

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DAN OPTIMISME  
DENGAN ADAPTABILITAS KARIR SISWA MADRASAH ALIYAH SILAHUL  
ULUM ASEMPAPAN TRANGKIL PATI**

**SKRIPSI**

Sebagai bagian dari persyaratan dalam  
menyelesaikan Program Strata (S1) Psikologi



**SITI AULIN NI'MAH  
NIM. 1807016149**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2022**

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DAN  
OPTIMISME DENGAN ADAPTABILITAS KARIR SISWA MADRASAH  
ALYAH SILAHUL ULUM ASEMPAPAN TRANGKIL PATI

Nama : Siti Aulin Ni'mah

NIM : 1807016149

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 28 Juni 2022

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Wening Wihartati, S. Psi., M. Si.  
NIP. 197711022006042004



Penguji II

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A.  
NIP. 199201012019032036

Penguji III

Lucky Ade Sessiani, M. Psi., Psikolog  
NIP. 198512022019032010

Penguji IV

Nadya Ariyani H. N., M. Psi., Psikolog  
NIP. 199211172019032019

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si.  
NIP.-

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A.  
NIP. 199201012019032036

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

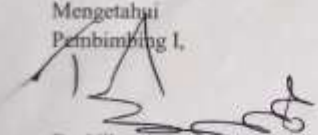
Judul : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DAN OPTIMISME DENGAN ADAPTABILITAS KARIR SISWA MADRASAH ALIYAH SILAHUL ULUM ASEMPAPAN TRANGKIL PATI

Nama : SITI AULIN NI'MAH  
NIM : 1807016149  
Jurusan : PSIKOLOGI

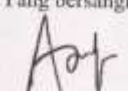
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diajukan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

  
Dr. Nikmah Rochmahwati, M. Si.  
NIP. -

Semarang, 09 Juni 2021  
Yang bersangkutan

  
Siti Aulin Ni'mah  
NIM. 1807016149

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DAN  
OPTIMISME DENGAN ADAPTABILITAS KARIR SISWA MADRASAH  
ALYAH SILAHUL ULUM ASEPAPAN TRANGKIL PATI

Nama : SITI AULIN NI'MAH  
NIM : 1807016149  
Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A.  
NIP. 19920102019032036

Semarang, 09 Juni 2021  
Yang bersangkutan

Siti Auln Ni'mah  
NIM. 1807016149

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Siti Aulin Ni'mah  
Nim : 1807016149  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DAN  
OPTIMISME DENGAN ADAPTABILITAS KARIR SISWA MADRASAH  
ALIJAH SILAHUL ULUM ASEMPPAN TRANGKIL PATI**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya tulis pribadi, kecuali bagian tertentu yang terdapat rujukan sumbernya.

Semarang, 09 Juni 2022

Pembuat Pernyataan



Siti Aulin Ni'mah

NIM. 1807016149

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas semua rahmat, hidayah, kenikmatan, kemudahan dan karunia yang telah diberikannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Adaptabilitas Karir Siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum Asempapan Trangkil Pati”.

Proses penyusunan penelitian ini tidaklah mudah, terdapat rintangan dan hambatan yang harus dilalui. Rintangan dan hambatan tersebut dapat dilalui dengan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, izinkan penulis untuk menyampaikan rasa terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, kenikmatan, rezeki, karunia, kemudahan dan kesabaran yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. Imam taufiq, M. Ag. Beserta jajarannya.
3. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. Syamsul ma'arif, M. Ag. Beserta jajarannya.
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua jurusan Psikologi
5. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I dan Ibu Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A., yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Keluarga tercinta dan tersayang, Ibu Rusmiyati dan Bapak Agung Santoso sebagai Orangtua dan Aulia Nur Salsabilla sebagai adik satu-satunya.
8. Kepada pihak Madrasah dan para guru MA Silahul Ulum yang sudah menyambut dengan hangat dan memberikan tempat untuk penelitian serta para siswa yang sudah berkenan membantu mengisi kuesioner penelitian ini.
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Demikian ucapan terimakasih yang dapat penulis sampaikan. Semoga semua kebaikan dan petolongan yang diberikan dapat dibalas oleh Allah SWT. Penulis sadar pada tulisan ini jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Semarang, 09 Juni 2022

Penulis

Siti Aulin Ni'mah

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua, Bapak Agung Santoso dan Ibu Rusmiyati serta adik Aulia Nur Salsabilla yang telah banyak memberikan dukungan, do'a, motivasi dan kebahagiaan.
2. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M. Si selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing, memberikan arahan, motivasi dan meluangkan waktu selama proses penyusunan skripsi dan selama menempuh studi di jurusan Psikologi.
3. Ibu Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
4. Alm. Mbah Jamin, Alm. Mbah Subirah, Alm. Mbah Rosidi dan Mbah Kasmu serta Bu Lek, Pak Lek, sepupu-sepupu yang telah memberikan motivasi, kehangatan dan kebahagiaan.
5. Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2018 terkhusus kelas Psikologi D yang sudah memberikan kebahagiaan, kenyamanan, kehangatan, dan mengajarkan banyak hal selama perkuliahan.
6. Kepada pihak Madrasah dan para guru MA Silahul Ulum yang telah menyambut dengan hangat dan memberikan izin untuk dijadikan tempat penelitian ini, serta para siswa yang sudah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Fitriana Ayu Psuspitasari, Himmatul Aliyatussalamah, Nidaul Husna dan Yasmin dan Fa'ilatul yang sudah memberikan motivasi, semangat, bantuan selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
8. Seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
9. Kepada Hot in Cream, Freshcare, Salonpas, seperangkat alat berkendara yang sudah menemani penulis selama perjalanan pulang pergi Pati-Semarang untuk melakukan bimbingan skripsi.



10. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for all doing this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for just being me at all times.*

Akhir kata, penulis berharap semoga semua kebaikan yang dilakukan oleh Bapak, Ibu, Saudara/I, teman-teman dibalas oleh Allah dan semoga semuanya diberikan kesehatan, perlindungan dan keselamatan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk semua orang.

Semarang, 09 Juni 2022

Penulis,

Siti Aulin Ni'mah

**MOTTO**

*“Ingat, kita punya Allah”*

*“Lakukan apa yang membuat diri bahagia, karena tujuan hidup ini adalah menjadi bahagia, bahagia dunia dan akhirat”*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING 1</b> .....	<b>ii</b>
<b>NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II</b> .....	<b>10</b>
<b>LANDASAN TEORI</b> .....	<b>10</b>
A. Konseptualisasi Adaptabilitas Karir .....	10
1. Definisi Adaptabilitas Karir .....	10
2. Aspek-Aspek Adaptabilitas Karir .....	11
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adaptabilitas Karir .....	14
4. Adaptabilitas Karir Menurut Perspektif Islam .....	16
B. Konseptualisasi Dukungan Sosial Orangtua .....	18
1. Definisi Dukungan Sosial Orangtua .....	18
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Orangtua.....	19
3. Dukungan Sosial Orangtua Menurut Perspektif Islam .....	21
C. Konseptualisasi Optimisme.....	23
1. Definisi Optimisme.....	23
2. Aspek-Aspek Optimisme .....	24
3. Optimisme Menurut Perspektif Islam .....	26
D. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Optimisme dengan Adaptabilitas Karir.....	27
E. Hipotesis.....	30
<b>BAB III</b> .....	<b>31</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>31</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	31
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	31
1. Variabel Penelitian.....	31
2. Definisi Operasional .....	31

C.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
1.	Tempat Penelitian .....	33
2.	Waktu Penelitian.....	33
D.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	33
1.	Populasi .....	33
2.	Sampel dan Teknik Sampling.....	34
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	35
1.	Skala Adaptabilitas Karir .....	36
2.	Skala Dukungan Sosial Orangtua .....	36
3.	Skala Optimisme.....	37
F.	Validitas dan Reliabilitas .....	38
1.	Validitas .....	38
2.	Reliabilitas.....	38
3.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	39
G.	Teknik Analisis Data .....	43
1.	Uji Asumsi.....	43
2.	Uji Hipotesis.....	44
<b>BAB IV .....</b>		<b>45</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>45</b>
A.	Hasil Penelitian.....	45
1.	Deskripsi Subjek.....	45
2.	Kategorisasi Variabel.....	46
B.	Hasil Uji Asumsi .....	50
1.	Uji Normalitas .....	50
2.	Uji Linearitas .....	51
C.	Hasil Analisis Data .....	52
1.	Uji Hipotesis.....	52
D.	Pembahasan.....	54
<b>BAB V.....</b>		<b>58</b>
<b>PENUTUP .....</b>		<b>58</b>
A.	Kesimpulan .....	58
B.	Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Populasi siswa di MA Silahul Ulum .....	33
Tabel 2 Pembagian Sampel Penelitian .....	34
Tabel 3 Kriteria Skor Penilaian .....	35
Tabel 4 <i>Blue Print</i> Skala Adaptabilitas Karir .....	36
Tabel 5 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Orangtua .....	37
Tabel 6 <i>Blue Print</i> Skala Optimisme .....	37
Tabel 7 <i>Blue Print</i> Skala Adaptabilitas Karir Setelah Uji Coba .....	39
Tabel 8 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Orangtua Setelah Uji Coba .....	40
Tabel 9 <i>Blue Print</i> Skala Optimisme Setelah Uji Coba .....	41
Tabel 10 Kategori Reliabilitas .....	42
Tabel 11 Reliabilitas Skala Adaptabilitas Karir .....	42
Tabel 12 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Orangtua .....	42
Tabel 13 Reliabilitas Skala Optimisme .....	43
Tabel 14 Kategori Koefisien Korelasi .....	44
Tabel 15 Hasil Uji Deskriptif .....	47
Tabel 16 Kategori Skor Variabel Adaptabilitas Karir .....	47
Tabel 17 Distribusi Data Variabel Adaptabilitas Karir .....	48
Tabel 18 Kategori Skor Variabel Dukungan Sosial Orangtua .....	48
Tabel 19 Distribusi Data Variabel Dukungan Sosial Orangtua .....	49
Tabel 20 Kategori Skor Variabel Optimisme .....	49
Tabel 21 Distribusi Data Variabel Optimisme .....	49
Tabel 22 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	50
Tabel 23 Hasil Uji Normalitas .....	51
Tabel 24 Uji Linearitas Dukungan Sosial Orang Tua dengan Adaptabilitas Karir .....	51
Tabel 25 Uji Linearitas Optimisme dengan Adaptabilitas Karir .....	52
Tabel 26 Hasil Uji Hipotesis 1 dan 2 .....	53
Tabel 27 Hasil Uji Hipotesis 3 .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
Gambar 2 Presentase Subjek Berdasarkan Usia.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	65
Lampiran 2 <i>Blueprint</i> Skala Adaptabilitas Karir, Dukungan Sosial Orangtua Dan Optimisme.....	66
Lampiran 3 Skala Penelitian .....	71
Lampiran 4 Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	76
Lampiran 5 Deskriptif Data .....	80
Lampiran 6 Hasil Data Uji Coba .....	82
Lampiran 7 Hasil Data Penelitian .....	83
Lampiran 8 Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis .....	88
Lampiran 9 Bukti Responden Uji Coba .....	90
Lampiran 10 Bukti Responden Siswa Kelas Xii.....	90
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	91

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DAN  
OPTIMISME DENGAN ADAPTABILITAS KARIR SISWA MADRASAH  
ALIAH SILAHUL ULMUM ASEMPAPAN TRANGKIL PATI**

SITI AULIN NI'MAH

**ABSTRAK**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebesar 182 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *proportional stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala dukungan sosial orangtua, skala optimisme dan skala adaptabilitas karir. Metode analisis data yang digunakan yakni korelasi berganda (*multiple correlation*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tinggi antara dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum Asempapan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,719. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi dukungan sosial orangtua dan optimisme semakin tinggi pula adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum Asempapan. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua dan optimisme, semakin rendah pula adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum Asempapan.

**Kata kunci:** dukungan sosial orangtua, optimisme dan adaptabilitas karir

*Abstract: This study aims to empirically examine the relationship between parental social support and optimism with career adaptability of MA Silahul Ulum students. This study uses quantitative methods with a sample size of 182 students. The sampling technique used is probability sampling with the proportional stratified random sampling. The measuring instrument used is the scale of parental social support, the scale of optimism and the scale of career adaptability. The data analysis method used is multiple correlation. The results of this study indicate that there is a high correlation between parental social support and optimism with career adaptability of MA Silahul Ulum Asempapan students with a significance value of 0.000 with a correlation coefficient of 0.719. The conclusion of this study is that the higher the parental social support and optimism, the higher the career adaptability of the MA Silahul Ulum Asempapan students. Vice versa, the lower the parental social support and optimism, the lower the career adaptability of the MA Silahul Ulum Asempapan students.*

**Keywords:** *parental social support, optimism and career adaptability*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sejak dalam kandungan hingga meninggal dunia, manusia melewati tahapan-tahapan perkembangan. Pada setiap tahapan perkembangan terdapat tugas yang harus diselesaikan dan dipenuhi. Masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan yang dilalui individu, yang mengharuskan individu untuk menuntaskan tugas perkembangannya dengan baik. Masa remaja merupakan masa perpindahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa.

Berdasarkan tahapan perkembangan psikososial dari Erikson, remaja berada pada tahapan membangun identitas versus kebingungan identitas (*identity versus identity confusion*), pada tahapan ini remaja dihadapkan dengan penentuan siapa, tentang apa dan kemana individu akan berjalan dalam hidup. Remaja yang tidak berhasil dalam mengatasi hal tersebut akan mengalami kebingungan identitas. Pada tahapan ini, remaja bereksperimen dengan peran dan kepribadian yang berbeda sebagai upaya untuk mencari tahu identitas dirinya. Hal ini dapat memberikan kemungkinan bahwa remaja ingin mengejar satu karir satu bulan dan karir lain pada bulan berikutnya atau kemungkinan remaja berpakaian rapi suatu hari dan ceroboh di hari berikutnya (Santrock, 2019: 372).

Periode perpindahan dari sekolah ke dunia kerja menjadi hal yang penting dalam tahap perkembangan remaja dan bertindak atas proses penentuan karir (Koen et al., 2012: 395) Menentukan pilihan serta mempersiapkan diri untuk berkarir merupakan salah satu tugas yang harus diselesaikan oleh remaja.. Dalam tahapan karir, remaja berada dalam tahap eksplorasi, yang mana dalam tahapan ini individu akan mencari berbagai alternatif pekerjaan yang cocok dengan apa yang dipelajari mengenai diri, minat, kemampuan dan pekerjaannya (Brown, 2013: 94). Pemilihan karir akan sulit ditentukan apabila remaja tidak dapat menentukan apa yang



diinginkannya (Sisca & Gunawan, 2015: 112). Wujud yang ditimbulkan dari proses persiapan karir remaja disebut dengan kemampuan adaptabilitas karir.

Konsep adaptabilitas karir merupakan kesiapan individu untuk menghadapi hambatan dalam konteks peralihan karir (Savickas & Porfeli, 2012: 663). Menurut Savickas dan Porfeli (2012: 662), kemampuan adaptabilitas karir adalah kapasitas pengaturan diri yang dapat digunakan oleh individu untuk memecahkan permasalahan dan menghadapi segala tuntutan untuk menyiapkan dan berpartisipasi pada posisi dalam pekerjaan dan kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan yang tak terduga terkait pekerjaan dan kondisi kerja. Rottinghaus et al. (2005: 5) menjelaskan adaptabilitas karir sebagai kecenderungan individu untuk bertindak atas apa yang harus dilakukannya dalam hal memandang kemampuan dirinya dalam perencanaan dan penyesuaian diri terhadap perubahan tak terduga terkait karirnya.

Adaptabilitas karir tidak semata-mata terjadi dalam dunia kerja, akan tetapi terjadi di berbagai rentang kehidupan manusia (Zahra, 2018: 7). Dalam aspek pendidikan, adaptabilitas karir dianggap penting di mana individu harus mempersiapkan diri dan mampu berperan dalam pembelajaran dengan harapan dapat mencapai karir yang ingin diraihinya. Teruntuk siswa menengah atas yang memiliki rencana untuk melanjutkan ke tingkat perguruan tinggi, maka harus memilih dan memutuskan jurusan yang akan diambil yang sesuai dengan dirinya. Sedangkan siswa yang memilih untuk bekerja, maka harus memilih dan memutuskan jenis pekerjaan dan tempat untuk bekerja. Cara pengambilan keputusan yang dilakukan oleh siswa ini merupakan salah satu wujud dari adaptabilitas karir (Zulfiani & Masri Khaerani, 2021: 81).

Namun, tidak sedikit dari siswa yang masih kesulitan dalam pengambilan keputusan karir. Fasha, Sinring dan Aryani melakukan analisis kebutuhan dengan menggunakan angket kepada 30 siswa kelas XII dan menunjukkan hasil bahwa sekitar 30% siswa telah mampu untuk mengambil keputusan karirnya dan sekitar 70% siswa belum mampu untuk mengambil

keputusan karirnya dan masih bingung untuk menentukan pilihan jurusan serta memilih bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuannya (Fasha et al., 2015: 171). Sedangkan Sisca dan Gunawan melakukan penelitian kepada 251 siswa salah satu SMA di Jakarta dan menunjukkan hasil bahwa terdapat 31,6% siswa yang memiliki permasalahan dalam merancang masa depan dan presentase ini tergolong tinggi dari presentase dalam kategori lain yang hanya mendapatkan sekitar 20% pada setiap kategori (Sisca & Gunawan, 2015: 111).

