

**LAYANAN PERENCANAAN INDIVIDUAL DALAM
MENINGKATKAN OPTIMISME MERAIH KESUKSESAN
KARIR MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
Angkatan 2020-2021**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling



oleh
Kartika Dwi Nurdianti
NIM 1808310

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

LEMBAR HAK CIPTA
LAYANAN PERENCANAAN INDIVIDUAL DALAM MENINGKATKAN
OPTIMISME MERAHAI KESUKSESAN KARIR MAHASISWA
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA Angkatan 2020-2021

oleh
Kartika Dwi Nurdianti

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan

© Kartika Dwi Nurdianti
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

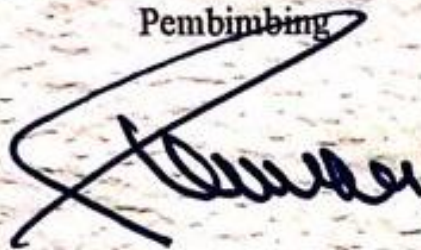
KARTIKA DWI NURDIANTI

NIM 1808310

**Layanan Perencanaan Individual Dalam Meningkatkan Optimisme Meraih
Kesuksesan Karir Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2020-2021**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing



Dr. Suherman, M.Pd.
NIP.19590331-198603 1 002

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Indonesia**



Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M. Pd
19660601 19910 3 100 5

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Layanan Perencanaan Individual Dalam Meningkatkan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2020-2021" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Kartika Dwi Nurdianti

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT., karena atas limpahan berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam proses penyusunan skripsi, banyak pihak yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Amin Budiamin, M.Pd selaku Pembimbing I sekaligus dosen Pembimbing Akademik atas segala perhatian, bimbingan, dan motivasi dalam berbagai hal sehingga memberi kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
2. Dr. Suherman, M.Pd selaku Pembimbing II atas segala perhatian, bimbingan, dan motivasi dalam berbagai hal sehingga memberi kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
3. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang dengan penuh kesabaran, keikhlasan, serta semangat untuk mencurahkan tenaga juga perhatiannya dalam mengajar, membimbing dan mendidik penulis selama mengikuti perkuliahan serta seluruh staff di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sangat banyak membantu penulis dalam administrasi, perkuliahan maupun dalam penyelesaian skripsi.
4. Orang tua penulis, Bapak Nurdin, S.H, MM dan Ibu Evi Novianti. Serta seluruh keluarga penulis yang selalu memberikan kasih sayang, do'a dan dukungan baik secara moril maupun materil.
5. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi mendapat balasan terbaik dari Allah SWT. *Aamiin*

Bandung, Agustus 2023



Kartika Dwi Nurdianti

ABSTRAK

Kartika Dwi Nurdianti (2023), Layanan Perencanaan Individual Dalam Meningkatkan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2020-2021

Optimisme meraih kesuksesan karir merupakan cara berpikir individu yang bersifat positif mengenai harapan-harapan yang terjadi di masa mendatang, atau suatu pandangan bahwa peristiwa yang akan terjadi mengarah pada suatu kebaikan yaitu tercapainya tujuan individu untuk meraih kesuksesan karir yang diharapkannya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran umum optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 dan menyusun rancangan layanan perencanaan individual untuk meningkatkan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif, desain yang digunakan dalam penelitian ini ialah survey. Populasi penelitian ini ialah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 dengan sampel penelitian sebanyak 192 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan: 1) gambaran optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 secara umum berada pada kategori sedang; 2) rancangan layanan perencanaan individual dalam meningkatkan optimisme meraih kesuksesan karir yang terdiri dari komponen: rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, rencana kegiatan (*action plan*), dan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL). Layanan perencanaan individual harus diuji terlebih dahulu berdasarkan panduan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang telah dibuat untuk mengetahui tingkat efektivitas penggunaan Layanan Perencanaan Individual dalam meningkatkan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa.

