkungan sekitarnya yang dapat membantu untuk menentukan pilihan karir. Merencanakan karir merupakan suatu hal yang sangat penting bagi individu untuk kesuksesan karirnya nanti. Individu juga harus memiliki pemahaman yang jelas terkait dengan pilihan pekerjaannya yang disertai adanya tujuan karir yang spesifik.

Setiap tahunnya seluruh perguruan tinggi di Indonesia meluluskan kurang lebih 1,7 juta mahasiswa yang kemudian disebut dengan sarjana. Pertambahan sarjana yang cukup pesat masih belum dapat diiringi dengan kemampuan yang dibutuhkan oleh perusahaan. Fenomena atau problematika yang terjadi tentang

karir adalah terjadi ketidakseimbangan antara jumlah lulusan atau yang telah menyelesaikan pendidikannya dengan ketersediaan lapangan pekerjaan yang ada. Dengan begitu, masih sangat tingginya angka pengangguran yang ada di Indonesia. Kondisi ini tentunya membawa dampak bagi usia produktif, yaitu akan sulitnya mendapatkan pekerjaan karena persaingan kerja yang ketat.

Salah satu karakteristik dari pengangguran yang di Indonesia adalah tingginya pengangguran dengan pendidikan tinggi atau disebut dengan pengangguran terdidik. Berdasarkan data Survei Angkatan Kerja Nasional tahun 2017 pengangguran di Indonesia didominasi oleh angkatan kerja dengan pendidikan sekolah menengah atas dan pendidikan tinggi. Fenomena ini menjadi ironis mengingat bahwa berarti semakin tinggi pendidikan seseorang, probabilitas atau kemungkinan seseorang menjadi penganggur pun semakin tinggi. Faktor penting yang melatarbelakangi fenomena pengangguran terdidik ini adalah transisi yang panjang antara pendidikan dan pasar kerja. Penelitian dari Allen (2016) menunjukkan bahwa sepertiga dari penganggur terutama pada usia muda harus menunggu selama satu tahun untuk masuk ke pasar kerja, terutama untuk masuk pasar kerja sektor formal. Fenomena pengangguran di Indonesia masih terus ada setiap tahunnya.

Angka pengangguran yang ada di Indonesia semakin meningkat ketika muncul *new emerging infectious disease* yang pertama kali terindikasi di kota Wuhan China akhir tahun 2019 yang disebabkan oleh *Coronavirus Disease Covid-19*. Senin, 2 Maret 2020 Indonesia mengkonfirmasi kasus *Coronavirus* untuk yang pertama kalinya. Pandemi COVID-19 yang terjadi di Indonesia mengharuskan pemerintah harus menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk meminimalisir penyebaran Covid-19 di beberapa

daerah. Kebijakan ini membatasi ruang aktivitas masyarakat, penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) diyakini sebagai cara terbaik untuk menekan potensi laju penyebaran Covid-19. Hal ini dapat dilihat dari bermacam-macam langkah yang diambil oleh pemerintah dengan memberi himbauan pada masyarakat untuk membatasi kegiatan pada sektor-sektor tertentu.

Pandemi Covid 19 dan kebijakan-kebijakan pemerintah yang telah diberlakukan membawa banyak sekali perubahan dan dampak yang cukup besar bagi beberapa sektor kehidupan, tidak hanya berdampak bagi kesehatan saja, tetapi juga berpengaruh besar terhadap sosial, ekonomi, dan ketenagakerjaan. Ada banyak perusahaan yang tidak dapat melanjutkan produktivitas usaha hingga terpaksa melakukan Pemutusan Hubungan Kerja. Beberapa waktu terakhir ini, Kementrian Tenaga Kerja RI mencatat hingga 2.7 juta korban Pemutusan Hubungan Kerja di masa pandemi Covid-19.