Terkadang siswa terkendala dengan langkah yang harus diambilnya setelah lulus, terkait pilihan melanjutkan studi atau pekerjaan. Permasalahan yang kerap terjadi di kalangan siswa menengah atas yakni memiliki keraguan dalam merencanakan karirnya, cenderung kurang memiliki kepedulian akan karirnya, kurang memperhatikan bakat dan minatnya, serta cenderung mengikuti teman dekat dan orangtua dalam memilih karirnya (Wibowo et al., 2020: 186; Zulfiani & Masri Khaerani, 2021: 81).

Hal tersebut juga terjadi pada siswa di salah satu sekolah menengah atas berbasis keagamaan di Kabupaten Pati yakni Madrasah Aliyah Silahul Ulum. Berdasarkan hasil dari wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 01 Desember 2021 dengan beberapa siswa kelas XII Madrasah Aliyah Silahul Ulum menunjukkan bahwa siswa mengalami kebingungan untuk memilih dan memutuskan pilihan antara melanjutkan ke jenjang perkuliahan atau bekerja, kebingungan akan jurusan kuliah yang akan dipilihnya, cenderung belum mempunyai inisiatif untuk mencari informasi tentang pilihannya, masih merasa ragu dan tidak percaya diri akan pilihannya, cenderung mengikuti kemauan dan keputusan orangtua, khawatir dengan masa depannya namun mereka bingung langkah apa yang harus dilakukan selanjutnya.

Pada tanggal 23 Januari 2022, dilakukan wawancara kembali dengan beberapa siswa kelas X dan XI Madrasah Aliyah Silahul Ulum dengan hasil yang tidak jauh berbeda dengan siswa kelas XII, bahwa siswa belum memfokuskan diri dalam memilih karir, cenderung mengikuti permintaan

orangtua dalam pemilihan karir, masih merasa ragu dengan pilihan karirnya karena menurut mereka hal tersebut masih bisa berubah-ubah, masih belum mencari informasi terkait dunia perkuliahan, serta masih belum mengetahui minat dan bakatnya.

Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan siswa belum dapat beradaptasi terhadap karirnya. Menurut Savickas (2012: 663) konseptualisasi individu yang sudah beradaptasi yakni memiliki keyakinan terhadap masa depan kejuruannya, mampu mengontrol dan mencoba mempersiapkan masa depan, menampilkan rasa ingin tahu terhadap kemungkinan diri dan skema di masa depan, memperkuat kepercayaan diri untuk mengejar cita-cita, mampu untuk mempersiapkan dan merencanakan karir, memiliki kedisiplinan, ketegasan dan tanggung jawab terhadap karir, berani mencoba hal baru, senantiasa berusaha keras dan tekun dalam mencapai karir.

Memiliki kemampuan adaptabilitas karir bukanlah sesuatu yang mudah. Menurut Winkel, kesiapan dalam berkarir dan memilih pilihan karir dalam tahapan rentang kehidupan merupakan tantangan yang berat bagi seorang remaja (Zulfiani & Masri Khaerani, 2021: 82). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Wibowo, Ambarwati dan Crescenzo (2020) menunjukkan hasil wawancara yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa bahwa mahasiswa cenderung tidak siap untuk memilih jurusan sebelum masuk ke perguruan tinggi, merasa bingung untuk menentukan pekerjaan setelah lulus dan tidak dapat menentukan karir yang akan ditekuni. Hal tersebut berdampak pada masa selanjutnya yakni banyak mahasiswa yang merasa salah jurusan dan juga kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan.

Hal ini terjadi karena semasa di bangku sekolah, individu belum memiliki adaptabilitas karir sehingga penting bagi siswa untuk memiliki adaptabilitas karir. Dengan memiliki kemampuan adaptabilitas karir, menjadikan individu kompeten dalam memilih karir, sadar akan kompetensi diri, mampu melakukan perencanaan karir dengan baik serta cenderung dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam karirnya. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi adaptabilitas karir individu, salah

satunya yakni faktor dukungan sosial dari orang-orang terdekat seperti orangtua.

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan dampak besar pada semua aspek perkembangan kehidupan remaja (Silvania, 2021: 9). Orangtua memiliki pengaruh yang besar dalam karir remaja. Dukungan orangtua memiliki tujuan untuk membantu anak agar dapat melewati dan mengatasi semua hambatan yang menghalangi dengan potensi yang ada dalam dirinya, bantuan yang diberikan dapat berupa diskusi bersama, pemberian fasilitas, komunikasi serta menjadi sosok yang dapat dijadikan model ataupun menghadirkan sosok figure (Zahra, 2018: 10). Dukungan orang tua penting bagi perkembangan remaja. Dengan adanya dukungan orangtua dapat meningkatkan keyakinan diri dan memiliki perasaan positif terhadap diri individu untuk menjalani kehidupan sehari-hari (Prastihastari Wijaya & Prastitis, 2012: 44).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afrilaili Zahra (2018), terhadap 75 siswa di SMK IPIEMS menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan orangtua dengan adaptabilitas karir. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan orangtua terhadap anaknya semakin tinggi pula kemampuan adaptabilitas karir anak tersebut. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Nadhifa Hadiyani (2019) terhadap 216 orang menjelaskan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang berpengaruh secara signifikan dengan adaptabilitas karir seseorang.

Selain faktor dukungan sosial orangtua, optimisme juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi adaptabilitas karir. Optimisme merupakan perasaan positif dan penuh motivasi. Individu yang optimis akan melihat suatu rintangan dengan sikap positif meskipun terdapat ketidaksesuaian dengan peristiwa yang terjadi dan hal tersebut dapat meredakan kekhawatiran pada kondisi yang rumit (Puspasari et al., 2020: 3). Individu yang memiliki sikap optimisme dapat mengetahui keinginan yang ada dalam dirinya dan cepat dalam menyelesaikan permasalahan yang

dihadapinya serta berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam keadaan terburuk (Sidabalok et al., 2019: 50).

Menurut Buyukgoze-Kavas (2016: 121), menjelaskan bahwa optimisme yang ada dalam diri individu dapat berperan penting dalam membentuk kesiapan diri dalam memasuki dunia karir. Representasi tentang keadaan setelah lulus sekolah, tentang tugas dan tanggung jawab yang tidak mudah serta kebingungan yang muncul pada keadaan tersebut, pastinya akan menjadikan individu tidak nyaman dan terjadi ketidakstabilan emosi, sehingga individu tersebut akan kehilangan konsentrasi terhadap apa yang sedang dilakukannya untuk persiapan memasuki dunia karir. Dengan memiliki rasa optimisme, individu dapat mengendalikan tekanan-tekanan yang ditimbulkan dari representasi keadaan tersebut di atas. Penelitian dari Tolentino et al. (2014), menunjukkan bahwa individu yang optimis lebih mudah beradaptasi di karenakan individu tersebut percaya diri dan fokus pada kelebihan yang dimilikinya. Dalam penelitian Sulistiani dan Rahmania (2021: 41) menjelaskan hasil bahwa optimisme individu berhubungan positif dengan adaptabilitas karir yang berarti jika individu tersebut memiliki optimisme yang tinggi maka akan mudah juga untuk menyesuaikan diri dalam karirnya di masa depan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, mengenai adaptabilitas karir siswa, dukungan sosial orangtua dan optimisme, memberikan dorongan dan memperkuat penelitian yang akan dilakukan tentang hubungan antara dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum Asempapan Trangkil Pati.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum?
2. Apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum?

3. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum?

#### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum
2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Terdapat manfaat yang diperoleh dari dilakukannya penelitian ini, diantaranya yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pembaharuan keilmuan serta dapat memberikan masukan dalam implikasi dari teori yang sudah ada dalam aspek psikologi meliputi pendidikan, sumber daya manusia, perkembangan, serta sosial dalam pembahasan terkait dukungan sosial orangtua, optimisme dan adaptabilitas karir siswa.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi siswa

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, siswa menjadi lebih siap dan optimis dalam menentukan pilihan karir.

- b) Bagi orangtua

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, orangtua memberikan dukungan yang lebih pada anak terkait karirnya.

c) Bagi pihak madrasah

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak madrasah dan para guru dalam melakukan intervensi untuk meningkatkan adaptabilitas karir siswa di Madrasah Aliyah Silahul Ulum.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian terkait adaptabilitas karir, dukungan sosial dan optimisme sudah diteliti oleh beberapa peneliti terdahulu, diantaranya sebagai berikut: Penelitian dilakukan oleh Laramie R. Talentino, Patrick Raymund James M. Gracia, dkk. (2014) yang berjudul *Career Adaptation: The Relation of Adaptability to Goal Orientation, Proactive Personality and Career Optimism*, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara adaptabilitas karir dan adaptivitas dalam bentuk orientasi tujuan pembelajaran, kepribadian proaktif dan optimisme karir. Dalam penelitian ini, kesiapan adaptif pribadi yang lebih tinggi berhubungan dengan kemampuan beradaptasi karir yang lebih baik di kalangan remaja. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada variabel yang diteliti yakni adaptabilitas karir dan optimisme.

Penelitian dilakukan oleh Afrilaili Zahra (2018) yang berjudul Hubungan Antara Dukungan Orangtua dengan Adaptabilitas Karir pada Siswa dan mengemukakan hasil bahwa terdapat hubungan yang bersifat positif antara dukungan orangtua dengan adaptabilitas karir pada siswa dengan koefisien korelasi antara dua variabel sebesar 0.453. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yakni terletak pada jumlah variabel yang diteliti yakni dukungan orangtua dan adaptabilitas karir

Penelitian yang dilakukan oleh Hassaniah Zulfiani dan Nuristigfari Masri Khaerani (2020) berjudul *Interrelation between Career Adaptability and Family Support, Gender and School Type* menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan kemampuan beradaptasi karir. Dukungan keluarga memberikan kontribusi sebesar 18,5% terhadap kemampuan beradaptasi karir. Perbedaan penelitian ini dengan

penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada jumlah variabel yang diteliti yaitu adaptabilitas karir dan dukungan keluarga.

Penelitian yang dilakukan Wiwik Sulistiani dan Andi Maulidia Rahmania (2021) yang berjudul Hubungan Optimisme dengan *Career Adaptability* Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 menunjukkan hasil bahwa tinggi rendahnya optimisme yang dimiliki mahasiswa berhubungan dengan kepedulian akan karir masa depan, kemampuan mengendalikan karir masa depan, rasa ingin tahu tentang karir masa depan dan kemampuan mahasiswa dalam mengantisipasi tentang keberhasilan dalam menghadapi berbagai hambatan dan mengatasi tantangan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada jumlah variabel yang diteliti yakni optimisme dan adaptabilitas karir dan subjek penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Nadhifa Hadiyani (2019) yang berjudul Pengaruh Dukungan Sosial, *Hardiness* dan Jenis Kelamin Terhadap Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir, dengan mengemukakan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial, *hardiness*, dan jenis kelamin terhadap adaptabilitas karir sebesar 30,9% dengan sisa 69,1% dipengaruhi oleh variabel lain. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel yang akan diteliti dan subjek penelitian.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas, terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Variabel yang akan menjadi fokus penelitian yakni variabel adaptabilitas karir, dukungan sosial orangtua, serta optimisme. Pada penelitian terdahulu belum ada yang melakukan penelitian dengan menggabungkan variabel adaptabilitas karir sebagai variabel dependen, dukungan sosial orangtua sebagai variabel independen pertama dan optimisme sebagai variabel independen kedua dengan subjek siswa di lokasi Madrasah Aliyah Silahul Ulum Asempapan Trangkil Pati. Dengan demikian, penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konseptualisasi Adaptabilitas Karir**

##### **1. Definisi Adaptabilitas Karir**

Menurut Savickas dan Porfeli (2012: 662), kemampuan adaptabilitas karir merupakan kapasitas pengaturan diri yang dapat digunakan oleh individu untuk memecahkan permasalahan dan menghadapi segala tuntutan untuk menyiapkan dan berpartisipasi pada posisi pekerjaan dan kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan yang tak terduga terkait pekerjaan dan kondisi kerja. Adaptabilitas karir dipandang sebagai suatu cara yang digunakan oleh individu untuk menyusun dan menetapkan arah sikap dalam mewujudkan karir menjadi lebih bermakna (Savickas & Porfeli, 2012: 663).

Adaptabilitas karir merupakan kecenderungan individu untuk bertindak atas apa yang harus dilakukannya dalam hal memandang kemampuan dirinya dalam perencanaan dan penyesuaian diri terhadap perubahan tak terduga terkait karirnya (Rottinghaus et al., 2005: 5). Adaptabilitas karir yang tinggi dihasilkan dari penggabungan penetapan pilihan, perencanaan, eksplorasi dan keyakinan diri (Hirschi, 2009: 16). Menurut Creed et al. (2009: 220), adaptabilitas karir merupakan pengaturan diri dengan menitikberatkan interaksi individu dengan lingkungan serta cara individu dalam mengelola permasalahan yang dihadapi.

Konsep adaptabilitas karir dapat mendukung individu untuk mengembangkan karir diberbagai situasi dan rentang usia. Menurut Hartung et al. (2008: 67), kemampuan adaptabilitas karir didefinisikan sebagai tugas perkembangan dan transisi peran yang dihadapi serta strategi koping yang digunakan individu untuk menghadapi perubahan yang terjadi. Adaptabilitas karir merupakan konstruk psikososial yang melibatkan kemampuan dan sikap individu dalam merencanakan karir,

mempersiapkan perubahan karir serta mengatasi berbagai permasalahan dalam karir (Savickas, 1997: 255).

Berdasarkan uraian teori yang sudah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan bahwa adaptabilitas karir merupakan konstruk psikososial yang didalamnya terdapat tugas perkembangan karir pada individu yang melibatkan kemampuan pengaturan diri dalam hal perencanaan, eksplorasi, keyakinan diri, penyesuaian diri, penetapan pilihan serta interaksi individu dengan lingkungan dalam mengatasi permasalahan perubahan yang tak terduga dalam karirnya.

## **2. Aspek-Aspek Adaptabilitas Karir**

Terdapat empat aspek adaptabilitas karir menurut Savickas dan Porfeli (2012: 663) diantaranya:

### a) *Career concern* (kepedulian)

*Career concern* atau kepedulian yang berarti individu memiliki perhatian terhadap karir dan dapat mempersiapkan karirnya di masa depan. Perhatian terhadap masa depan dapat membantu individu memandang ke depan dan mempersiapkan kemungkinan yang terjadi. Pengetahuan individu terhadap karirnya akan mendorong adanya perhatian untuk menjadi sadar akan tugasnya dan masa perubahan yang akan dihadapinya. Kepedulian yang dimiliki individu tentang karirnya dapat diwujudkan dengan cara memiliki pemikiran yang optimis dan memiliki perencanaan yang matang terhadap segala sesuatu yang terjadi di masa depan dengan berkaca pada pengalaman yang pernah dilaluinya.

### b) *Career control* (pengendalian)

Dengan adanya pengendalian memungkinkan individu menjadi pribadi yang bertanggungjawab untuk membentuk diri dan lingkungan guna menghadapi apa yang terjadi di masa yang akan datang dengan menggunakan disiplin diri, usaha dan ketekunan. Sikap yang dimiliki individu dalam pengendalian diantaranya, sikap asertif dan tegas dalam mengambil keputusan serta cepat

dalam menangani suatu tugas tertentu. Sikap tersebut akan menggerakkan individu untuk bergabung dalam suatu aktifitas sehingga memiliki pengalaman, yang mana hal ini dapat membantu individu untuk lebih tegas dalam mengambil keputusan.

c) *Career curiosity* (keingintahuan)

Keingintahuan mendorong individu untuk memikirkan diri sendiri dalam berbagai situasi dan peran sehingga individu tersebut dapat menggali kemungkinan diri dan skema alternatif di masa depan. Keingintahuan individu akan memunculkan berbagai inisiatif untuk mempelajari berbagai jenis pilihan dan mencari kesempatan untuk mendapatkannya. Dengan demikian, individu akan menunjukkan sikap adaptasi misalnya melakukan percobaan, berani mengambil resiko dan berani untuk bertanya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan karir.

d) *Career confidence* (keyakinan)

Keyakinan dalam diri individu menunjukkan bahwa dirinya yakin dan mampu mengatasi permasalahan dan menunjukkan cara yang diperlukan untuk mengatasi rintangan yang dihadapi. Keyakinan dalam diri individu dapat mengaktualisasikan pilihan yang dapat diterapkan dalam hidupnya. Sikap pantang menyerah dan tekun menggambarkan sikap individu yang memiliki kepercayaan diri. Selain itu, kepercayaan diri akan memungkinkan individu untuk menentukan pilihan dalam mencapai rencana masa depan (Savickas & Porfeli, 2012: 663).