Kata Kunci: Optimisme Karir, Layanan Perencanaan Individual

ABSTRACT

Kartika Dwi Nurdianti (2023). *Individual Planning Services in Enhancing Optimism for Achieving Career Success for Students of the Indonesian University of Education Guidance and Counseling Study Program Class of 2020-2021*

Optimism for career success is an individual's way of thinking that is positive about expectations that occur in the future, or a view that events that will occur lead to something good, namely the achievement of individual goals to achieve the expected career success. The purpose of this study was to find out an overview of optimism for career success in students of the Guidance and Counseling Study Program Batch 2020-2021 and to design individual planning services to increase optimism for career success in students. This study used a quantitative approach with descriptive research methods, the design used in this study was a survey. The population of this study were students of the Guidance and Counseling Study Program Class of 2020-2021 with a research sample of 192 students. The results of the study show: 1) a picture of optimism for career success among students of the Guidance and Counseling Study Program Batch 2020-2021 is generally in the medium category; 2) individual planning service design in increasing optimism for career success consisting of components: rationale, description of needs, objectives, action plan, and Service Implementation Plan (RPL). Individual planning services must be tested first based on the Service Implementation Plan (RPL) guidelines that have been made to determine the level of effectiveness of using Individual Planning Services in increasing student optimism for career success.

Keywords: *Individual Planning Services, Career Optimism*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR DIAGRAM.....	xv
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II <u>T</u> INJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Optimisme	6
2.1.1 Pengertian Optimisme	6
2.1.2 Aspek – Aspek Optimisme	8
2.1.3 Ciri – Ciri Optimisme	10
2.1.4 Manfaat Optimisme	14
2.2 Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Masa Depan	16
2.2.1 Meningkatkan Optimisme dan Harapan	17
2.2.2 Makna Karir dan Kesuksesan Karir	18
2.2.3 Kunci Kesuksesan Karir	22
2.3 Layanan Perencanaan Individual	24

2.3.1	Pengertian Layanan Perencanaan Individual.....	24
2.3.2	Tujuan Layanan Perencanaan Individual	25
2.3.3	Fokus pengembangan	26
BAB III METODE PENELITIAN.....		27
3.1	Desain Penelitian.....	27
3.2	Partisipan.....	28
3.3	Populasi dan Sampel	28
3.3.1	Populasi	28
3.3.2	Sampel	28
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	28
3.4.1	Optimisme Meraih Kesuksesan Karir	28
3.4.2	Layanan Perencanaan Individual.....	30
3.5	Instrumen Penelitian.....	31
3.6	Uji Kelayakan Instrumen	34
3.6.1	Penimbangan Instrumen (<i>Judgment</i>).....	34
3.6.2	Uji Keterbacaan	34
3.7	Uji Validitas	35
3.7.1	Uji <i>Unidimensionality</i>	35
3.7.2	Uji <i>Rating Scale</i>	36
3.7.3	Tingkat Kesulitan	37
3.7.4	Tingkat Ketelitian.....	38
3.7.5	Uji Validitas Konten.....	39
3.8	Uji Reliabilitas.....	41
3.9	Prosedur Penelitian.....	43
3.10	Analisis Data	44

3.11 Pengembangan Rancangan Layanan Bimbingan dan Konseling dengan Komponen Layanan Perencanaan Individual Dalam Meningkatkan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir	46
3.11.1 Rasional.....	47
3.11.2 Deskripsi Kebutuhan.....	47
3.11.3 Tujuan.....	47
3.11.4 Rancangan Layanan Perencanaan Individual.....	47
3.11.5 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	47
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Deskripsi Temuan Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Gambaran Umum Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Mahasiwa Program Studi Bimbingan dan Konseling UPI Angkatan 2020-2021. 48	
4.1.2 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek dan Indikator.....	50
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian.....	66
4.2.1 Pembahasan Umum Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 66	
4.2.2 Pembahasan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek 67	
4.3 Rancangan Layanan Perencanaan Individual Dalam Meningkatkan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir	72
4.3.1 Rasional.....	72
4.3.2 Deskripsi Kebutuhan	74
4.3.3 Tujuan.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa.....	31
Tabel 3.2 Rangkaian Instrumen Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa.....	32
Tabel 3.3 Instrumen Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa	32
Tabel 3.4 Hasil Penimbangan (<i>Judgement</i>) Instrumen	34
Tabel 3.5 Kriteria Undimensionality.....	35
Tabel 3.6 Hasil Uji Undimensionality	35
Tabel 3.7 Hasil Uji Rating Scale.....	36
Tabel 3.8 Hasil Analisis Tingkat Kesulitan Berdasarkan Measure Order	37
Tabel 3.9 Measure Order.....	38
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Konten.....	40
Tabel 3.11 Kisi-Kisi Instrumen <i>Career Optimism</i> Setelah Uji Validitas.....	40
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas	42
Tabel 3.13 Pemberian Skor Skala <i>Career Optimism</i> Menggunakan Skala Empat Pilihan	44
Tabel 3.14 Kategori Pengelompokkan Data <i>Career Optimism</i>	45
Tabel 3.15 Interpretasi Tingkat <i>Career Optimism</i> Mahasiswa BK Angkatan 2020-2021.....	45
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Skor Gambaran Umum <i>Career Optimism</i> Mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021.....	49
Tabel 4.2 Gambaran Umum Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Prodi BK Angkatan 2020-2021.....	49
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Skor Ideal Aspek Agensi Karir (<i>Career Agency</i>).....	51
Tabel 4.4 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek Agensi Karir (<i>Career Agency</i>).....	52
Tabel 4.5 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek Agensi Karir (<i>Career Agency</i>).....	53

Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Skor Ideal Aspek Kesadaran Kerja (<i>Occupational Awareness</i>).....	54
Tabel 4.7 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek Kesadaran Kerja (<i>Occupational Awareness</i>)	54
Tabel 4.8 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek Kesadaran Kerja (<i>Occupational Awareness</i>)	56
Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Skor Ideal Aspek Dukungan (<i>Support</i>)	57
Tabel 4.10 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek Dukungan (<i>Support</i>)	57
Tabel 4.11 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek Dukungan (<i>Support</i>)	58
Tabel 4.12 Hasil Perhitungan Skor Ideal Aspek Keseimbangan Kehidupan Kerja (<i>Work-Life Balance</i>).....	59
Tabel 4.13 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek Keseimbangan Kehidupan Kerja (<i>Work-Life Balance</i>)	59
Tabel 4.14 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek Keseimbangan Kehidupan Kerja (<i>Work-Life Balance</i>)	61
Tabel 4.15 Hasil Perhitungan Skor Ideal Aspek Prospek Karir Negatif (<i>Negative Career Outlook</i>)	62
Tabel 4.16 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek Prospek Karir Negatif (<i>Negative Career Outlook</i>).....	62
Table 4.17 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek Prospek Karir Negatif (<i>Negative Career Outlook</i>).....	64

Table 4.18 Gambaran Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Aspek dan Indikator	65
Table 4.19 Deskripsi Kebutuhan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Berdasarkan Indikator Optimisme Meraih Kesuksesan Karir	74
Table 4.20 Rumusan Tujuan Khusus Mahasiswa	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Item Map	37
---------------------------	----

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Piechart Gambran Umum Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Mahasiswa Prodi BK Angkatan 2020-2021.....	49
Diagram 4.2 Piechart Aspek Agensi Karir (Career Agency) Dalam Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Prodi BK Angkatan 2020-2021	52
Diagram 4.3 Piechart Aspek Kesadaran Kerja (Occupational Awareness) Dalam Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Prodi BK Angkatan 2020-2021.....	55
Diagram 4.4 Piechart Aspek Dukungan (Support) Dalam Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Pada Mahasiswa Prodi BK Angkatan 2020-2021.....	57
Diagram 4.5 Piechart Aspek Keseimbangan Kehidupan Kerja (Work-life Balance) Dalam Optimisme Meraih Kesuksesan Karir Mahasiswa Prodi BK Angkatan 2020-2021	60
Diagram 4.6 Piechart Aspek Prospek Karir Negatif (Negative Career Outlook) ..	63