Pemutusan Hubungan Kerja yang dilakukan oleh banyak perusahaan ini tentunya mengakibatkan pertumbuhan angka pengangguran di Indonesia yang kemudian menyebabkan sedikitnya peluang dalam memperoleh pekerjaan. Kondisi ini menjadikan mahasiswa yang akan menghadapi kelulusan pada masa pandemi Covid 19 merasa cemas, bingung, dan sedih bagaimana dapat bangkit menghadapi situasi yang menyulitkan dan merugikan bagi karirnya (Nurus Sa'adah, 2020). Para mahasiswa yang berada di semester akhir dan mahasiswa *fresh graduate* tidak sedikit yang mengalami kecemasan karir atau kecemasan menghadapi masa depan dan dunia kerja di era pandemi ini. Pada mahasiswa yang baru saja lulus pada prodi psikologi Universitas Lambung Mangkurat saat pandemi Covid1-9 mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori sedang (43,4%) dan kategori tinggi (43,4%). Hal ini memberi isyarat bahwa di era

pandemi Covid 19, seseorang akan merasakan kecemasan terkait dengan dunia kerja (Vira, 2021).

Kondisi ini tentunya menjadi alasan yang kuat untuk mahasiswa mengalami kecemasan dan ketakutan akan karirnya, lapangan pekerjaan semakin sempit dengan diimbangi saingan yang semakin banyak, tidak hanya bersaing dengan sesama mahasiswa yang baru saja lulus dan akan mencari pekerjaan, namun juga bersaing dengan banyaknya angkatan kerja yang juga sedang berlomba-lomba mencari pekerjaan karena di PHK oleh perusahaan tempat ia bekerja sebelumnya.

Kaplan, Sadock dan Grebb (2010) menjelaskan kecemasan adalah respon individu terhadap kondisi atau keadaan tertentu yang mengancam dirinya, namun merupakan sesuatu yang normal terjadi pada proses perkembangan, perubahan peristiwa, situasi yang belum pernah dilakukan, pengalaman yang baru, atau juga dalam individu menemukan identitas diri dan arti kehidupan. Respon tersebut dapat berupa perasaan yang bercampur berisi kekhawatiran mengenai masa yang akan datang, ketakutan tersebut datang tanpa sebab khusus. Banyak sekali hal yang dicemaskan, misalnya kondisi lingkungan, kesehatan, ujian, karir, relasi sosial dan sebagainya. Hal ini tentu normal untuk individu merasa cemas perihal aspek hidup tersebut..

Kecemasan karir merupakan perasaan yang hadir karena ancaman atau keadaan yang tak semestinya, serta adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Menurut Daradjat (2009) hal yang sangat dicemaskan ketika menghadapi karir masa depan yaitu semakin sempitnya lapangan pekerjaan dan semakin meningkatnya persaingan. Kecemasan akan karir masa depan adalah perasaan

yang mendominasi mahasiswa saat ini, namun karir masa depan harus dipandang sebagai sesuatu yang mampu untuk dihadapi dan mengharapkan hal baik akan terjadi pada dirinya. Di balik kecemasan karir, mahasiswa sebaiknya mampu mengeksplorasi perasaan yang lebih positif dalam dirinya salah satunya adalah optimisme.

Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Optimisme menjadikan individu meraih pencapaian yang lebih baik dalam hidup karena mampu untuk menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal. Ketika mengalami kegagalan orang optimis cenderung menyikapinya dengan respon yang aktif dan tidak putus harapan, merencanakan suatu tindakan, atau berusaha mencari pertolongan dan nasihat. Orang optimis juga menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil dimasa-masa yang akan datang (Seligman, 2008).

Salah satu faktor yang menyebabkan adanya kecemasan dan tidak optimis pada mahasiswa akan karir masa depan adalah faktor pikiran yang negatif atau pikiran yang tidak rasional. Menurut Adler dan Rodman (1991), pikiran negatif atau pikiran yang tidak rasional adalah pikiran tidak nyata dan tidak dapat dibuktikan dan menjadi penghalang seseorang untuk maju serta berkembang dalam kehidupan sehari-hari secara efektif. Berpikir tidak rasional atau berpikir negatif juga merupakan proses berpikir yang memikirkan dan mencari memori tentang hal-hal negatif yang ada pada masa lalu atau situasi saat ini, kemudian menumbuhkan rasa khawatir dan menumbuhkan ketakutan untuk menghadapi

masa yang akan datang. Ketika seseorang berpikir negatif, akan merangsang akal untuk terus fokus terhadap hal-hal negatif, maka otak membukakan memori atas pikiran negatif.