Adapun menurut Creed et al. (2009: 222), adaptabilitas karir dapat diproses melalui beberapa hal, diantaranya:

a) *Career planning*, yakni sejauh mana perencanaan karir individu tentang arah masa depan dan pemahaman serta tindakan yang diambil terkait karirnya.

- b) *Self-career exploration*, berfokus pada pemahaman diri individu dalam menggali minat, pengalaman serta sumber daya yang ada mengenai karir.
- c) *Environment-career exploration*, berfokus pada pemahaman individu dalam menggali potensi di lingkungan sekitar untuk mendapatkan pengetahuan atau informasi mengenai karir.
- d) *Decision making*, pengambilan keputusan yang dilakukan individu untuk menetapkan pilihan mengenai karir berdasarkan pemahaman yang dimiliki.
- e) *Self-regulation*, pengaturan diri individu untuk mengontrol diri, pikiran dan perasaan sehingga lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan serta tuntutan kondisi yang dihadapi.

Sedangkan menurut Nota et al. (2012: 1567) membagi aspek-aspek adaptabilitas karir kedalam 5 bagian, antara lain:

- a) *Confidence*, keyakinan dalam diri individu mengenai kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi masa depan dengan optimis, menentukan pilihan secara efektif dan menyelesaikan kesulitan dan hambatan dalam karir.
- b) *Control*, bentuk pengendalian yang memperhatikan kapasitas individu dengan tingkat kemampuan beradaptasi karir.
- c) *Concern*, dengan adanya perhatian serta kekhawatiran akan masa depan dapat membantu individu menginvestasikan upaya dan menyusun rencana untuk karirnya.
- d) *Exploration and Curiosity*, merupakan komponen penting karena keingintahuan mendukung individu untuk mendapatkan pemahaman tentang apa yang dibutuhkan, sedangkan dengan adanya eksplorasi dapat mendukung individu untuk mengembangkan pengetahuan yang dibutuhkan mengenai karir.
- e) *Cooperation*, kemampuan individu dalam berinteraksi dengan individu lain tanpa mengurangi fokusnya dalam mengelola masa

depan, serta dapat berkolaborasi dan bertindak secara sosial dengan penuh tanggungjawab.

Berdasarkan uraian aspek-aspek adaptabilitas karir di atas, penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek adaptabilitas karir yang dirumuskan oleh Savickas (2012) yakni *career concern* (kepedulian), *career control* (pengendalian), *career curiosity* (keingintahuan) dan *career confidence* (keyakinan).

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adaptabilitas Karir

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi adaptabilitas karir, antara lain:

#### a) Kepribadian

Menurut Alwisol (2009: 7), kepribadian adalah sesuatu yang ada dalam diri individu yang bersifat relative permanen, menuntun, mengarahkan dan mengorganisir tingkah laku individu. Kepribadian berpengaruh besar terhadap tingkah laku individu. Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda dan masing-masing memiliki ciri khas tersendiri. Menurut penelitian yang dilakukan Febrianingrum et al. (2021), menunjukkan bahwa kepribadian *hardiness* berpengaruh terhadap adaptabilitas karir. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* akan dapat bertahan di berbagai kondisi yang mendesak dan sulit, sehingga memungkinkan individu untuk beradaptasi. Selain kepribadian *hardiness*, kepribadian proaktif juga berpengaruh terhadap adaptabilitas karir individu. Individu dengan kepribadian proaktif memiliki kecenderungan untuk memilih, menciptakan, dan mempengaruhi lingkungan sekitar sehingga memudahkan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan (Tolentino et al., 2014: 41).

#### b) Regulasi diri

Creed et al. (2009: 227), mengemukakan bahwa pengendalian diri dapat meningkatkan adaptabilitas karir individu. Dengan adanya

pengendalian diri, individu menjadi lebih mudah untuk beradaptasi dengan individu lain dan lingkungan.

c) Optimisme

Optimisme merupakan sikap positif individu dalam menghadapi situasi yang sulit. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sulistiani dan Rahmania (2021: 41) menjelaskan bahwa optimisme mempengaruhi adaptabilitas karir individu. Orang yang optimis cenderung menunjukkan kesediaan untuk menanggapi dengan percaya diri mengatasi hambatan karir (Tolentino et al., 2014: 42). Individu yang memiliki optimisme tinggi cenderung mudah beradaptasi secara akademis sehingga memiliki perhatian yang lebih dalam merencanakan pendidikan dan karir (Rottinghaus et al., 2005: 20).

d) Dukungan sosial

Dukungan sosial berpengaruh terhadap adaptabilitas karir dengan alasan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial berupa dukungan emosional dan instrumental dari lingkungan sosialnya akan lebih mudah untuk merencanakan dan mengeksplorasi karirnya (Muqoddam et al., 2018: 18). Dukungan sosial dapat mempengaruhi kemampuan adaptabilitas karir individu terkait pemahaman informasi mengenai masa depan karirnya dan pendampingan emosi dalam menghadapi masalah psikologis (Dluha et al., 2020: 51). Dukungan sosial khususnya orangtua memiliki pengaruh cukup besar dalam adaptabilitas karir individu (Hirschi, 2009: 22). Media yang paling mudah dijangkau untuk mendapatkan informasi terkait minat, bakat dalam karir serta dapat memberikan petunjuk dan arahan terkait karir, diperoleh dari keluarga (Silvania, 2021: 35).

e) Usia

Setiap manusia pasti melewati tahapan perkembangan dari dalam kandungan sampai lanjut usia. Setiap tahapan perkembangan

memiliki tugas yang harus diselesaikan untuk menghadapi peran pada masa selanjutnya. Misalnya usia 15 sampai 18 tahun, cenderung mampu untuk menentukan tujuan, mengambil keputusan dan mempersiapkan karir yang sudah ditetapkan tanpa adanya keraguan, apabila pada usia tersebut, belum dapat menetapkan apa yang diinginkan maka akan sulit untuk memilih dan menyesuaikan diri dalam berkarir (Sisca & Gunawan, 2015: 115). Remaja membutuhkan perhatian dan keingintahuan dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, sedangkan dewasa atau orangtua memiliki pengendalian yang tinggi dalam menyelesaikan tugas perkembangannya terutama dalam hal karir (Ramdhani & Kiswanto, 2020: 97).

#### 4. Adaptabilitas Karir Menurut Perspektif Islam

Adaptabilitas karir dapat diartikan sebagai penyesuaian diri terhadap karir dalam bentuk persiapan, penentuan sikap, perencanaan, keingintahuan tentang karir serta penyelesaian masalah terhadap perubahan yang tak terduga. Islam menganjurkan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan serta perubahan-perubahan yang terjadi. Allah memberikan perintah kepada hambanya untuk dapat memahami segala sesuatu sebelum menetapkan sebuah pilihan. Sebagaimana tertulis dalam firman Allah Qur'an Surah Al-Isra' ayat 36 berikut ini:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

*“Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Karena pendengaran, penglihatan dan hati nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya”* (Kementrian Agama, 2022c).

Berdasarkan ayat di atas dapat diartikan bahwa dalam menentukan pilihan karir, hendaklah memahami terlebih dahulu terkait potensi diri dan peluang sehingga dapat mengembangkan karir yang dipilih. Islam mengajarkan manusia agar bersikap kritis dalam segala hal dan mampu mengkombinasikan antara penglihatan, pendengaran dan pemikiran sebelum mengambil sebuah keputusan.

Islam juga menganjurkan untuk memiliki etos kerja yang tinggi, sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah Qur'an Surah Al-Jumu'ah ayat 11 berikut ini:

وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا ۗ قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ ۗ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ

*“Dan apabila mereka melihat perdagangan atau permainan, mereka segera menuju kepadanya dan mereka tinggalkan engkau (Muhammad) sedang berdiri (berkhotbah). Katakanlah, “Apa yang ada di sisi Allah lebih baik daripada permainan dan perdagangan,” dan Allah pemberi rezeki yang terbaik”* (Kementrian Agama, 2022d).

Ayat di atas menjelaskan bahwa islam sangat menghargai individu yang mempunyai etos kerja yang tinggi, pekerja keras dan berprestasi. Dalam hal ini, diharapkan individu memiliki semangat dalam memilih dan menentukan karir. Ketika seorang siswa sudah lulus dari sekolah, diharapkan dapat mengingat ilmu-ilmu Allah dan spiritualitas yang tinggi sehingga menjadi seseorang yang beruntung.

Begitu pula dalam firman Allah Qur'an Surah At-Taubah ayat 105 yang menjelaskan tentang semangat bekerja.

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۗ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

*“Dan katakanlah, “Bekerjalah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan””* (Kementrian Agama, 2022g)

Ayat ini menjelaskan bahwa penting bagi individu untuk memiliki semangat dalam beramal dan bekerja. Bekerja sesuai dengan bakat dan kemampuan sehingga memiliki semangat tersendiri dalam melakukan sebuah pekerjaan.



## **B. Konseptualisasi Dukungan Sosial Orangtua**

### **1. Definisi Dukungan Sosial Orangtua**

Dukungan sosial merupakan bentuk dukungan yang mengarah pada pemahaman individu tentang kenyamanan, kepedulian serta pertolongan dari orang lain (Sarafino & Smith, 2011: 117). Sedangkan Sarason et al. (1983: 127), mengartikan dukungan sosial sebagai ketersediaan atau kehadiran orang-orang yang dapat kita andalkan dan orang-orang yang mengungkapkan bahwa mereka peduli, menghargai dan mencintai kita. Dukungan sosial merupakan suatu hubungan interpersonal dengan tujuan pemberian bantuan dari orang-orang terdekat kepada individu (Bukhori et al., 2017: 316). Dukungan sosial dibagi menjadi tiga sumber yakni keluarga, teman dan orang yang berarti atau spesial (Hadiyani, 2019: 33). Dukungan sosial keluarga dapat bersumber dari ayah, ibu, kakak, adik, kakek, nenek, dan lainnya (Nanda, 2018: 29). Dalam penelitian ini, berfokus pada dukungan sosial orangtua. Dengan alasan bahwa orangtua merupakan pendidik, pengasuh dan pembimbing pertama bagi anak.

Dukungan sosial orangtua merupakan bagian paling penting dari sistem dukungan sosial. Dukungan sosial orangtua dapat diartikan berupa hubungan individu dengan orangtua yang sifatnya membantu dan memberikan sebuah penguatan sehingga individu dapat melewati masalah yang dihadapi (Bukhori, 2018: 5) Menurut Sarafino dukungan sosial orangtua adalah penerimaan orangtua terhadap anaknya sehingga anak tersebut merasa dicintai, disayangi, diperhatikan, dihargai dan diberi bantuan dari orangtua (Zahra, 2018: 32). Menurut Wang et al. (2018: 14), dukungan sosial orangtua mengacu pada kepedulian, perhatian, kecintaan, keakraban dan bantuan secara materiil yang diberikan orangtua kepada anak. Dukungan sosial orangtua didefinisikan sebagai dukungan yang diterima individu dari orangtuanya sehingga dapat meningkatkan

keyakinan diri dan sikap positif terhadap dirinya dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Prastihastari Wijaya & Prastitis, 2012: 44).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial orangtua merupakan dukungan yang mengacu pada pemahaman individu terkait kenyamanan, kepedulian, kecintaan, perhatian, penghargaan, pertolongan yang diberikan orangtua, sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri dan sikap positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

## 2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Orangtua

Sarafino & Smith (2011) membagi aspek dukungan sosial orangtua menjadi empat bagian, diantaranya:

- a) *Emotional support* (dukungan emosional), bentuk dukungan berupa pengungkapan rasa empati, perhatian, kepedulian dan kecintaan terhadap individu.
- b) *Instrumental support* (dukungan instrumental), bentuk dukungan yang menyertakan bantuan secara nyata dan langsung. Misalnya, orangtua memberikan fasilitas untuk belajar, membantu menyelesaikan tugas sekolah.
- c) *Informational support* (dukungan informasi), dukungan ini ditunjukkan dengan pemberian bantuan secara informasi. Misalnya, pemberian nasehat, saran ataupun informasi lain kepada individu.
- d) *Social group support* (dukungan kelompok sosial), dukungan ini dapat berupa ketersediaan meluangkan waktu untuk mendampingi individu, sehingga individu tersebut memiliki perasaan diterima dalam suatu kelompok tertentu.

Menurut Russell & Cutrona (1987) terdapat enam aspek dukungan sosial orangtua, yaitu:

- a) *Attachment*, bentuk dukungan yang mengarah pada kelekatan emosional antar individu. Biasanya bersumber dari orangtua, keluarga, pasangan, atau teman dekat.

- b) *Social integration*, bentuk dukungan yang mengarah pada persamaan minat, saling peduli dan rekreatif dalam melakukan kegiatan bersama, sehingga menciptakan rasa nyaman, aman dan senang. Biasanya bersumber dari teman.
- c) *Reassurance of worth*, bentuk dukungan berupa penghargaan dan pengakuan dari orang lain atas kemampuan, ketrampilan, kompetensi serta nilai yang dimiliki individu. Sehingga menjadikan individu memiliki kepercayaan diri yang lebih serta dapat meningkatkan potensinya. Biasanya bersumber dari keluarga, guru atau atasan.
- d) *Reliable alliance*, bentuk dukungan berupa bantuan secara nyata. Sehingga individu dapat memahami bahwa ada seseorang yang dapat diandalkan untuk membantu mengatasi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Biasanya bersumber dari orangtua atau keluarga.
- e) *Guidance*, bentuk dukungan berupa informasi, saran, nasihat untuk membantu menyelesaikan masalah yang ada. Biasanya bersumber dari orangtua, guru, atau mentor.
- f) *Opportunity for nurturance*, bentuk dukungan berupa kesempatan untuk membimbing individu. Hal ini bertujuan agar individu bertanggungjawab atas ketenangan individu lain, sehingga dapat menciptakan perasaan saling membutuhkan.

Sedangkan menurut House (1981) aspek dukungan sosial orangtua terdiri dari empat aspek, diantaranya:

- a) Dukungan emosional (*emotional support*), dukungan berupa pemberian rasa empati, cinta, peduli, percaya, perhatian terhadap individu.
- b) Dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan berupa pemberian bantuan secara fisik, misalnya bantuan finansial atau bantuan dalam penyelesaian tugas-tugas tertentu.

- c) Dukungan informasi (*informational support*), dukungan berupa pemberian informasi, saran dan pengarahan dalam menyelesaikan permasalahan individu.
- d) Dukungan penilaian (*appraisal support*), dukungan berupa pemberian umpan balik kepada individu yang bertujuan untuk mengevaluasi diri secara tepat.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan menggunakan aspek dari House (1981) yang terdiri dari dukungan emosional (*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*) dan dukungan penilaian (*appraisal support*). Dengan alasan, aspek yang dirumuskan oleh House dapat menggambarkan dukungan sosial orangtua.

### 3. Dukungan Sosial Orangtua Menurut Perspektif Islam

Dukungan sosial orangtua merupakan dukungan yang mengacu pada pemahaman individu terkait kenyamanan, kepedulian, kecintaan, perhatian, penghargaan, pertolongan yang diberikan orangtua, sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri dan sikap positif individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dukungan sosial orangtua terhadap anak termasuk sikap saling membantu. Dalam Islam dianjurkan untuk saling membantu antar sesama dalam hal kebaikan yang bertujuan untuk meringankan beban masalah yang ada dalam diri seseorang. Sebagaimana tertulis dalam firman Allah Qur'an Surah At-Taubah ayat 71 berikut ini:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُؤْتُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Dan orang-orang yang percaya, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh (berbuat) yang makruf dan mencegah dari yang mungkar, melaksanakan sholat, menunaikan zakat dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka akan diberi rahmat oleh Allah. Sungguh, Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana” (Kementrian Agama, 2022g).

Ayat di atas menjelaskan tentang perintah sebagai orang mukmin untuk saling menolong, saling membantu dan saling meringankan beban satu sama lain serta berperilaku *ammar ma'ruf nahi mungkar*.

Islam selalu mengajarkan manusia untuk saling menyayangi dan saling perhatian kepada semua makhluk. Seperti halnya firman Allah dalam Qur'an Surah Al- Balad ayat 17 berikut ini:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَّأَوْا صَوَابًا لِصَّبْرٍ وَتَوَّأَوْا صَوَابًا لِمُرْحَمَةٍ

*“Kemudian dia termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang”* (Kementrian Agama, 2022b)

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa sesama manusia diajarkan untuk saling peduli, mengasihani, saling sayung, saling cinta dan saling perhatian. Dalam hal ini seharusnya orang tua memberikan dukungan emosional terhadap anaknya seperti memperhatikan, menyayangi, mencintai, peduli terhadap kemauan anak.

Begitu pula dalam firman Allah dalam Qur'an Surah Al-Asr ayat 3 dijelaskan bahwa penting bagi umat Islam untuk saling menasehati dan dalam hal kebenaran dan memiliki kesabaran dalam menghadapi permasalahan.