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono, Ratno Purnomo, W. R. A. (2017). Pengaruh kepribadian lima faktor (the big five personality) terhadap kesuksesan karir dengan konteks organisasi sektor publik. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 24(2), 162 – 176.
- Amalia, P. (2021). *HUBUNGAN ANTARA CAREER OPTIMISM DENGAN CAREER ADAPTABILITY PADA KARYAWAN EARLY CAREER*.
- Atqakum, L., Daud, M., & Nurdin, M. N. H. (2019). Pengaruh dukungan sosial dan kepribadian terhadap adaptabilitas karier pada mahasiswa tingkat akhir. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1(6), 576–587. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48085>
- Belsky, J. (1999). *Interactional and contextual determinants of attachment security*.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *On the self-regulation of behavior*. cambridge university press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). *The hopeful optimist. Psychological Inquiry*. 13(4), 288–290.
- Chang, E. C. (1996). Evidence for the cultural specificity of pessimism in Asians vs Caucasians: A test of a general negativity hypothesis. *Personality and Individual Differences*, 21(5), 819–822.
- Creswell, J., & Poth, C. (2012). Second Edition QUALITATIVE INQUIRY & RESEARCH DESIGN Choosing Among Five Approaches. In *Design: Choosing Among Five Approaches* (Vol. 3, Issue June).
- Dembo, M. H., & Seli, H. (2007). Academic Self-Management. In *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach* (pp. 3–28).
- Duffy, A. M. (2008). Stress responsiveness in nestlings: A comparison of two sampling techniques. *Auk*, 125(1), 225–229. <https://doi.org/10.1525/auk.2008.125.1.225>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health, and lifelong achievement*. Bantam Books.
- Healy, C. C. (1982). *Career Development: Counseling through the life stages*.
- Heine, S. J., & Lehman, D. R. (1995). Cultural variation in Unrealistic Optimism.
- Kartika Dwi Nurdianti, 2023
LAYANAN PERENCANAAN INDIVIDUAL DALAM MENINGKATKAN OPTIMISME MERAHAI KESUKSESAN KARIR MAHASISWA
 Universitas Pendidikan Indonesia | respository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- In *Apa* (Vol. 68, Issue 4, pp. 595–607).
- Issues, S. (2009). *Optimism Social Issues Research Centre Commissioned by The National Lottery* ®. February.
- Johnson, M. A., Smith, L. R., & Martinez, K. J. (2020). The Role of Mid-Level Career Agencies in Career Development. *Journal of Career Development*, 47(3), 245–260.
- Juwitaningrum, I. (2013). Program Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 132. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v2i2.2580>
- Kerley, D. (2006). *Sang Optimis*. <http://www.drkerley.com/files/newsletter0523.pdf>
- Komalasari;Wahyuni., D. dan E. (2011). *Teori Dan Teknik Konseling*.
- Kuswara, H. (2010). Strategi Sukses Mahasiswa Indonesia Meraih Karir Gemilang Dengan Soft Skill. *Cakrawala-Jurnal Humaniora*, 10(1), 31–42. <https://doi.org/10.31294/jc.v10i1.5595>
- Lin, E. H., & Peterson, C. (1990). Pessimistic explanatory style and response to illness. *Behaviour Research and Therapy*, 28(3), 243–248.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association.
- Lutfi, F. (2009). *Praktik Teknik Konseling Self-Management*.
- M. Nursalim. (2005). *Strategi Konseling*. UNESA.
- Misriyanti. (2022). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KOMPETISI KERJA TERHADAP KETAKUTAN AKAN KESUKSESAN PADA KARYAWAN WANITA DI PERUSAHAAN KELAPA SAWIT PROVINSI KALIMANTAN TIMUR*. 8.5.2017, 2003–2005.
- Nugraha, B. A. (2018). *Problem Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling IAIN Batusangkar)*.
- Nuraeni. (2021). *Problematika Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare*.
- Oltesvig John. (2006). *12 Keys to Career Success*. Quality Progress.
- Patton, W., Bartrum, D. A., & Creed, P. A. (2004). Gender Differences for Optimism, Self-esteem, Expectations and Goals in Predicting Career Planning

- and Exploration in Adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 4(2), 193–209. <https://doi.org/10.1007/s10775-005-1745-z>
- Prayitno, P., Afdal, A., Irdil, I., & Ardi, Z. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil. *A Psicanalise Dos Contos de Fadas. Tradução Arlene Caetano*, 466.
- Purwaka, H. (2005). *modifikasi perilaku*. Depdiknas.
- Rottinghaus, P. J., Buelow, K. L., Matyja, A., & Schneider, M. R. (2012). The career futures Inventory-Revised: Measuring dimensions of career adaptability. *Journal of Career Assessment*, 20(2), 123–139. <https://doi.org/10.1177/1069072711420849>
- Savickas, M. L. (2013). *The theory and practice of career construction. In career development and counseling: Putting theory and research to work*. 42–70.
- Sayah, S., & Kacem, Y. (2019). Work-life balance and its impact on job satisfaction and turnover intentions. *International Journal of Organization Analysis*, 27(5), 979–996.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. (2008). *Menginstal optimisme*. CV. Multi Trust Creative Service.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2013). *Aplikasi Model Rasch Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*.
- Utami Rahmawati, S. U. K. M. (2004). *TINGKAT KESADARAN KARYAWAN DALAM MENERAPKAN KESELAMATAN KESEHATAN KERJA DAN LINDUNGAN LINGKUNGAN (K3LL) DI SPBU. 1*, 1–14.
- Weinstein, D. N. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806.
- Yates, S. M. (2002). The Influence of Optimism and Pessimism on The Psycho-Physical Wellness of Learners In Grades. *Mathematics Education Research Journal*, 14(1), 4–15. https://dspace.nwu.ac.za/bitstream/handle/10394/2412/radebe_sj.pdf?sequence=1