Ada banyak metode yang kerap kali digunakan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan optimisme di antaranya yaitu metode pencitraan, relaksasi, dan perilaku. Greenberger (2004) menjelaskan intervensi kognitif dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, seperti mengubah, mengenali atau mengidentifikasi pemikiran yang menyertai rasa cemas. Salah satu intervensi kognitif menurut Elfiky (2011) diantaranya dengan berpikir positif, karena berpikir positif adalah sumber kebebasan dan sumber kekuatan. Disebut dengan sumber kekuatan karena pikiran positif membantu memikirkan solusi hingga mendapatkannya, dengan begitu kepercayaan dan kekuatan akan bertambah dan disebut dengan sumber kebebasan karena dengan berpikir positif akan terbebas dari pikiran-pikiran negatif dan penderitaan serta pengaruhnya dalam diri.

Berpikir positif dapat diartikan dengan pola berpikir yang berangkat dari hal-hal baik dan positif, yang dapat menumbuhkan semangat untuk melakukan perubahan menuju pada level hidup yang lebih baik. Pada konteks ini berpikir positif menjadi sebuah sistem berpikir yang mendorong dan mengarahkan individu untuk menghilangkan hal-hal negatif yang dapat melemahkan dan menurunkan semangat perubahan dalam dirinya (Arifin, 2011). Kecemasan muncul karena adanya cara berpikir yang tidak rasional atau pikiran negatif, sehingga intervensi kognitif dapat mengubah cara berpikir atau pola pikir menjadi lebih positif, serta dapat menurunkan kecemasan. Individu yang berpikir positif dapat menilai setiap kesulitan dengan sudut pandang yang baik, tidak mudah untuk putus asa, dan tidak terpengaruh dengan adanya berbagai

rintangan maupun hambatan yang dialami. Berpikir positif cenderung akan mengartikan setiap masalah yang dilalui sebagai hal yang terjadi hanya sementara dan dapat dikendalikan. Ditemukan dalam beberapa penelitian, pelatihan berpikir positif dapat efektif meningkatkan sikap optimis dan menghilangkan sikap pesimis serta dapat menurunkan simtom depresi.

Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Maya Pangastuti (2014), pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas 12. Hal ini sesuai dengan pendapat McKay (2002) bahwa individu dapat memilih perasaan dengan pikirannya. Perubahan pola pikir yang dilakukan mempengaruhi perasaan subjek sehingga menyebabkan perubahan kecemasan menghadapi ujian nasional pada subjek kelompok eksperimen. Pelatihan berpikir positif secara signifikan terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional.

Hasil penelitian yang berbeda dikemukakan oleh Leli Nailul, Fuad Nashori, dan Indahria (2020), berdasarkan penelitian pada anak binaan di lembaga pembinaan khusus anak, pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan optimisme. Anak binaan yang mengikuti pelatihan menjadi yakin dan berharap bahwa mereka dapat memiliki masa depan yang lebih baik dan yakin bahwa hal-hal baik dapat terjadi. Para peserta juga menjadi tidak terlalu yakin bahwa hal buruk akan menimpa mereka. Pelatihan berpikir positif secara signifikan efektif dalam meningkatkan optimisme pada anak binaan di LPKA.

Dari apa yang telah dijabarkan di atas, peneliti mengasumsikan bahwa pelatihan berpikir positif merupakan salah satu variabel yang berperan secara signifikan terhadap kecemasan karir dan optimisme masa depan. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya juga peneliti bermaksud untuk meneliti

lebih lanjut efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan karir dan meningkatkan optimisme masa depan pada mahasiswa. Diharapkan mahasiswa dapat lebih mengelola pikiran negatif dan mengganti dengan pikiran yang lebih positif dan mahasiswa akan memiliki sikap optimis serta tidak cemas terkait dengan jenjang karirnya melalui pelatihan berpikir positif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang sudah disampaikan, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Bagaimana efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan karir dan meningkatkan optimisme masa depan pada mahasiswa di era pandemi?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan karir dan meningkatkan optimisme masa depan pada mahasiswa di era pandemi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, dengan adanya hasil penelitian mengenai efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan karir dan meningkatkan optimisme masa depan pada mahasiswa di era pandemi, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi atau pengetahuan tambahan dalam pengembangan keilmuan psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Jika hipotesis pada penelitian ini diterima, maka bagi subjek pelatihan

berpikir positif ini dapat membantu untuk dapat menurunkan kecemasan karir dan meningkatkan optimisme khususnya dalam menghadapi masa depan dan lebih mampu untuk berpikir positif



E. Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Penulis	Metode	Variabel	Subjek Penelitian	Hasil
1.	Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa	Yeni Anggraini, Adri Murni, Auliya Syaf	kuantitatif dengan korelasi Product Moment	Variabel Bebas : berpikir positif Variabel tergantung : kecemasan komunikasi pada mahasiswa	27 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Abdurrah Pekanbaru	Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan komunikasi pada mahasiswa Universitas Abdurrah Pekanbaru, dan sebaliknya semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan komunikasi pada mahasiswa Universitas Abdurrah Pekanbaru
2.	Self Efficacy Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa	Nurhasanah	kuantitatif dengan pendekatan crosssectional	Variabel Bebas : self efficacy dan berpikir positif Variabel tergantung : kecemasan berbicara didepan umum	Sampel pada penelitian ini berjumlah 67 orang mahasiswa keperawatan semester lima tahun 2019.	Hasil menunjukkan adanya hubungan antara berpikir positif dan self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Ada korelasi yang negatif yang berarti semakin tinggi berpikir positif dan self efficacy maka akan semakin menurunnya kecemasan mahasiswa untuk berbicara di depan umum bagi mahasiswa STIKes Muhammadiyah Pringsewu.

3.	Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman	Muhammad Ali Adriansyah, Diah Rahayu, Netty Dyan Prastika	Kuantitatif eksperimen	Variabel Bebas : Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMD) Variabel Tergantung : Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa	45 orang mahasiswa Universitas Mulawarman yang mengalami kecemasan karir tingkat tinggi	Daripada cognitive behavior therapy dan terapi berpikir positif, pelatihan mengelola hidup dan merencanakan masa depan lebih efektif untuk menurunkan kecemasan karir
4.	Manajemen Stres Dengan Latihan Berpikir Positif Di Masa Pandemi Covid-19 (2021)	Exda Hanung Lidiana, Norman Wijaya Gati, Fida' Husain	Kuantitatif dengan Pretest posttest without control group	Variabel Bebas : latihan berpikir positif Variabel tergantung : manajemen stress	10 warga desa Palur Wetan, Rt 01/05, Palur, Mojolaban, Sukoharjo	Setelah dilakukan pelatihan manajemen stress berpikir positif selama 1 bulan, sebagian besar peserta mengalami penurunan tingkat stress dari berat menjadi tidak cemas. Latihan berpikir positif dapat dilakukan sebagai manajemen untuk menurunkan tingkat stres
5.	Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula (2019)	Lutfia Rizky Ananda , Titin Suprihatin	Kuantitatif dengan cluster random sampling	Variabel bebas : berpikir positif dan efikasi diri Variabel bebas : kecemasan berbicara di depan umum	127 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unissula dengan jumlah	Semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum dan semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum.