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّأَوْا صَوَابًا لِحَقِّ ۖ وَتَوَّأَوْا صَوَابًا لِصَبْرٍ

*“Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran”* (Kementrian Agama, 2022a).

Dalam ayat ini dapat dijelaskan bahwa manusia yang beriman dianjurkan untuk saling menasehati dalam hal kebaikan dan sabar dalam menghadapi permasalahan bahwa didalam keluarga, penting bagi orangtua untuk memberikan nasehat untuk kebenaran kepada anak serta mengajarkan kesabaran dalam menyelesaikan permasalahan sehingga mendapatkan jalan pintas untuk memecahkan permasalahan tersebut.

## C. **Konseptualisasi Optimisme**

### 1. **Definisi Optimisme**

Optimisme merupakan kemampuan individu dalam berpikir positif yang dilihat berdasarkan gaya penjelasan individu terhadap kejadian yang sedang dihadapi ataupun yang akan dihadapi (Seligman, 2006: 207). Optimisme adalah konstruksi yang menggambarkan tentang pentingnya memahami proses yang saling berkaitan antara kognitif, emosional dan motivasi sehingga individu menghasilkan harapan yang positif (Carver & Scheier, 2014: 293). Menurut Gillham dan Reivich (2004: 147), optimisme mengacu pada kecenderungan individu dalam mengharapkan hasil positif yang berasal dari keyakinan individu untuk mengontrol hasil yang baik dan memiliki kepercayaan bahwa hal-hal baik akan menghampiri dirinya.

Optimisme merupakan suatu kebiasaan berpikir positif pada individu untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dan mengetahui apa yang menjadi keinginan dalam dirinya serta memiliki daya adaptasi yang relative cepat terhadap permasalahannya (Sidabalok et al., 2019: 51). Individu yang optimis adalah individu yang mengharapkan hal-hal baik terjadi pada dirinya (Scheier, M.F & Carver, 2002: 409). Individu yang optimis akan melihat suatu rintangan dengan sikap positif meskipun terdapat ketidaksesuaian dengan peristiwa yang terjadi dan hal tersebut dapat meredakan kekhawatiran pada kondisi yang rumit (Puspasari et al., 2020: 3).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah kemampuan individu untuk berpikir positif dan mengharapkan hasil yang baik dalam memandang suatu permasalahan, mengontrol dan memiliki keyakinan untuk hasil yang baik, mengetahui keinginan dalam diri, memahami keterkaitan antara kognitif, emosional dan motivasi sehingga dapat memiliki daya adaptasi yang relatif cepat terhadap permasalahan yang terjadi sekarang ataupun di masa depan.

## 2. Aspek-Aspek Optimisme

Menurut Seligman (2006) terdapat tiga aspek dalam optimisme diantaranya yakni:

### a) *Permanence*

Pada aspek ini menjelaskan tentang sikap individu terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya berdasarkan jangka waktu. Individu yang memiliki sikap optimisme, percaya bahwa peristiwa buruk yang terjadi berlangsung hanya sementara. Sedangkan kejadian baik yang terjadi akan berlangsung lama atau permanen.

### b) *Pervasiveness*

Aspek *pervasiveness* menjelaskan tentang ruang lingkup kejadian yang terjadi pada individu. Bagaimana individu mengamati secara global atau spesifik terkait kegagalan dan keberhasilan yang terjadi dalam hidupnya. Individu yang optimis akan menggambarkan suatu penyebab dari peristiwa yang baik secara global. Kemudian individu tersebut akan menjelaskan secara spesifik terkait hal-hal yang menjadi penyebab kegagalan dalam hidupnya.

### c) *Personalization*

Aspek ini berkaitan tentang sumber penyebab sebuah peristiwa, meliputi penyebab internal dan eksternal. Individu yang memiliki sikap optimis akan menunjukkan penghargaan terhadap dirinya dan tidak menganggap bahwa dirinya sangat bergantung kepada orang lain. Ketika terjadi hal buruk, individu dapat menyalahkan dirinya (internal) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (eksternal). Individu yang menyalahkan dirinya (internal) saat kegagalan menghampiri membuat rasa penghargaan terhadap dirinya menjadi rendah. Hal tersebut akan membuat individu berpikir tidak berguna, tidak mempunyai kemampuan dan tidak dicintai. Sedangkan individu yang menyalahkan secara eksternal saat mengalami kegagalan tidak akan membuat rasa penghargaan dirinya rendah.

Carver dan Scheier (2004) membagi optimisme menjadi dua elemen, diantaranya yaitu:

- a) *Value* (nilai); mengacu pada tujuan yang mana hal tersebut menggambarkan penilaian individu sebagai yang *desirable* (diinginkan) atau *undesirable* (tidak diinginkan). Individu akan menempatkan tingkah laku yang sesuai untuk meraih hal yang diinginkan dan sebaliknya, individu akan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan. Namun, jika tidak memiliki tujuan, maka individu tersebut tidak akan melakukan apapun.
- b) *Expectancy* (pengharapan); mengacu pada keyakinan dalam mencapai hal yang diinginkan. Individu yang memiliki keyakinan atas adanya hasil akhir yang baik dari sebuah tindakan, maka individu tersebut akan terus menerus melakukan tindakan tersebut meskipun dihadapkan dengan hambatan dan rintangan yang besar. Sebaliknya, individu yang memiliki keraguan atas sebuah tindakan maka akan menghindari untuk melakukan hal tersebut.

Sedangkan menurut MCGinnis et al. (1995), terdapat lima aspek dalam optimisme, diantaranya yaitu:

- a) Memiliki kontrol atas perasaan yang bersifat negatif. Merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan respon perasaan negatif dan mengalihkannya dengan hal-hal positif.
- b) Menganggap dirinya sebagai individu yang mampu untuk menyelesaikan masalah. Merupakan bentuk keyakinan individu terhadap kemampuan dalam penyelesaian masalah.
- c) Menganggap memiliki pengendalian terhadap masa depan dirinya. Merupakan kemampuan individu untuk memprediksi dan meyakini hal positif yang terjadi di masa depan.
- d) Merasa gembira meskipun keadaan terasa tidak gembira. Merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan respon emosi yang positif meskipun dihadapkan dengan suatu permasalahan.



- e) Menerima perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Merupakan kemampuan individu untuk memandang dan menerima dengan positif setiap permasalahan yang terjadi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ini akan menggunakan aspek dari Carver dan Scheier (2004) yakni *value* (nilai) dan *Expectancy* (pengharapan). Dengan alasan, aspek yang dirumuskan oleh Carver dan Scheier (2004) dapat menggambarkan optimisme yang dimaksud dalam penelitian ini.

### 3. Optimisme Menurut Perspektif Islam

Optimisme merupakan suatu kemampuan dalam diri individu untuk berpikir positif dan mengharapkan hasil yang baik dalam memandang suatu permasalahan, mengontrol dan memiliki keyakinan untuk hasil yang baik, mengetahui keinginan dalam diri, memahami keterkaitan antara kognitif, emosional dan motivasi sehingga dapat memiliki daya adaptasi yang relative cepat terhadap permasalahan yang terjadi sekarang ataupun di masa depan.

Dalam Islam, Allah memerintahkan hambanya untuk senantiasa menjadi orang yang optimis dan menghimbau untuk tidak menjadi orang yang pesimis, sebagaimana yang sudah tertulis dalam firman Allah Qur'an Surah Ali Imran ayat 139 berikut ini:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman” (Kementrian Agama, 2022e).

Ayat di atas memerintahkan manusia untuk bersikap optimis dalam menghadapi permasalahan yang rumit dan memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan hidup dengan adanya ridha Allah SWT.

Islam melarang umat manusia untuk berputus asa. Dengan artian Islam memerintahkan umat manusia untuk optimis dan memiliki harapan hanya dengan Allah. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah dalam Qur'an Surah Az-Zumar ayat 53

قُلْ يُعِيبَا دِي الدِّينِ اسْرَفُوا عَلَىٰ اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللّٰهِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۗ  
اِنَّهُ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

“Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya”. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang” (Kementrian Agama, 2022h).

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa sebanyak apapun permasalahan yang dihadapi manusia, Allah akan memberikan jalan untuk menyelesaikan semua permasalahan tersebut. Berharaplah hanya kepada Allah, karena Allah lah pemberi rahmat. Allah akan membantu hambanya yang optimis dan memiliki harapan atas rahmat-Nya.

Begitu pula firman Allah dalam Qur’an Surah Al-Insyirah ayat 5-8 yang menjelaskan terkait dengan keyakinan akan keberhasilan setelah adanya kegagalan.

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَاِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَاِلٰى رَبِّكَ فَارْغَبْ ؕ  
(٨)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap” (Kementrian Agama, 2022f).

Dalam ayat ini Islam memerintahkan manusia untuk selalu bersikap optimis ketika terjadi kegagalan dalam hidup. Allah memerintahkan manusia untuk selalu berpikir positif karena setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan. Jangan berlarut-larut dalam sebuah kesedihan dan segera mencari dan mencoba hal-hal baru.

#### **D. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Optimisme dengan Adaptabilitas Karir**

Adaptabilitas karir bukan hanya terjadi pada dunia kerja akan tetapi terjadi pada berbagai rentang kehidupan. Adaptabilitas karir dianggap

penting pada aspek pendidikan, di mana individu harus mempersiapkan diri dan mampu berperan dalam pembelajaran dengan harapan dapat mencapai karir yang ingin diraihinya (Zahra, 2018: 7). Mempersiapkan karir merupakan salah satu tugas dari masa remaja (Santrock, 2019: 43). Dalam hal ini, remaja sekolah menengah atas dihadapkan dengan berbagai pilihan, salah satunya pilihan antara melanjutkan ke tingkat perguruan tinggi atau bekerja. Pemilihan karir akan sulit ditentukan jika remaja tidak dapat menentukan apa yang diinginkanya (Sisca & Gunawan, 2015: 112). Wujud dari adaptabilitas karir salah satunya yakni terkait dengan cara pengambilan keputusan dan penetapan pilihan (Zulfiani & Masri Khaerani, 2021: 81).

Adaptabilitas karir merupakan kapasitas pengelolaan diri individu dalam pemecahan masalah dan menghadapi segala tuntutan yang ada untuk menyiapkan posisi karir dan kemampuan penyesuaian diri terhadap perubahan yang tak terduga (Savickas & Porfeli, 2012: 662). Penyesuaian diri dalam berkarir merupakan komponen penting untuk menghadapi permasalahan transisi karir pada individu (Wibowo et al., 2020: 186). Adaptabilitas yang tinggi dihasilkan dari penggabungan antara penetapan pilihan, perencanaan, eksplorasi dan keyakinan diri dalam berkarir (Hirschi, 2009: 16).

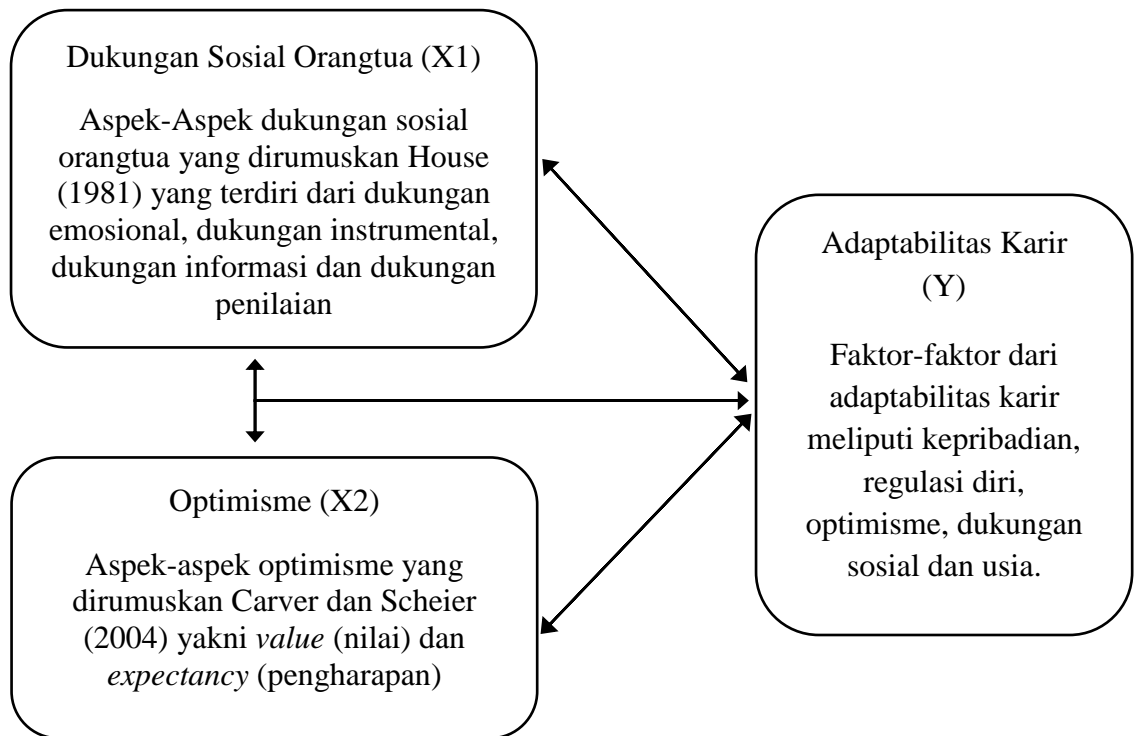
Adaptabilitas karir dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan suatu hubungan interpersonal dengan tujuan pemberian bantuan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, orangtua, saudara, teman, sahabat, guru, pasangan (Bukhori et al., 2017: 316). Berdasarkan hal tersebut, dukungan sosial dalam penelitian ini berfokus kepada dukungan sosial orangtua. Dukungan sosial orangtua mengacu pada kepedulian, perhatian, kecintaan, keakraban dan bantuan secara materiil yang diberikan orangtua kepada anak (Wang et al., 2018: 14). Menurut House (1981), dukungan sosial orangtua adalah kualitas peranan hubungan antar individu dengan orangtua berupa pemberian bantuan yang dapat dikategorikan sebagai dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental dan dukungan penilaian.

Orangtua memainkan peran penting dalam pemberian pengetahuan tentang karir dan memberikan penjelasan terkait hal-hal yang diperlukan dalam mencapai tujuan individu (Wibowo et al., 2020: 192). Dengan adanya dukungan sosial orangtua akan membuat individu memiliki kesehatan mental yang positif (Bukhori, 2012: 16) sehingga individu merasa nyaman dalam mengeksplorasi diri dan memiliki kepercayaan terhadap dirinya. Dengan adanya dukungan sosial orangtua akan memberikan peluang yang tinggi kepada individu dalam hal penyesuaian diri terhadap karir (Creed et al., 2009: 226). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zahra (2018) bahwa bahwa semakin tinggi dukungan orangtua semakin tinggi pula adaptabilitas karir yang dimiliki oleh siswa.

Selain faktor dukungan sosial orangtua, optimisme juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi adaptabilitas karir. Optimisme mengacu pada kecenderungan individu dalam mengharapkan hasil positif yang berasal dari keyakinan individu untuk mengontrol hasil yang baik dan memiliki kepercayaan bahwa hal-hal baik akan menghampiri dirinya (Gillham & Reivich, 2004: 147). Individu yang optimis akan menempatkan tingkah laku yang sesuai untuk meraih hal yang diinginkan dan memiliki keyakinan dan harapan atas adanya hasil akhir yang baik dari sebuah tindakan (Carver & Scheier, 2004: 32).

Dengan adanya sikap optimisme individu memiliki kecenderungan untuk mengendalikan perubahan dan ketidakpastian dengan baik karena individu mampu menunjukkan fleksibilitas dalam menilai dan menghadapi situasi baru, sehingga mudah untuk menyesuaikan diri terhadap karirnya (Tolentino et al., 2014: 42). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sulistiani & Rahmania (2021) menjelaskan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula adaptabilitas karir individu.

Berikut skema Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dan Optimisme dengan Adaptabilitas Karir Siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum.



### E. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dan landasan teori yang sudah diuraikan di atas, maka dapat diajukan hipotesis dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

- H1 : Terdapat hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum
- H2 : Terdapat hubungan antara optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum
- H3 : Terdapat hubungan antara dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi. Penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel dan mengukur besaran tingkat hubungan antar variabel (Latipun, 2015: 5). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah dirumuskan (Sugiyono, 2013: 17).

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari individu, objek atau kasus yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 38).

##### a) Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel terikat dalam penelitian ini yaitu adaptabilitas karir.

##### b) Variabel Independen

Variabel independen atau variabel bebas dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial orangtua dan optimisme.

##### **2. Definisi Operasional**

##### a) Adaptabilitas Karir

Adaptabilitas karir merupakan kapasitas pengaturan diri individu yang melibatkan kemampuan pengaturan diri dalam hal perencanaan, eksplorasi, keyakinan diri, penyesuaian diri, penetapan pilihan serta interaksi individu dengan lingkungan dalam

mengatasi permasalahan perubahan yang tak terduga dalam karirnya. Alat ukur yang digunakan yakni skala adaptabilitas karir dengan berdasarkan aspek-aspek adaptabilitas karir diantaranya yaitu *career concern* (kepedulian), *career control* (pengendalian), *career curiosity* (keingintahuan) dan *career confidence* (keyakinan). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi adaptabilitas karir pada siswa MA Silahul Ulum. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula adaptabilitas karir pada siswa MA Silahul Ulum.

b) Dukungan Sosial Orangtua

Dukungan sosial orangtua merupakan pemberian yang mengacu pada pemahaman individu terkait kenyamanan, kepedulian, kecintaan, perhatian, penghargaan, pertolongan yang diberikan orangtua, sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri dan sikap positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Alat ukur yang digunakan yakni skala dukungan sosial orangtua dengan berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial orangtua yang terdiri dari dukungan emosional (*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*) dan dukungan penilaian (*appraisal support*). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi dukungan sosial orangtua pada siswa MA Silahul Ulum. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula dukungan sosial orangtua pada siswa MA Silahul Ulum.

c) Optimisme

Optimisme merupakan kemampuan individu untuk berpikir positif dan mengharapkan hasil yang baik dalam memandang suatu permasalahan, mengontrol dan memiliki keyakinan untuk hasil yang baik, mengetahui keinginan dalam diri, memahami keterkaitan antara kognitif, emosional dan motivasi sehingga dapat memiliki daya adaptasi yang relatif cepat terhadap permasalahan yang terjadi

sekarang ataupun di masa depan. Alat ukur yang digunakan yakni skala optimisme dengan berdasarkan aspek-aspek optimisme yang terdiri dari *value* (nilai) dan *expectancy* (pengharapan). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi optimisme pada siswa MA Silahul Ulum. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula optimisme pada siswa MA Silahul Ulum.

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara *offline* di Madrasah Aliyah Silahul Ulum yang terletak di Jalan Juwana-Tayu Km. 8, Asempapan, Trangkil, Pati, Jawa Tengah dan secara *online* dengan perantara *google form*.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret – Mei 2022.

### D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

#### 1. Populasi

Populasi merupakan wilayah pemerataan yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kapasitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MA Silahul Ulum yang berjumlah 380 siswa. Berikut rincian jumlah siswa yang diperoleh dari pegawai TU di MA Silahul Ulum:

Tabel 1 Populasi siswa di MA Silahul Ulum

Kelas	Jurusan	Jumlah
X	MIPA 1	32
	MIPA 2	32
	IPS 1	31
	IPS 2	30
	IPS 3	30



XI	MIPA 1	27
	MIPA 2	25
	IPS 1	31
	IPS 2	28
XII	MIPA 1	27
	MIPA 2	27
	IPS 1	30
	IPS 2	30
TOTAL		380

## 2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah sebagian dari karakteristik dan jumlah yang dimiliki oleh suatu populasi (Sugiyono, 2013: 81). Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *probability sampling* dengan metode *proportional stratified random sampling*. *Probability sampling* ialah teknik pengambilan sampel yang setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel. *Proportional stratified random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memperhatikan strata atau tingkatan dalam suatu populasi (Sugiyono, 2013: 82). Dalam penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 182 siswa berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel dengan taraf kesalahan 5% yang dikembangkan oleh Issaac dan Mischael. Menurut Sugiyono (2013: 90), jika populasinya bertingkat maka sampelnya juga bertingkat. Tingkatan dalam penelitian ini ditentukan menurut jenjang kelas. Dengan demikian, masing-masing sampel untuk tingkat kelas harus proporsional sesuai dengan populasi yang ada (Sugiyono, 2013: 90). Berdasarkan hal tersebut, dalam penelitian ini mengambil 13-15 siswa secara acak pada masing-masing kelas yang berjumlah 13 kelas.

Tabel 2 Pembagian Sampel Penelitian

No.	Kelas	Populasi Siswa	Jumlah Sampel
1.	X MIPA 1	32	$n = (32/380 \times 182 = 15)$
2.	X MIPA 2	32	$n = (32/380 \times 182 = 15)$

3.	X IPS 1	31	$n = (31/380 \times 182 = 15)$
4.	X IPS 2	30	$n = (30/380 \times 182 = 14)$
5.	X IPS 3	30	$n = (30/380 \times 182 = 14)$
6.	XI MIPA 1	27	$n = (27/380 \times 182 = 13)$
7.	XI MIPA 2	25	$n = (25/380 \times 182 = 13)$
8.	XI IPS 1	31	$n = (31/380 \times 182 = 15)$
9.	XI IPS 2	28	$n = (28/380 \times 182 = 14)$
10.	XII MIPA 1	27	$n = (27/380 \times 182 = 13)$
11.	XII MIPA 2	27	$n = (27/380 \times 182 = 13)$
12.	XII IPS 1	30	$n = (30/380 \times 182 = 14)$
13.	XII IPS 2	30	$n = (30/380 \times 182 = 14)$
<b>Total</b>		380	182

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala pengukuran psikologi. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2013: 92). Dalam penelitian ini menggunakan skala adaptabilitas karir, skala dukungan sosial orangtua dan skala optimisme. Skala yang digunakan berbentuk item pernyataan *favorable* (mendukung) dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung). Kriteria penilaian dalam skala dikategorikan menjadi empat kategori yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3 Kriteria Skor Penilaian

Kategori	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Adapun skala pengukuran yang akan digunakan diantaranya:

### 1. Skala Adaptabilitas Karir

Skala adaptabilitas karir ini disusun berdasarkan pada aspek-aspek yang dirumuskan oleh Savickas & Porfeli (2012) yaitu *career concern* (kepedulian), *career control* (pengendalian), *career curiosity* (keingintahuan) dan *career confidence* (keyakinan).

Tabel 4 *Blue Print* Skala Adaptabilitas Karir

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Career concern</i> (kepedulian)	Memiliki persiapan, pengetahuan, perencanaan dan perhatian dalam karir	1, 9, 17, 25	5, 13, 21, 29	8
<i>Career control</i> (pengendalian)	Memiliki ketegasan, disiplin diri, kecekatan dalam mengambil keputusan dalam karir	2, 10, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
<i>Career curiosity</i> (keingintahuan)	Memiliki perasaan ingin tahu dan menunjukkan sikap adaptasi	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
<i>Career confidence</i> (keyakinan)	Memiliki sikap pantang menyerah, tekun dan mampu mengatasi permasalahan dalam karir	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
Jumlah		16	16	32

### 2. Skala Dukungan Sosial Orangtua

Skala dukungan sosial orangtua disusun berdasarkan 4 aspek yang dirumuskan oleh House (1981) yang terdiri dari dukungan emosional (*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*) dan dukungan penilaian (*appraisal support*).

Tabel 5 *Blue Print* Skala Dukungan Sosial Orangtua

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan emosional ( <i>emotional support</i> )	Mendapatkan empati, kepedulian, perhatian dan kepercayaan dari orangtua	1, 10, 17, 25	5, 13, 21, 29	8
dukungan instrumental ( <i>instrumental support</i> )	Mendapatkan bantuan secara fisik atau nyata dan langsung	2, 9, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
Dukungan informasi ( <i>informational support</i> )	Mendapatkan bantuan informasi, saran dan pengarahan dari orangtua	3, 11, 19, 27	7, 16, 23, 31	8
Dukungan penilaian ( <i>appraisal support</i> )	Mendapatkan bantuan umpan balik dari orangtua untuk mengevaluasi diri	4, 12, 20, 28	8, 15, 24, 32	8
Jumlah		16	16	32

### 3. Skala Optimisme

Skala optimisme disusun berdasarkan aspek-aspek yang dirumuskan oleh Carver dan Scheier (2004) yakni *value* (nilai) dan *expectancy* (pengharapan).

Tabel 6 *Blue Print* Skala Optimisme

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Value</i> (nilai)	Keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan yang baik dan bersikap fleksibel dalam menyelesaikan permasalahan	1, 3, 6, 13, 17, 21	8, 10, 12, 15, 19, 23	12

<i>Expectancy</i> (pengharapan)	Memiliki sikap positif dan yakin akan adanya hasil yang baik	2, 4, 5, 14, 18, 22	7, 9, 11, 16, 20, 24	12
Jumlah		12	12	24

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas didefinisikan sebagai kemampuan suatu tes untuk mengukur secara akurat atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2015: 95). Instrumen penelitian dikatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti, dengan begitu instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013: 121). Dalam penelitian ini menggunakan prosedur validitas isi. Validitas isi bertujuan untuk mengukur apakah isi skala mendukung kontrak teoritik yang diukur (Azwar, 2012: 132). Dalam hal ini diperlukan *expert judgement* yakni kesepakatan penilaian item skala yang bersifat kualitatif dari beberapa penilai yang kompeten sehingga terdapat keselarasan item dengan tujuan ukur skala (Straub & Gefen, 2004: 387). *Expert judgement* dalam penelitian ini yaitu dua dosen pembimbing dan dua dosen penguji. Pengujian validitas item menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20. Daya beda item dilihat dari angka *corrected item-total correlation* yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 0,30 dengan artian jika daya beda item kurang dari 0,30 maka item tes dinyatakan tidak valid dan sebaliknya, jfika daya beda item lebih dari 0,30 maka item tes dinyatakan valid.

### 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu acuan kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur yang menunjukkan seberapa tinggi kecermatan

pengukuran (Azwar, 2012: 111). Pengukuran yang cermat memiliki artian bahwa pengukuran tersebut memiliki konsistensi dari waktu ke waktu. Pengukuran reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang 0 sampai 1,00. Jika koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka dapat diartikan alat ukur yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Menurut Sugiyono (2017) suatu instrument dikatakan reliabel ketika memiliki nilai koefisien reliabilitas minimal 0,60.

### 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji coba kepada 30 orang siswa MA. Pengujian validitas dan pengukuran reliabilitas dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.

#### a. Hasil Uji Validitas

##### 1) Skala Adaptabilitas Karir

Dalam melakukan uji coba, skala adaptabilitas karir menggunakan 32 item. Dilihat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation*, terdapat 18 item dinyatakan valid dan 14 item dinyatakan tidak valid dikarenakan angka yang diperoleh kurang dari 0,30 (<0,30). Berikut *blue print* skala adaptabilitas karir yang akan dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 7 *Blue Print* Skala Adaptabilitas Karir Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Career concern</i> (kepedulian)	Memiliki persiapan, pengetahuan, perencanaan dan perhatian dalam karir	1, 9*, 17, 25*	5*, 13, 21*, 29*	3
<i>Career control</i> (pengendalian)	Memiliki ketegasan, disiplin diri, kecekatan dalam	2, 10, 18*, 26*	6*, 14, 22*, 30	4

	mengambil keputusan dalam karir			
<i>Career curiosity</i> (keingintahuan)	Memiliki perasaan ingin tahu dan menunjukkan sikap adaptasi	3*, 11*, 19, 27	7, 15, 23*, 31*	4
<i>Career confidence</i> (keyakinan)	Memiliki sikap pantang menyerah, tekun dan mampu mengatasi permasalahan dalam karir	4*, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	7
Jumlah		9	9	18

Keterangan: (\*) item yang gugur

## 2) Skala Dukungan Sosial Orangtua

Dalam melakukan uji coba, skala dukungan sosial orangtua menggunakan 32 item. Dilihat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation*, semua item dinyatakan valid dikarenakan angka yang diperoleh lebih dari 0,30 (>0,30). Berikut *blue print* skala dukungan sosial orangtua yang akan dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 8 *Blue Print* Skala Dukungan Sosial Orangtua Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Dukungan emosional ( <i>emotional support</i> )	Mendapatkan empati, kepedulian, perhatian dan kepercayaan dari orangtua	1, 10, 17, 25	5, 13, 21, 29	8
dukungan instrumental ( <i>instrumental support</i> )	Mendapatkan bantuan secara fisik atau nyata dan langsung	2, 9, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
Dukungan informasi ( <i>informational support</i> )	Mendapatkan bantuan informasi, saran dan	3, 11, 19, 27	7, 16, 23, 31	8

	pengarahan dari orangtua			
Dukungan penilaian ( <i>appraisal support</i> )	Mendapatkan bantuan umpan balik dari orangtua untuk mengevaluasi diri	4, 12, 20, 28	8, 15, 24, 32	8
Jumlah		16	16	32

Keterangan: (\*) item yang gugur

### 3) Skala Optimisme

Dalam melakukan uji coba, skala optimisme menggunakan 24 item. Dilihat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation*, terdapat 20 item dinyatakan valid dan 4 item dinyatakan tidak valid dikarenakan angka yang diperoleh kurang dari 0,30 (<0,30). Berikut *blue print* skala optimisme yang akan dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 9 *Blue Print* Skala Optimisme Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Value</i> (nilai)	Keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan yang baik dan bersikap fleksibel dalam menyelesaikan permasalahan	1, 3, 6*, 13, 17, 21*	8, 10, 12, 15, 19, 23	10
<i>Expectancy</i> (pengharapan)	Memiliki sikap positif dan yakin akan adanya hasil yang baik	2, 4, 5, 14, 18, 22	7, 9, 11, 16, 20*, 24*	10
Jumlah		10	10	20

Keterangan: (\*) item yang gugur

### b. Hasil Uji Reliabilitas

Berikut tabel kategori reliabilitas yang digunakan untuk menentukan tingkat reliabilitas suatu instrument penelitian.



Tabel 10 Kategori Reliabilitas

Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	Tingkat Reliabilitas
0,0 – 0,02	Sangat Rendah
>0,20 – 0,40	Rendah
>0,04 – 0,60	Moderat
>0.60 – 0,80	Tinggi
>0,80 – 1,00	Sangat Tinggi

Berikut hasil uji reliabilitas pada masing-masing skala variabel:

1) Skala Adaptabilitas Karir

Skala adaptabilitas karir memperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,832 sehingga dinyatakan reliabel dengan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dikarenakan nilai *Alpha Cronbach* lebih dari 0,6 (>0,6).

Tabel 11 Reliabilitas Skala Adaptabilitas Karir

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.832	32

2) Skala Dukungan Sosial Orangtua

Skala dukungan sosial orangtua memperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,948 sehingga dinyatakan reliabel dengan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dikarenakan nilai *Alpha Cronbach* lebih dari 0,6 (>0,6).

Tabel 12 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Orangtua

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.948	32

3) Skala optimisme

Skala optimisme memperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,903 sehingga dinyatakan reliabel dengan tingkat reliabilitas

yang sangat tinggi dikarenakan nilai *Alpha Cronbach* lebih dari 0,6 ( $>0,6$ ).

Tabel 13 Reliabilitas Skala Optimisme

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.903	24

Berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas, dapat disimpulkan bahwa ketiga skala variabel dinyatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian data yang bertujuan untuk mengetahui dan mengukur apakah data yang didapatkan mempunyai distribusi normal dan diperoleh dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan dalam statistik parametrik (Gunawan, 2020: 56). Pengujian data normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20. Distribusi data dikatakan normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $P > 0,05$ ) dan sebaliknya, distribusi data dikatakan tidak normal jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $P < 0,05$ ) (Sugiyono, 2013: 174).

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian data yang bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang linear antara variabel independen dan variabel dependen (Gunawan, 2020: 68). Uji linearitas menggunakan *Test for Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20. Dikatakan dapat memiliki hubungan yang

linear apabila nilai signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05. Namun dalam teori lain dijelaskan bahwa kriteria dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi (*Deviation for Linearity*) lebih besar dari 0,05 ( $P > 0,05$ ) (Gunawan, 2020: 68).

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi ganda (*multiple correlation*). Teknik analisis korelasi ganda digunakan untuk menguji hipotesis tentang hubungan antara dua variabel independen atau lebih secara bersama-sama dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2013: 153). Hipotesis diterima ketika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $P < 0,05$ ).

Tabel 14 Kategori Koefisien Korelasi

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

(Sugiyono, 2013)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

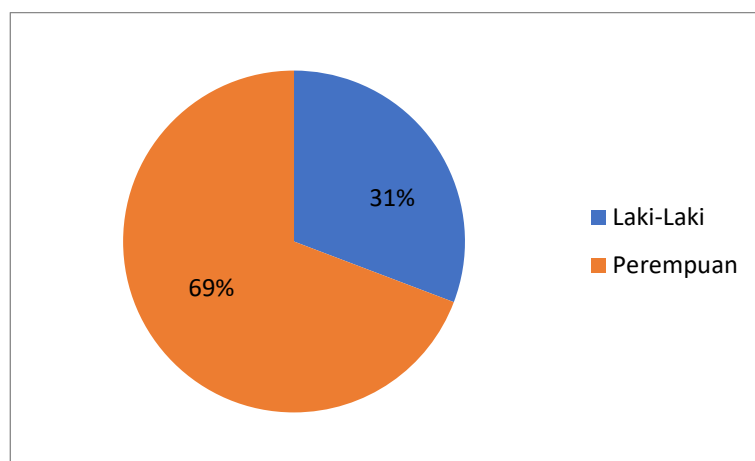
### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa MA Silahul Ulum Asempapan Pati. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 380 siswa yang terbagi menjadi 13 kelas, meliputi 5 kelas untuk siswa kelas X, 4 kelas untuk siswa kelas XI dan 4 kelas untuk siswa kelas XII. Responden dalam penelitian ini berjumlah 182 siswa dari 380 siswa, mengacu pada perhitungan sampel menggunakan tabel Issac dan Michael. Pembagian skala psikologi dilakukan menggunakan dua cara yakni secara *offline* untuk kelas X dan XI, menggunakan kertas yang berisikan item-item pernyataan dan *online* untuk kelas XII dengan bantuan *google form*. Hal ini dilakukan dengan alasan siswa kelas XII sudah tidak terdapat kegiatan belajar mengajar sehingga tidak memungkinkan dilakukan pengambilan data secara *offline*.