6.	Effectiveness of positive thinking skills Training on Hamedan Students Anxiety and Happiness	Zahra Afshari Moaser	Kuantitatif semi eksperimen dengan pre test-post test kelompok kontrol	Variabel bebas : positive thinking skills Training Variabel tergantung : Anxiety and Happiness	30 siswa dinas Hamedan angkatan 93-94	Pelatihan keterampilan berpikir positif telah efektif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa, metode yang dilakukan dalam penelitian ini baik untuk intervensi psikologi.
7.	Positive Thinking on Future Anxiety on Hearing Impaired College Students	Dimas Setiawan Santoso, Afitria Rizkiana	Kuantitatif	Variabel bebas : positif thinking Variabel tergantung : Future Anxiety on Hearing Impaired College Students	47 mahasiswa tunarungu.	Penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif berpengaruh positif signifikan terhadap kecemasan masa depan sebesar 43,5%. Dari nilai-nilai tersebut dapat diartikan bahwa meskipun mahasiswa tunarungu memiliki pemikiran positif dalam benaknya, kecemasan masa depan tetap ada dan tidak hilang. Penjelasan lebih lanjut, keterampilan berpikir positif tidak secara signifikan membantu mengurangi kecemasan masa depan, tetapi dapat mengontrol tingkat kecemasan masa depan.
8.	The Effect of Positive Thinking Training on Anxiety and Happiness in the Elderly: a Quasi-Experimental Study (2021)	Anis Pourdavarani, Mansooreh Azizzadeh Forouz, Sedigheh Khodabandeh Shahraki	Kuantitatif eksperimen dengan desain pre-test-post-test dan kelompok kontrol	Variabel bebas : Positive Thinking Training Variabel tergantung : Anxiety and Happiness in the Elderly	48 orang lanjut usia yang dirujuk ke dua pusat layanan kesehatan komprehensif di Kerman di Iran tenggara	Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata kecemasan setelah program pelatihan berpikir positif pada kelompok intervensi. Perbedaan statistik yang jelas antara skor sebelum dan sesudah intervensi pada sampel yang diteliti merupakan hasil dari penerapan model pelatihan berpikir positif pada sampel kelompok intervensi, yang secara signifikan mengurangi kecemasan orang tua.

9.	Meningkatkan Optimisme Remaja Pant Sosial Dengan Pelatihan Berpikir Positif	Mutya Nurindah, Tina Fiatin, Indahria Sulistyarini	Kuantitatif eksperimen dengan desain pre-test post-test	Variabel Bebas : Pelatihan berpikir positif Variabel tergantung : optimisme	20 remaja putra dan putri yang minimal 1 tahun tinggal di panti, berusia 13 sampai 18 tahun, dan tingkat pendidikan minimal SLTP	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan optimisme pada remaja yang tinggal di panti sosial. Selain meningkatkan optimisme, latihan berpikir positif juga dapat memberikan motivasi untuk menghadapi masa depan, memiliki tujuan hidup, mampu memahami pola pikir negatif, dapat melawan pola pikir negatif, lebih berpikir positif dalam menghadapi segala sesuatu, memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah, merasa tenang, terbuka, dan percaya diri. Pelatihan berpikir positif secara signifikan dapat meningkatkan optimisme anak binaan di LPKA. Anak binaan yang mengikuti pelatihan menjadi yakin dan berharap bahwa mereka dapat memiliki masa depan yang lebih baik dan yakin bahwa hal-hal baik dapat terjadi. Para peserta juga menjadi tidak terlalu yakin bahwa hal buruk akan menimpa mereka. Pelatihan berpikir positif secara signifikan efektif dalam meningkatkan optimisme selama dua minggu setelah pelatihan diadakan.
10.	Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Optimisme pada Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak	Leli Nailul Muna, H. Fuad Nashori, Indahria Sulistyarini	Kuantitatif eksperimen dengan desain pre-test-post-test dan kelompok kontrol	Variabel bebas : Pelatihan berpikir positif Variabel tergantung : optimisme	18 anak laki-laki yang berusia 14-17 tahun, dengan sembilan subjek berada di kelompok eksperimen dan sembilan subjek berada di kelompok kontrol.	Pelatihan berpikir positif secara signifikan dapat meningkatkan optimisme anak binaan di LPKA. Anak binaan yang mengikuti pelatihan menjadi yakin dan berharap bahwa mereka dapat memiliki masa depan yang lebih baik dan yakin bahwa hal-hal baik dapat terjadi. Para peserta juga menjadi tidak terlalu yakin bahwa hal buruk akan menimpa mereka. Pelatihan berpikir positif secara signifikan efektif dalam meningkatkan optimisme selama dua minggu setelah pelatihan diadakan.