##### a) Berdasarkan jenis kelamin

Sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:

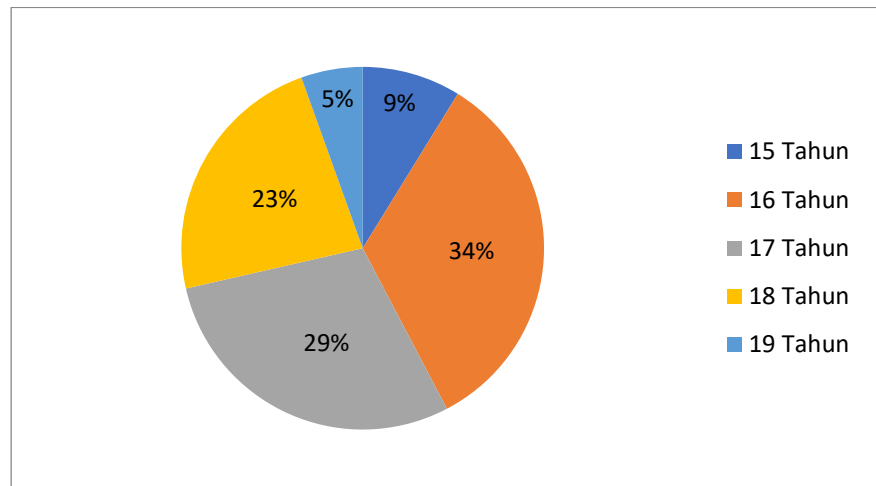


Gambar 1 Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat bahwa terdapat sekitar 69% yaitu sebanyak 126 siswa perempuan dan 31% yaitu sebanyak 56 siswa laki-laki.

b) Berdasarkan usia

Sebaran subjek berdasarkan usia dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2 Presentase Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan rentang usia, diperoleh hasil sebanyak 9% atau 16 subjek berusia 15 tahun, 34% atau 61 subjek berusia 16 tahun, 29% atau 53 subjek berusia 17 tahun, 23% atau 42 subjek berusia 18 tahun dan 5% atau 10 subjek berusia 19 tahun.

## 2. Kategorisasi Variabel

Deskripsi data dari skala adaptabilitas karir, dukungan sosial orangtua dan optimisme siswa MA Silahul Ulum Asempapan Pati diperoleh skor menggunakan bantuan program SPSS versi 20. Tujuan dari deskripsi data yakni untuk memberikan gambaran perolehan hasil data dari skala adaptabilitas karir, dukungan sosial orangtua dan optimisme yang diolah menggunakan bantuan program SPSS versi 20 melalui descriptive statistics meliputi *mean*, nilai maximum, nilai minimum dan *standard deviation*. Berikut deskripsi data penelitian yang didapatkan dari responden pada masing-masing variabel.

Tabel 15 Hasil Uji Deskriptif  
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Adaptabilitas Karir	182	40	66	54.13	5.521
DukSosOrtu	182	70	128	104.92	12.357
Optimisme	182	44	76	62.44	6.681
Valid N (listwise)	182				

Berdasarkan tabel hasil uji deskripsi diatas, dapat dilihat bahwa pada variabel adaptabilitas karir menunjukkan nilai minimum sebesar 40 dan nilai maximum sebesar 66 dengan nilai *mean* 54,13 dan *standard deviation* 5,521. Pada variabel dukungan sosial orangtua menunjukkan nilai minimum yaitu 70 dan nilai maximum yaitu 128 dengan nilai *mean* 104,92 dan *standard deviation* 12,357. Sedangkan pada variabel optimisme menunjukkan nilai minimum sebesar 44 dan nilai maximum sebesar 76 dengan nilai *mean* 62,44 dan *standard deviation* 6,681. Berdasarkan data diatas, maka dapat dikategorikan menjadi 3 kategori yakni rendah, sedang dan tinggi yakni sebagai berikut:

Tabel 16 Kategori Skor Variabel Adaptabilitas Karir

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \leq (Mean - 1SD)$	< 49	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	49-61	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$\geq 61$	Tinggi

Berdasarkan kategori di atas dapat diketahui dari skor skala adaptabilitas karir pada siswa MA Silahul Ulum Asempapan dinyatakan memiliki adaptabilitas karir yang tinggi jika mendapatkan skor lebih dari 61, dinyatakan memiliki adaptabilitas karir yang sedang atau cukup jika mendapatkan skor antara 49-61 dan dikatakan memiliki adaptabilitas rendah jika mendapatkan skor kurang dari 49.

Berdasarkan tabel tersebut, maka hasil yang didapatkan dari siswa MA Silahul Ulum Asempapan sebagai berikut:

Tabel 17 Distribusi Data Variabel Adaptabilitas Karir  
**Adaptabilitas Karir**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	28	15.4	15.4
	Sedang	132	72.5	87.9
	Tinggi	22	12.1	100.0
	Total	182	100.0	100.0

Berdasarkan tabel distribusi variabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 12,1% atau 22 siswa memiliki adaptabilitas karir yang tinggi, kemudian 72,5% atau 132 memiliki adaptabilitas karir yang sedang atau cukup dan sebanyak 15,4% atau 28 siswa memiliki adaptabilitas karir yang tergolong rendah.

Tabel 18 Kategori Skor Variabel Dukungan Sosial Orangtua

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \leq (Mean - 1SD)$	< 93	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	93-117	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$\geq 117$	Tinggi

Berdasarkan kategori di atas dapat diketahui dari skor skala dukungan sosial orangtua pada siswa MA Silahul Ulum Asempapan dinyatakan memiliki dukungan sosial orangtua yang tinggi jika mendapatkan skor lebih dari 117, dinyatakan memiliki dukungan sosial orangtua yang sedang atau cukup jika mendapatkan skor antara 93-117 dan dikatakan memiliki adaptabilitas rendah jika mendapatkan skor kurang dari 93. Berdasarkan tabel tersebut, maka hasil yang didapatkan dari siswa MA Silahul Ulum Asempapan sebagai berikut:

Tabel 19 Distribusi Data Variabel Dukungan Sosial Orangtua  
**Dukungan Sosial Orangtua**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	15.9	15.9
	Sedang	128	70.3	86.3
	Tinggi	25	13.7	100.0
	Total	182	100.0	100.0

Berdasarkan tabel distribusi variabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 13,7% atau 25 siswa memiliki dukungan sosial orangtua yang tinggi, kemudian 70,3% atau 128 memiliki dukungan sosial orangtua yang sedang atau cukup dan sebanyak 15,9% atau 29 siswa memiliki dukungan sosial orangtua yang tergolong rendah.

Tabel 20 Kategori Skor Variabel Optimisme

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X \leq (Mean - 1SD)$	< 55	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	55-69	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$\geq 69$	Tinggi

Berdasarkan kategori di atas dapat diketahui dari skor skala optimisme pada siswa MA Silahul Ulum Asempapan dinyatakan memiliki optimisme yang tinggi jika mendapatkan skor lebih dari 55, dinyatakan memiliki optimisme yang sedang atau cukup jika mendapatkan skor antara 55-69 dan dikatakan memiliki adaptabilitas rendah jika mendapatkan skor kurang dari 69. Berdasarkan tabel tersebut, maka hasil yang didapatkan dari siswa MA Silahul Ulum Asempapan sebagai berikut:

Tabel 21 Distribusi Data Variabel Optimisme  
**Optimisme**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	25	13.7	13.7
	Sedang	136	74.7	88.5
	Tinggi	21	11.5	100.0
	Total	182	100.0	100.0



Berdasarkan tabel distribusi variabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 11,5% atau 21 siswa memiliki optimisme yang tinggi, kemudian 74,7% atau 136 memiliki optimisme yang sedang atau cukup dan sebanyak 13,7% atau 25 siswa memiliki optimisme yang tergolong rendah.

## B. Hasil Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan terdistribusi normal atau tidak pada masing-masing variabel. Distribusi data dikatakan normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $P > 0,05$ ).

Tabel 22 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Adaptabilitas Karir	Dukungan Sosial Orangtua	Optimisme
N		182	182	182
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	54.13	104.92	62.44
	Std. Deviation	5.521	12.357	6.681
Most Extreme Differences	Absolute	.095	.060	.080
	Positive	.080	.036	.072
	Negative	-.095	-.060	-.080
Kolmogorov-Smirnov Z		1.282	.810	1.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.075	.528	.200

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) pada variabel adaptabilitas karir sebesar 0,075. Kemudian nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) pada variabel dukungan sosial orangtua sebesar 0,528. Sedangkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig*) pada variabel optimisme sebesar 0,200. Jadi, kesimpulan dari hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dari masing-masing

variabel dapat dikatakan terdistribusi normal, karena nilai signifikansi ( $P > 0,05$ ).

Tabel 23 Hasil Uji Normalitas

No.	Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
1.	Adaptabilitas Karir	0,075	Normal
2.	Dukungan Sosial Orangtua	0,528	Normal
3.	Optimisme	0,200	Normal

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang linier antara variabel independen dan variabel dependen. Dikatakan dapat memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05. Namun dalam teori lain dijelaskan bahwa kriteria dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi (*Deviation from Linearity*) lebih besar dari 0,05 ( $P > 0,05$ ) (Gunawan, 2020: 68). Pengolahan data pada masing-masing variabel menggunakan teknik *anova* dengan bantuan program SPSS 20.

Tabel 24 Uji Linearitas Dukungan Sosial Orang Tua dengan Adaptabilitas Karir

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adaptabilitas Karir * Dukungan Sosial Orangtua	Between Groups	(Combined)	2909.536	48	60.615	3.091	.000
		Linearity	1315.578	1	1315.578	67.076	.000
		Deviation from Linearity	1593.958	47	33.914	1.729	.008
Within Groups			2608.557	133	19.613		
Total			5518.093	181			

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas di atas, *deviation from linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,008 yang berarti tidak terdapat hubungan yang linear antara dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum dikarenakan  $P < 0,05$  ( $0,008 < 0,05$ ) dan menunjukkan *linearity* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti  $P < 0,05$  sehingga dapat

dikatakan terdapat hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum.

Tabel 25 Uji Linearitas Optimisme dengan Adaptabilitas Karir

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adaptabilitas Karir * Optimisme	(Combined)	3266.822	29	112.649	7.606	.000
	Between Groups	2728.363	1	2728.363	184.212	.000
	Linearity					
	Deviation from Linearity	538.459	28	19.231	1.298	.162
	Within Groups	2251.272	152	14.811		
Total		5518.093	181			

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas di atas, *deviation from linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,162 yang berarti  $P > 0,05$  dan menunjukkan *linearity* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti  $P < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum.

### C. Hasil Analisis Data

#### 1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yakni dukungan sosial orangtua (X1), optimisme (X2) dan adaptabilitas karir (Y). Berikut hasil dari uji hipotesis yang sudah dilakukan, diantaranya yaitu:

Tabel 26 Hasil Uji Hipotesis 1 dan 2  
Correlations

		Adaptabilitas Karir	Dukungan Sosial Orangtua	Optimisme
Adaptabilitas Karir	Pearson Correlation	1	.488**	.703**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	182	182	182
Dukungan Sosial Orangtua	Pearson Correlation	.488**	1	.512**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	182	182	182
Optimisme	Pearson Correlation	.703**	.512**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	182	182	182

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas, menunjukkan bahwa *pertama*, nilai koefisien korelasi antara dukungan sosial orangtua dan adaptabilitas karir sebesar 0,488 yang mana termasuk dalam kategori korelasi sedang dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini sebagai bukti bahwa antara variabel dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir terdapat hubungan yang signifikan karena menunjukkan  $P < 0,01$  ( $0,000 < 0,01$ ).

*Kedua*, nilai koefisien korelasi antara optimisme dan adaptabilitas karir sebesar 0,703 yang mana termasuk dalam kategori korelasi tinggi dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini sebagai bukti bahwa antara variabel optimisme dengan adaptabilitas karir terdapat hubungan yang signifikan karena menunjukkan  $P < 0,01$  ( $0,000 < 0,01$ ).

Tabel 27 Hasil Uji Hipotesis 3  
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.719 <sup>a</sup>	.517	.511	3.860	.517	95.720	2	179	.000

a. Predictors: (Constant), Optimisme, Dukungan Sosial Orangtua

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (dilihat dari R) sebesar 0,719 yang mana termasuk

dalam kategori korelasi tinggi dan nilai signifikansi (*Sig. F Change*) sebesar 0,000. Hal ini sebagai bukti bahwa antara variabel dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir terdapat hubungan yang signifikan karena menunjukkan  $P < 0,01$  ( $0,000 < 0,01$ ).

Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat disimpulkan secara keseluruhan dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi bahwa *pertama*, terdapat hubungan yang sedang antara dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum. *Kedua*, terdapat hubungan yang tinggi antara optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum. *Ketiga*, terdapat hubungan yang tinggi antara dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini terdapat tiga bahasan dan tujuan pokok yaitu mengetahui dan menguji hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum, mengetahui dan menguji hubungan antara optimisme dan adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum, mengetahui dan menguji hubungan antara dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum. Dalam penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum memiliki tingkat dukungan sosial orang tua, optimisme dan adaptabilitas karir yang tergolong dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis yang terdapat dalam analisis data ditemukan bahwa *pertama*, terdapat hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $P < 0,01$ ) yang artinya hipotesis diterima. Sedangkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,488 artinya terdapat hubungan yang sedang antara dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin

tinggi pula adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Zahra (2018: 62) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang sedang antara dukungan orangtua dengan adaptabilitas karir pada siswa SMK IPIEMS dengan nilai signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,453. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan orangtua semakin tinggi pula adaptabilitas karir siswa SMK IPIEMS. Selain itu, penelitian yang serupa dilakukan oleh Zulfiani dan Khaerani (2021: 89) juga mengungkapkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan kemampuan adaptabilitas karir siswa kelas XII SMA/MA/SMK di Bantul dengan memberikan kontribusi sebesar 18,5%.

Orangtua memainkan peran penting dalam memberikan pendampingan, penguatan, pemahaman emosional (Koamesah et al., 2022: 8), pengetahuan tentang karir dan memberikan penjelasan terkait hal-hal yang diperlukan dalam mencapai tujuan individu (Wibowo et al., 2020: 192). Hal ini dapat menjadikan individu merasa nyaman dalam mengeksplorasi diri dan memiliki kepercayaan terhadap dirinya sehingga mempermudah untuk beradaptasi dengan karirnya. Dengan adanya dukungan sosial orangtua akan memberikan peluang yang tinggi kepada individu dalam hal penyesuaian diri terhadap karir (Creed et al., 2009: 226).

*Kedua*, terdapat hubungan antara optimisme dengan adaptabilitas karir ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $P < 0,01$ ) yang artinya hipotesis diterima. Sedangkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,703 artinya terdapat hubungan yang tinggi antara optimisme dengan adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Tolentino et al. (2014: 46), yang mengemukakan hasil bahwa optimisme berhubungan secara positif dengan kemampuan adaptasi terhadap karir. Individu yang optimis lebih mudah beradaptasi di karenakan individu tersebut percaya diri dan fokus pada kelebihan yang dimilikinya (Tolentino et al., 2014: 46).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sulistiani dan Rahmania (2021: 41) menjelaskan bahwa tinggi rendahnya optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa berhubungan dengan adaptabilitas terhadap karirnya. Individu yang memiliki optimisme tinggi cenderung mudah beradaptasi secara akademis sehingga memiliki perhatian yang lebih dalam merencanakan pendidikan dan karir (Rottinghaus et al., 2005: 20). Individu yang optimis akan menempatkan tingkah laku yang sesuai untuk meraih hal yang diinginkan dan memiliki keyakinan dan harapan atas adanya hasil akhir yang baik dari sebuah tindakan (Carver & Scheier, 2004: 32).

*Ketiga*, terdapat hubungan antara dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum ditunjukkan dengan nilai signifikansi (*Sig. F Change*) sebesar 0,000 ( $P < 0,01$ ) yang artinya hipotesis diterima. Sedangkan nilai koefisien korelasi (dilihat dari R) sebesar 0,719 artinya terdapat hubungan yang tinggi antara dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum. Hal ini menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial orangtua dan optimisme siswa semakin tinggi pula adaptabilitas karir siswa MA Silahul Ulum.

Dukungan sosial yang diberikan orangtua dan optimisme dalam diri individu termasuk suatu cara untuk menumbuhkan kemampuan adaptabilitas karir pada siswa. Oleh karenanya, jika dukungan sosial orangtua dan optimisme yang dimiliki siswa tergolong baik maka siswa tersebut dapat dikatakan memiliki adaptabilitas karir yang baik. Sebaliknya, jika dukungan sosial orangtua dan optimisme yang dimiliki siswa kurang baik, maka siswa tersebut dapat dikatakan memiliki adaptabilitas karir yang kurang baik. Dalam hal adaptabilitas karir, dengan adanya dukungan sosial orangtua dan optimisme membuat siswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mengetahui keinginan yang ada dalam dirinya, meningkatkan keyakinan diri terhadap masa depan, memiliki sikap positif terhadap dirinya sehingga dapat dengan mudah menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam hidupnya,

fokus dalam menghadapi permasalahan serta memiliki daya adaptasi yang relatif tinggi.

Tujuan dalam penelitian ini sudah tercapai dengan adanya bukti hasil penelitian yang kemudian dikuatkan dengan teori yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial orangtua yang tinggi maka akan tinggi pula kemampuan adaptabilitas karirnya. Selain itu, siswa yang memiliki optimisme yang tinggi akan cenderung lebih mudah untuk beradaptasi terhadap karirnya. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa dukungan sosial orangtua, optimisme dan adaptabilitas siswa MA Silahul Ulum masuk dalam kategori sedang, oleh karenanya perlu dilakukan peningkatan akan hal tersebut, agar kedepannya menjadi lebih baik lagi. Dalam penelitian-penelitian sebelumnya, belum terdapat penelitian yang menggunakan variabel dukungan sosial orangtua, optimisme dan adaptabilitas karir secara bersama-sama dengan subjek siswa, sehingga hal tersebut menjadi sebuah pembaharuan dalam penelitian.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, tentunya terdapat kelemahan dalam penyusunan skripsi ini. Kelemahan dalam penelitian ini yakni menggunakan dua cara dalam pengambilan data yakni secara *offline* atau tertulis dan *online* dengan *google form*. Hal ini terjadi di karenakan siswa kelas XII sudah tidak terdapat kegiatan belajar mengajar, sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan pengambilan data secara *offline* atau tertulis. Dengan adanya pengambilan data dengan dua cara, kemungkinan terdapat perbedaan situasi pada saat melakukan pengisian skala penelitian. Oleh karenanya, diharapkan untuk peneliti selanjutnya lebih memperhatikan waktu dalam melakukan pengambilan data pada subjek tertentu.

Penelitian ini hanya menggunakan dua variabel independen yakni dukungan sosial orangtua dan optimisme, padahal banyak hal yang dapat menjadi prediktor adaptabilitas karir. Oleh karenanya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan dan menggabungkan faktor-faktor lain dalam adaptabilitas karir seperti kepribadian individu, usia, serta regulasi emosi sehingga dapat memperluas cakupan bahasan dalam penelitian.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis ditemukan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin tinggi pula adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua maka semakin rendah pula adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum.
2. Terdapat hubungan antara optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum. Semakin tinggi optimisme siswa maka semakin tinggi pula adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah optimisme siswa maka semakin rendah pula adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum.
3. Terdapat hubungan antara dukungan sosial orangtua dan optimisme dengan adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua dan optimisme siswa maka semakin tinggi pula adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua dan optimisme siswa maka semakin rendah pula adaptabilitas karir siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum.

#### **B. Saran**

1. Bagi siswa  
Diharapkan dengan adanya penelitian ini, siswa menjadi lebih yakin akan dirinya sehingga dapat meningkatkan sikap optimisme diri agar memiliki adaptabilitas karir yang tinggi.

2. Bagi orangtua

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, orangtua siswa dapat meningkatkan dukungan sosial pada anak khususnya terkait karir sehingga anak tersebut dapat memiliki adaptabilitas karir yang tinggi.

3. Bagi pihak madrasah

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak madrasah dan para guru dalam melakukan intervensi untuk meningkatkan adaptabilitas karir siswa di Madrasah Aliyah Silahul Ulum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika (II)*. Pustaka Pelajar.
- Brown, D. (2013). *Career Development and Counseling (2nd ed.)*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Bukhori, B. (2012). Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Nara Pidana Kota Semarang). *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 1–19.
- Bukhori, B. (2018). Dukungan Sosial Keluarga dan Subjective Well Being. *Eprints.Walisongo.Ac.Id*.  
[https://eprints.walisongo.ac.id/15490/1/2027047301\\_Dukungan Sosial Diskusi\\_Baidi Bukhori.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/15490/1/2027047301_Dukungan_Sosial_Diskusi_Baidi_Bukhori.pdf)
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The Effect of Spirituality and Social Support from the Family Toward Final Semester University Resilience. *Man in India*, 97(19), 313–321.
- Buyukgoze-Kavas, A. (2016). Predicting Career Adaptability From Positive Psychological Traits. *Career Development Quarterly*, 64(2), 114–125.  
<https://doi.org/10.1002/cdq.12045>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2004). *Optimism, Pessimism, and Self-Regulation. Optimism & Pessimism: Implication for Theory, Research and Practice*. 31–51.  
<https://doi.org/10.1037/10385-002>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional Optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Creed, P. A., Fallon, T., & Hood, M. (2009). The Relationship Between Career Adaptability , Person and Situation Variables , and Career Concerns in Young Adults. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 219–229.  
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.12.004>
- Dluha, M. S., Suminar, D. R., & Hendriyani, W. (2020). Pengaruh Adversity Quotient Dan Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karir Siswa DI SMK “ X ” Gresik. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*.
- Fasha, F., Sinring, A., & Aryani, F. (2015). Pengembangan Model E-Career Untuk

- Meningkatkan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri 3 Makasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 1, 170–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i2.1823>
- Febrianingrum, D. W., Wibowo, D. H., Psikologi, S., Kristen, U., & Wacana, S. (2021). Hardiness dan Adaptabilitas Karir. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 103–110.
- Gillham, J., & Reivich, K. (2004). Cultivating Optimism in Childhood and Adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(January 2004), 146–163. <https://doi.org/10.1177/0002716203260095>
- Gunawan, C. (2018). *Mahir Menguasai SPSS (Mudah Mengolah Data Dengan IBM SPSS Statistic 25)*. Deepublish.
- Hadiyani, N. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial, Hardiness, dan Jenis Kelamin Terhadap Adaptabilitas Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Hartung, P. J., Porfeli, E. J., & Vondracek, F. W. (2008). Career Adaptability in Childhood Child Vocational Development in Context. *The Career Development Quarterly*, 57(September), 63–74.
- Hirschi, A. (2009). Career Adaptability Development in Adolescence: Multiple Predictors and Effect on Sense of Power and Life Satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 1–38. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.002>
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley.
- Kementrian Agama. (2022a). *Al-'Asr - العصر | Qur'an Kemenag*. <https://quran.kemenag.go.id/sura/103>
- Kementrian Agama. (2022b). *Al-Balad - البلد | Qur'an Kemenag*. <https://quran.kemenag.go.id/sura/90/17>
- Kementrian Agama. (2022c). *Al-Isra' - الاسراء | Alquran Kemenag*. <https://quran.kemenag.go.id/sura/17/36>
- Kementrian Agama. (2022d). *Al-Jumu'ah - الجمعة | Qur'an Kemenag*. <https://quran.kemenag.go.id/sura/62/11>
- Kementrian Agama. (2022e). *Ali 'Imran - آل ان | Alquran Kemenag*. <https://quran.kemenag.go.id/sura/3/139>

- Kementrian Agama. (2022f). *Asy-Syarah* - الشرح | *Qur'an Kemenag*.  
<https://quran.kemenag.go.id/sura/94>
- Kementrian Agama. (2022g). *At-Taubah* - التوبة | *Alquran Kemenag*.  
<https://quran.kemenag.go.id/sura/9/71>
- Kementrian Agama. (2022h). *Az-Zumar* - الزمر | *Qur'an Kemenag*.  
<https://quran.kemenag.go.id/sura/39/53>
- Koamesah, G. T., Virilia, S., & Musa, M. (2022). Resilience in Health Workers: The Role of Social Support and Calling. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V7I1.9287>
- Koen, J., Klehe, U. C., & Van Vianen, A. E. M. (2012). Training Career Adaptability to Facilitate a Successful School-to-Work Transition. *Journal of Vocational Behavior*, 81(3), 395–408.  
<https://doi.org/10.1016/J.JVB.2012.10.003>
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen* (III). UMM Press.
- MCGinnis, Loy, A., & Sheth, J. N. (1995). *Kekuatan Optimisme*. Mitra Utama.
- Muqoddam, F., Wicaksono, I. A., & Shaumia, R. (2018). *Adaptabilitas Karir*.  
 November, 0–25. <https://www.researchgate.net/publication/329139758>
- Nanda, R. R. (2018). *Pengaruh Kelekatan Emosional, Dukungan Sosial dan Regulasi Diri Terhadap Adaptabilitas Karier Pada Wanita Karier Yang Telah Berumah Tangga*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nota, L., Cristina, M., & Soresi, S. (2012). The Career and Work Adaptability Questionnaire ( CWAQ ): A First contribution to it's validation. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1557–1569.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.06.004>
- Prastihastari Wijaya, I., & Prastitis, N. T. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 40–52.  
<https://doi.org/10.30996/persona.v1i1.14>
- Puspasari, K. D., Latipun, & Fasikhah, R. S. S. (2020). *Panduan Program Pengembangan Optimisme Remaja*. Psychology Forum.
- Ramdhani, R. N., & Kiswanto, A. (2020). Urgensi Adaptabilitas dan Resiliensi

- Karier pada Masa Pandemi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(2), 95–106. <https://doi.org/10.30653/001.202042.135>
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X., & Borgen, F. H. (2005). The Career Futures Inventory : A Measure of Career-Related Adaptability and Optimism. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 3–24. <https://doi.org/10.1177/1069072704270271>
- Russell, D. W., & Cutrona, C. E. (1987). The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. *Advances in Personal Relationships*, 1, 37–67. <https://www.researchgate.net/publication/271507385>
- Santrock, J. (2019). *Life-Span Development* (Seventeenth). McGraw-Hill Higher Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychologist Biopsychosocial Interactions 7 th Edition*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.44.1.127>
- Savickas, M. L. (1997). Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 247–259. <https://doi.org/10.1002/J.2161-0045.1997.TB00469.X>
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, Reliability, and Measurement Equivalence Across 13 Countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2012.01.011>
- Scheier, M.F & Carver, C. . (2002). Optimis, Coping, and Psychological Well Being. *Management Revue*, 29(1), 108.
- Seligman, M. E. P. (2006). *How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books.
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan Self Esteem pada Pelajar Sekolah Menengah Atas. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3, 48–58.
- Silvania, O. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dan Adaptabilitas

- Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Skripsi. In *Universitas Sanata Dharma*. Universitas Sanata Dharma.
- Sisca, & Gunawan, W. (2015). Gambaran Adaptabilitas Karier Remaja. *Jurnal Psikologi*, *11*(Dcm), 111–119.
- Straub, D., & Gefen, D. (2004). Validation Guidelines for IS Positivist Research. *Communications of the Association for Information Systems*, *13*(March). <https://doi.org/10.17705/1cais.01324>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sulistiani, W., & Rahmania, A. M. (2021). Hubungan Optimism Dengan Career Adaptability Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Talenta*, *7*(1), 36–43.
- Tolentino, L. R., Garcia, P. R. J. M., Lu, V. N., Restubog, S. L. D., Bordia, P., & Plewa, C. (2014). Career Adaptation: The Relation of Adaptability to Goal Orientation, Proactive Personality, and Career Optimism. *Journal of Vocational Behavior*, *84*(1), 39–48. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2013.11.004>
- Wang, Z., Kouvonen, A., Satka, M., & Julkunen, I. (2018). Parental Social Support and Adolescent Well-Being: a Cross-Sectional Study in China. *Springer Science and Business Media*. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9547-2>
- Wibowo, D. H., Ambarwati, K. D., & Crescenzo, P. (2020). The Role of Grit and Parent-Child Communication in Career Adaptability. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *5*(2), 185–196. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V5I2.5727>
- Zahra, A. (2018). Hubungan Antara Dukungan Orangtua Dengan Adaptabilitas Karir Pada Siswa. In *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- Zulfiani, H., & Masri Khaerani, N. (2020). Interrelation Between Career Adaptability And Family Support, Gender And School Type. *Jurnal Psikologi Integratif*, *8*(2), 80–91. <https://doi.org/10.14421/JPSI.V8I2.1888>

## LAMPIRAN 1 SURAT IZIN PENELITIAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.  
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 757/Un.10.7/D1/KM.00.01/5/2022  
Lamp. : Proposal  
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

17 Mei 2022

Kepada Yth. :  
Kepala Madrasah Aliyah Silahul Ulum  
di Pati

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan izin penelitian kepada :

1. Nama : Siti Aulin Ni'mah
2. Nim : 1807016149
3. Jurusan : Psikologi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : Madrasah Aliyah Silahul Ulum Asempapan Trangkil Pati
6. Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Optimisme Dengan Adaptabilitas Karir Siswa Madrasah Aliyah Silahul Ulum Asempapan Trangkil Pati.

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n.Dekan

Wakil Bidang Akademik



Tembusan Yth :  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).



**LAMPIRAN 2 BLUEPRINT SKALA ADAPTABILITAS KARIR,  
DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DAN OPTIMISME**

*Skala Adaptabilitas Karir*

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item Favorable</b>	<b>Item Unfavorable</b>
Career concern (kepedulian)	Memiliki pengetahuan, persiapan, perencanaan, perhatian dalam karir	(1) Saya mempersiapkan karir di masa depan (9) Saya memahami terkait karir yang akan dipilih (17) Saya sudah menyusun rencana untuk mencapai tujuan karir di masa depan (25) Saya memikirkan seperti apa karir di masa depan	(5) Saya merisaukan karir di masa depan (13) Saya menghindari apapun yang berkaitan dengan pilihan karir yang akan dipilih (21) Saya mengesampingkan rencana apapun terkait karir di masa depan (29) Saya khawatir terkait karir yang akan dipilih
Career control (pengendalian)	Memiliki disiplin diri, ketegasan dan kecekatan dalam mengambil keputusan karir	(2) Saya mampu menangani apapun terkait pilihan karir yang akan dipilih (10) Saya bersikap tegas dalam mengambil sebuah keputusan karir di masa depan (18) Saya cepat dalam mengambil sebuah keputusan (26) Saya mampu melakukan apapun sesuai keinginan saya	(6) Saya bersikap pasif terhadap karir di masa depan (14) Saya merasa bingung dalam mengambil keputusan karir di masa depan (22) Saya lamban dalam mengambil sebuah keputusan (30) Saya mengandalkan orang lain dalam melakukan sesuatu
Career curiosity (keingintahuan)	Memiliki perasaan ingin tahu dan menunjukkan sikap adaptasi	(3) Saya mencari dan mempelajari pilihan karir sebelum menentukan pilihan (11) Saya berani untuk mencoba hal-hal baru (19) Saya mencari peluang untuk membantu tumbuh menjadi pribadi yang	(7) Saya mengabaikan informasi terkait pilihan karir yang akan dipilih (15) Saya takut mengambil peluang (23) Saya bersikap acuh terhadap pemberitahuan terkait pilihan karir yang akan dipilih (31) Saya hanya mendalami satu cara

		adaptif terhadap segala perubahan yang ada (27) Saya mempelajari berbagai cara dalam melakukan sesuatu	dalam menyelesaikan sesuatu
Career confidence (keyakinan)	Memiliki sikap pantang menyerah, tekun dan mampu mengatasi permasalahan dalam karir	(4) Saya menyelesaikan tugas dengan baik dan efisien (12) Saya menyelesaikan tugas sesuai dengan kemampuan yang saya miliki (20) Saya percaya dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik (28) Saya melakukan sesuatu dengan berhati-hati untuk mendapatkan hasil yang baik	(8) Saya menunda untuk menyelesaikan tugas yang rumit (16) Saya mudah menyerah dalam menghadapi permasalahan yang rumit (24) Saya ragu dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam hidup (32) Saya abai dalam melakukan sesuatu
Jumlah		16	16
Total		32	