Berdasarkan pada uraian yang telah dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan karir dan meningkatkan optimisme masa depan pada mahasiswa di era pandemi terdapat perbedaan dengan penelitian yang lain. Adapun bentuk dari keaslian penelitian ini yaitu :

1. Keaslian Topik

Topik atau judul yang digunakan oleh peneliti adalah efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan karir dan meningkatkan optimisme masa depan pada mahasiswa di era pandemi, dimana pelatihan berpikir positif menjadi variabel bebas, kecemasan dan optimisme karir mahasiswa menjadi variabel tergantung. Terdapat penelitian yang memiliki kedekatan topik dengan penelitian ini yaitu berjudul Pengaruh Terapi Berpikir Positif, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman yang dilakukan oleh Muhammad Ali Adriansyah, Diah Rahayu, dan Netty Dyan Prastika, yang berfokus pada tiga variabel bebas yaitu terapi berpikir positif, Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan, dan *Cognitive Behavior Thrapy*. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan ini yang hanya berfokus pada satu variabel bebas yaitu pelatihan berpikir positif.

Terdapat satu penelitian lagi yang memiliki kedekatan topik dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu berjudul *Effectiveness of positive thinking skills Training on Hamedan Students Anxiety and Happiness*, yang berfokus pada variabel tergantungnya yaitu *anxiety* (kecemasan) dan *happiness* (kebahagiaan).

2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini pada variabel bebas menggunakan teori berpikir positif oleh Ibrahim Efiky (2009), teori aspek-aspek berpikir positif oleh Alberth (1980) yang digunakan peneliti sebagai acuan pembuatan modul pelatihan, dan teori pelatihan berpikir positif oleh Mcleod dan Moore (2000). Sedangkan pada variabel tergantungan menggunakan teori aspek-aspek kecemasan karir oleh Fortinash Worent & Maher (2003), dan menggunakan teori aspek-aspek optimisme oleh Seligman (2008) yang digunakan peneliti sebagai acuan merancang serta membuat skala alat ukur penelitian.

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan karir dan skala optimisme masa depan yang dibuat sendiri oleh peneliti. Skala kecemasan karir disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan karir menurut Fortinash Worent dan Maher (2003) yaitu aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek fisiologis. Sedangkan skala optimisme masa depan disusun berdasarkan aspek-aspek optimisme menurut Seligman (2008) yaitu *permanence*, *perpasiveness*, dan *personalization*.

4. Keaslian Subjek

Dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah mahasiswa, terdapat penelitian yang serupa yaitu menggunakan subjek mahasiswa, yaitu penelitian oleh Muhammad Ali Adriansyah, Diah Rahayu, dan Netty Dyan Prastika yang berjudul Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman, menggunakan subjek mahasiswa Universitas Mulawarman. Namun pada penelitian ini menggunakan subjek yaitu mahasiswa dari semua program studi yang berada di Yogyakarta, yang sedang mengerjakan skripsi dan dimana subjek dalam penelitian ini belum pernah digunakan pada penelitian serupa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan kecemasan karir pada mahasiswa di Yogyakarta. Kecemasan karir mahasiswa setelah mengikuti pelatihan berpikir positif lebih rendah daripada sebelum mengikuti pelatihan. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpikir positif mengalami penurunan tingkat kecemasan karir yang lebih signifikan dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan berpikir positif.
2. Pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan optimisme masa depan pada mahasiswa di Yogyakarta. Optimisme masa depan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan berpikir positif lebih tinggi daripada sebelum mengikuti pelatihan. Mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpikir positif mengalami peningkatan optimisme masa depan yang lebih signifikan dibanding mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan berpikir positif.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan diatas, peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

- a) Kepada Subjek Penelitian

Peserta pelatihan berpikir positif diharapkan dapat mengembangkan materi lebih lanjut dan mengaplikasikannya dalam

kehidupan sehari-hari karena pelatihan ini dinilai efektif untuk menurunkan kecemasan karir dan meningkatkan optimisme masa depan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

b) Kepada peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang selanjutnya yang tertarik untuk mengambil penelitian dengan tema ini disarankan untuk menggunakan subjek yang lebih banyak, sehingga kualitas penelitian yang dilakukan dapat lebih baik. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat lebih menggali dari faktor-faktor lain yang menyebabkan kecemasan karir dan ketidakooptimisan terhadap masa depan.

Peneliti juga menyarankan peneliti selanjutnya untuk mencermati alat ukur yang digunakan, apakah terdapat aitem-aitem dalam alat ukur yang membutuhkan proses pengendapan kognitif. Bila ada diharapkan mengambil data post test dilakukan setelah beberapa hari dilaksanakan pelatihan agar tidak terjadi bias dalam pengisian skala. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk lebih mempertimbangkan waktu yang cukup untuk setiap sesi dalam pelatihan, agar materi tersampaikan secara maksimal.

- Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu)*.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, Vol. 5 No. 2.
- Ardiansyah, M. A. (2017). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika*, Vol 14.
- Douki, H. E. (2019). Effectiveness Of Positive Thinking Training On Anxiety, Depression And Quality Of Life Of Mothers Of Children With Leukemia. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences. Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, Vol 6. Issues 1.
- Elfiky. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman.
- Hanung, L. d. (2021). Manajemen Stres Dengan Latihan Berpikir Positif Di Masa Pandemi Covid-19. *GEMMASIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 5.
- Karnisa, Y. (2021). Kematangan Vokasional Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, Vol 4.
- Kurniawan, W. (2019). Relationship Between Think Positive Towards The

Optimism Of Psychology Student Learning In Islamic University Of Riau.
Jurnal Nathiqiyah, Vol. 2 No. 1.

Moaser, Z. A. (2016). Effectiveness of positive thinking skills Training on
Hamedan Students Anxiety and Happiness. *Science Arena Publications
Specialty Journal of Psychology and Management*, Vol. 2 No. 3.

Muklis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan
Terhadap Citratubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*,
Vol. 10 No. 1.

Munawaroh, E., Isrofin, B., & Sutikno, U. G. (2018). Konseling ABCDE
Seligman untuk Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Pindah Jurusan.
Jurnal Psikoedukasi dan Konseling, Vol. 2 No. 2.

Numayasari, K., & Mursuadi, H. (2015). Hubungan Antara Berpikir Positif Dan
Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X Smk Koperasi Yogyakarta.
Emphaty: Jurnal Fakultas Psikologi, Vol. 3 No.1.

Nurindah, M., & Afiatin, T. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti
Sosial Dengan Pelatihan Berpikir Positif. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.
4 No. 1.

Pourdavarani, A. (2021). The Effect of Positive Thinking Training on Anxiety and
Happiness in the Elderly: a Quasi- Experimental Study. *Research Square*.

Pratiwi, D. (2017). Career Preparation Training Sebagai Langkah Menghadapi
Tantangan Karir Di Era New Normal. *Jurnal Pengabdian Terhadap
Masyarakat*, Vol 2.

Riyanty, I. N., & Nurendra, A. M. (2021). Mindfulness Dan Tawakal Untuk

Mengurangi Depresi Akibat Pemutusan Hubungan Kerja Pada Karyawan Di Era Pandemi Covid-19. *Cognicia*, Vol. 9 No. 1.

Riziq, F., & Musabiq, S. A. (2015). Optimisme dan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa Program Diploma III Kebidanan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, Vol. 3 No 2.

Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental. *Proyeksi*, Vol. 7 Hal. 1-31.

Sakina, E. (2008). *Berpikir Positif, Berpikir Benar*. Ebook: <http://inspirasi-motivasi.blogspot.com>.

Santoso, D. S., & Rizkiana, A. (2018). Positive Thinking on Future Anxiety on Hearing Impaired College Students. *Atlantis Press: Education and Humanities Research*, Vol. 304.

Shoukhpour, N. (2020). Effect Of Positive Thinking Training On Stress, Anxiety, Depression, And Quality Of Life Among Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal of Education and Health Promotion*, Vol. 10.

Suryani. (2020). Pemutusan Hubungan Kerja Masa Pandemi Covid- 19 Perusahaan Terancam Dapat Dipailitka. *Journal of Law*, Vol 3.

Tentawa, F. (2014). Hubungan Positive Thinking Dengan Self-Acceptance Pada Difabel (Bawaan Lahir) DI Slb Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 2 No. 2.

Thorik, S. H. (2020). Efektivitas Pembatasan Sosial Berskala Besar Di Indonesia Dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19. *Adalah: Buletin Hukum dan Keadilan*, Vol. 4 No. 1.

Tuasikal, M. A. (2018). Mengenal Ajaran Islam Lebih Dekat; Aku Sesuai Persangkaan Hamba-Ku. *Rumaysho*.

Zwagery, R. V. (2020). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa fresh graduate Pada Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TELMINAS XII) Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