### ***Skala Dukungan Sosial Orangtua***

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item Favorable</b>	<b>Item Unfavorable</b>
Dukungan emosional ( <i>emotional support</i> )	Mendapatkan empati, kepedulian, perhatian dan kepercayaan dari orangtua	(1) Orangtua memberikan semangat setiap kali saya melakukan sesuatu (10) Setiap hari orangtua menanyakan kondisi saya (17) Orangtua percaya dengan keputusan yang saya ambil (25) Saya merasa dicintai dan	(5) Orangtua merasa ragu dengan keputusan yang saya ambil (13) Saya merasa dikucilkan dan diabaikan oleh orangtua (21) Orangtua mengabaikan kondisi saya (29) Setiap kali melakukan sesuatu, saya diremehkan oleh orangtua

		diperhatikan oleh orangtua	
Dukungan instrumental ( <i>instrumental support</i> )	Mendapatkan bantuan secara fisik atau nyata dan langsung	(2) Orangtua memberikan fasilitas belajar kepada saya (9) Orangtua memberikan uang saku setiap kali saya berangkat ke sekolah (18) Orangtua membantu mengatasi permasalahan yang saya hadapi (26) Orangtua meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya	(6) Orangtua bersikap acuh terhadap permasalahan yang saya alami (14) Orangtua melewatkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya (22) Orangtua mengesampingkan pemberian uang saku kepada saya (30) Orangtua mengesampingkan fasilitas belajar saya
Dukungan informasi ( <i>informasional support</i> )	Mendapatkan bantuan informasi, saran dan pengarahan dari orangtua	(3)Orangtua memberikan pengarahan kepada saya dalam menghadapi permasalahan (4) Orangtua memberikan informasi yang saya butuhkan (19) Orangtua memberikan nasehat setiap kali saya melakukan kesalahan (27) Orangtua memberikan saran setiap kali saya merasa bimbang dengan pilihan yang akan dipilih	(7) Saya menghadapi permasalahan tanpa arahan dari orangtua (16) Orangtua meniadakan informasi yang saya butuhkan (27) Orangtua membandingkan-bandingkan setiap kali saya melakukan kesalahan (31) Orangtua membiarkan saya merasa bimbang dengan pilihan yang akan dipilih
Dukungan penilaian ( <i>apparaisal</i> )	Mendapatkan bantuan umpan balik	(4) Orangtua memberikan umpan balik sesuai dengan	(8) Orangtua mengabaikan umpan balik yang sesuai dengan

support)	dari orangtua untuk mengevaluasi diri	keadaan diri saya (12) Orangtua memberikan kritikan dan disertai saran untuk mengevaluasi diri saya (20) Orangtua memberikan motivasi pada setiap usaha yang saya lakukan (28) Orangtua membimbing saya untuk menjadi pribadi yang baik	kondisi saya (15) Orangtua memberikan kritikan tanpa disertai saran kepada saya (24) Orangtua menghalangi setiap usaha yang saya lakukan (32) Orangtua meremehkan setiap usaha yang saya lakukan
Jumlah		16	16
Total		32	

### *Skala Optimisme*

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item Favorable</b>	<b>Item Unfavorable</b>
<i>Value</i> (nilai)	Keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan yang baik dan bersikap fleksibel dalam menyelesaikan permasalahan	(1) Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki (3) Saya mengetahui keinginan dalam diri (6) Saya melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan dan keyakinan saya (13) Saya bersikap fleksibel dalam menyelesaikan masalah (17) Saya mengerti akan prioritas dalam hidup (21) Saya dapat dengan mudah menyelesaikan masalah terutama terkait penentuan pilihan	(8) Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki (10) Saya mengabaikan keinginan dalam diri (12) Saya melakukan sesuatu yang bertolak belakang dengan keinginan dan keyakinan saya (15) Saya bersikap kaku dalam menyelesaikan masalah (19) Saya mengabaikan prioritas dalam hidup (23) Saya sulit untuk menyelesaikan masalah terutama terkait penentuan pilihan
<i>Expectancy</i> (pengharapan)	Mmemiliki sikap positif dan yakin akan adanya hasil	(2) Saya yakin akan ada hasil yang baik dari setiap usaha yang dilakukan	(7) Saya ragu akan ada hasil yang baik dari setiap usaha yang dilakukan

	yang baik	(4) Saya yakin dapat menghadapi rintangan besar dalam hidup (5) Saya menerima setiap perubahan yang terjadi dalam hidup (14) Saya berpikir positif (18) Saya memiliki pengendalian atas apa yang terjadi di masa depan (22) Saya berharap lebih banyak hal baik dari pada hal buruk yang terjadi dalam hidup	(9) Saya merasa ragu untuk menghadapi rintangan besar dalam hidup (11) Saya sulit menerima setiap perubahan yang terjadi dalam hidup (16) Saya berpikir negatif (20) Saya bersikap acuh atas apa yang terjadi di masa depan (24) Saya khawatir akan adanya hal buruk yang terjadi dalam hidup
	Jumlah	12	12
	Total	24	

## LAMPIRAN 3 SKALA PENELITIAN

### SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum wr. wb.

Salam sejahtera saya ucapkan, semoga anda mendapatkan keberkahan keselamatan dan perlindungan dari Allah SWT sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

Perkenalkan saya Siti Aulin Ni'mah mahasiswi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Oleh karena itu, saya ingin meminta bantuan dan mengharapkan kesediaan teman-teman untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner penelitian ini.

Dalam mengisi kuesioner ini, tidak ada jawaban yang benar ataupun salah serta tidak berpengaruh terhadap prestasi akademik anda di sekolah. Hasil dari jawaban teman-teman akan terjaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila terdapat pertanyaan terkait pengisian kuesioner penelitian ini, Teman-teman dapat menghubungi saya melalui email: [aulinnimah24@gmail.com](mailto:aulinnimah24@gmail.com). Atas kesediaan dan partisipasinya, saya ucapkan banyak terimakasih. Semoga kebaikan teman-teman dibalas oleh Allah SWT.

Hormat Saya

Siti Aulin Ni'mah

#### I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :  
Kelas : MIPA/IPS  
Usia :  
Jenis Kelamin : L/P

#### II. PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

1. Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini!

2. Berikanlah tanda centang (√) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan teman-teman!
3. Jawaban yang teman-teman berikan tidak mengandung nilai benar ataupun salah, akan tetapi menunjukkan kesesuaian penilaian teman-teman terhadap setiap pernyataan yang tersedia.
4. Keterangan pilihan jawaban sebagai berikut:

**STS : Sangat Tidak Setuju**

**S : Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**SS : Sangat Setuju**

### Skala Adaptabilitas Karir

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya mempersiapkan karir di masa depan				
2.	Saya menangani apapun terkait pilihan karir yang akan dipilih				
3.	Saya mengabaikan informasi terkait pilihan karir yang akan dipilih				
4.	Saya menunda untuk menyelesaikan tugas yang rumit				
5.	Saya bersikap tegas dalam mengambil sebuah keputusan karir di masa depan				
6.	Saya menyelesaikan tugas dengan baik dan efisien				
7.	Saya menghindari apapun yang berkaitan dengan pilihan karir yang akan dipilih				
8.	Saya merasa bingung dalam mengambil keputusan karir di masa depan				
9.	Saya takut mengambil peluang				
10.	Saya mudah menyerah dalam menghadapi permasalahan yang rumit				
11.	Saya sudah menyusun rencana untuk mencapai tujuan karir di masa depan				
12.	Saya mencari peluang untuk membantu tumbuh menjadi pribadi yang adaptif terhadap segala perubahan yang ada				
13.	Saya mengesampingkan rencana apapun terkait karir di masa depan				
14.	Saya ragu dapat menyelesaikan				

	permasalahan yang terjadi dalam hidup				
15.	Saya mempelajari berbagai cara dalam melakukan sesuatu				
16.	Saya melakukan sesuatu dengan berhati-hati untuk mendapatkan hasil yang baik				
17.	Saya mengandalkan oranglain dalam melakukan sesuatu				
18.	Saya abai dalam melakukan sesuatu				

### Skala Dukungan Sosial Orangtua

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Orangtua memberikan semangat setiap kali saya melakukan sesuatu				
2.	Orangtua memberikan fasilitas belajar kepada saya				
3.	Orangtua memberikan pengarahan kepada saya dalam menghadapi permasalahan				
4.	Orangtua memberikan umpan balik sesuai dengan keadaan diri saya				
5.	Orangtua merasa ragu dengan keputusan yang saya ambil				
6.	Orangtua bersikap acuh terhadap permasalahan yang saya alami				
7.	Saya menghadapi permasalahan tanpa arahan dari orangtua				
8.	Orangtua mengabaikan umpan balik yang sesuai dengan kondisi saya				
9.	Orangtua memberikan uang saku setiap kali saya berangkat ke sekolah				
10.	Setiap hari orangtua menanyakan kondisi saya				
11.	Orangtua memberikan informasi yang saya butuhkan				
12.	Orangtua memberikan kritikan dan disertai saran untuk mengevaluasi diri saya				
13.	Saya merasa dikucilkan dan diabaikan oleh orangtua				
14.	Orangtua melewatkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya				



15.	Orangtua memberikan kritikan tanpa disertai saran kepada saya				
16.	Orangtua meniadakan informasi yang saya butuhkan				
17.	Orangtua percaya dengan keputusan yang saya ambil				
18.	Orangtua membantu mengatasi permasalahan yang saya hadapi				
19.	Orangtua memberikan nasehat setiap kali saya melakukan kesalahan				
20.	Orangtua memberikan motivasi pada setiap usaha yang saya lakukan				
21.	Orangtua mengabaikan kondisi saya				
22.	Orangtua mengesampingkan pemberian uang saku kepada saya				
23.	Orangtua membanding-bandingkan setiap kali saya melakukan kesalahan				
24.	Orangtua menghalangi setiap usaha yang saya lakukan				
25.	Saya merasa dicintai dan diperhatikan oleh orangtua				
26.	Orangtua meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah saya				
27.	Orangtua memberikan saran setiap kali saya merasa bimbang dengan pilihan yang akan dipilih				
28.	Orangtua membimbing saya untuk menjadi yang baik				
29.	Setiap kali melakukan sesuatu, saya diremehkan oleh orangtua				
30.	Orangtua mengesampingkan fasilitas belajar saya				
31.	Orangtua membiarkan saya merasa bimbang dengan pilihan yang akan dipilih				
32.	Orangtua meremehkan setiap usaha yang saya lakukan				

### Skala Optimisme

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
2.	Saya yakin akan ada hasil yang baik dari setiap usaha yang dilakukan				
3.	Saya mengetahui keinginan dalam diri				
4.	Saya yakin dapat menghadapi rintangan besar dalam hidup				
5.	Saya menerima setiap perubahan yang terjadi dalam hidup				
6.	Saya ragu akan ada hasil yang baik dari setiap usaha yang dilakukan				
7.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
8.	Saya merasa ragu untuk menghadapi rintangan besar dalam hidup				
9.	Saya mengabaikan keinginan dalam diri				
10.	Saya sulit menerima setiap perubahan yang terjadi dalam hidup				
11.	Saya melakukan sesuatu yang bertolak belakang dengan keinginan dan keyakinan saya				
12.	Saya bersikap fleksibel dalam menyelesaikan masalah				
13.	Saya berpikir positif				
14.	Saya bersikap kaku dalam menyelesaikan masalah				
15.	Saya berpikir negatif				
16.	Saya mengerti akan prioritas dalam hidup				
17.	Saya memiliki pengendalian atas apa yang terjadi di masa depan				
18.	Saya mengabaikan prioritas dalam hidup				
19.	Saya berharap lebih banyak hal baik dari pada hal buruk yang terjadi dalam hidup				
20.	Saya sulit untuk menyelesaikan masalah terutama terkait penentuan pilihan				

## LAMPIRAN 4 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

### 1. Skala Adaptabilitas Karir

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	32

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AK1	88.67	90.506	.347	.827
AK2	89.00	91.931	.364	.826
AK3	88.70	92.148	.288	.829
AK4	88.87	91.637	.285	.829
AK5	89.57	100.530	-.252	.846
AK6	89.67	98.299	-.114	.841
AK7	88.90	86.162	.588	.817
AK8	89.33	88.644	.541	.820
AK9	88.90	94.645	.158	.832
AK10	88.70	88.976	.583	.820
AK11	88.50	94.259	.211	.831
AK12	88.67	87.057	.629	.817
AK13	89.20	85.821	.644	.815
AK14	89.67	85.747	.682	.815
AK15	89.13	89.016	.508	.821
AK16	89.03	88.033	.572	.819
AK17	88.93	89.789	.454	.823
AK18	89.20	98.303	-.113	.842
AK19	88.57	90.875	.521	.823

AK20	88.63	90.240	.610	.821
AK21	89.17	92.006	.296	.828
AK22	89.07	91.789	.255	.830
AK23	89.27	97.030	-.034	.839
AK24	89.40	84.455	.756	.811
AK25	88.70	94.148	.155	.833
AK26	88.67	95.816	.116	.832
AK27	88.63	91.068	.434	.824
AK28	88.57	90.875	.521	.823
AK29	89.87	97.913	-.088	.841
AK30	88.80	89.338	.456	.823
AK31	89.13	94.464	.136	.834
AK32	88.77	91.978	.373	.826

## 2. Skala Dukungan Sosial Orangtua

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	32

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DSO1	97.90	223.817	.502	.947
DSO2	97.60	225.559	.550	.947
DSO3	97.73	222.823	.613	.947
DSO4	98.23	227.633	.301	.950

DSO5	98.17	219.799	.668	.946
DSO6	98.17	222.902	.419	.949
DSO7	98.07	217.995	.684	.946
DSO8	97.93	216.616	.750	.945
DSO9	97.50	224.879	.653	.946
DSO10	98.07	220.547	.691	.946
DSO11	97.93	221.168	.674	.946
DSO12	97.97	218.171	.739	.945
DSO13	97.53	221.499	.772	.945
DSO14	98.17	224.695	.457	.948
DSO15	98.27	221.513	.532	.947
DSO16	98.00	218.966	.647	.946
DSO17	97.97	225.206	.497	.947
DSO18	98.03	223.206	.549	.947
DSO19	97.87	226.740	.502	.947
DSO20	97.83	228.489	.438	.948
DSO21	97.70	218.631	.713	.946
DSO22	97.60	222.800	.558	.947
DSO23	98.63	218.723	.665	.946
DSO24	97.97	222.999	.453	.948
DSO25	97.57	226.461	.500	.947
DSO26	98.03	222.309	.590	.947
DSO27	97.77	223.495	.588	.947
DSO28	97.57	223.220	.748	.946
DSO29	97.90	216.990	.689	.946
DSO30	97.57	225.978	.447	.948
DSO31	98.10	216.162	.708	.946
DSO32	97.73	219.444	.778	.945

### 3. Skala Optimisme

**Case Processing Summary**

		N	%
	Valid	30	100.0
Cases	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	24

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
OPTIMISME1	69.0000	97.310	.569	.899
OPTIMISME2	69.0000	97.310	.511	.900
OPTIMISME3	69.2000	96.441	.573	.898
OPTIMISME4	69.0667	95.651	.734	.896
OPTIMISME5	69.2333	97.013	.492	.900
OPTIMISME6	69.2667	102.202	.105	.907
OPTIMISME7	69.8333	91.730	.645	.896
OPTIMISME8	69.6333	91.275	.719	.894
OPTIMISME9	69.8333	92.420	.667	.895
OPTIMISME10	69.4667	92.257	.659	.896
OPTIMISME11	69.6000	92.869	.630	.896
OPTIMISME12	69.7333	97.306	.425	.901
OPTIMISME13	69.4333	99.289	.358	.902
OPTIMISME14	69.1667	98.351	.452	.901
OPTIMISME15	69.6333	93.137	.719	.895
OPTIMISME16	69.2667	93.513	.541	.899
OPTIMISME17	69.1333	95.637	.569	.898
OPTIMISME18	69.3667	94.171	.559	.898
OPTIMISME19	69.2667	92.064	.693	.895
OPTIMISME20	69.5667	99.633	.220	.906
OPTIMISME21	69.7333	99.513	.233	.906
OPTIMISME22	69.0667	97.582	.553	.899
OPTIMISME23	69.9333	93.168	.611	.897
OPTIMISME24	70.3000	103.252	.006	.911

## LAMPIRAN 5 DESKRIPTIF DATA

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
AdaptabilitasKarir	182	40	66	54.13	5.521
DukSosOrtu	182	70	128	104.92	12.357
Optimisme	182	44	76	62.44	6.681
Valid N (listwise)	182				

#### a. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Adaptabilitas Karir

Rendah	$X \leq (Mean - 1SD)$ $X < (55 - 5,6)$ $X < 49$
Sedang	$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$ $(55 - 5,6) \leq X \leq (55 + 5,6)$ $49 \leq X \leq 61$
Tinggi	$X \geq (Mean + 1SD)$ $X \geq (55 + 5,6)$ $X \geq 61$

#### Adaptabilitas Karir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	28	15.4	15.4	15.4
Sedang	132	72.5	72.5	87.9
Tinggi	22	12.1	12.1	100.0
Total	182	100.0	100.0	

#### b. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial Orangtua

Rendah	$X \leq (Mean - 1SD)$ $X < (105 - 12,3)$ $X < 93$
Sedang	$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$ $(105 - 12,3) \leq X \leq (105 + 12,3)$ $93 \leq X \leq 117$
Tinggi	$X \geq (Mean + 1SD)$ $X \geq (105 + 12,5)$ $X \geq 117$

**Dukungan Sosial Orangtua**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	29	15.9	15.9	15.9
Sedang	128	70.3	70.3	86.3
Tinggi	25	13.7	13.7	100.0
Total	182	100.0	100.0	

**c. Perhitungan Kategorisasai Skor Skala Optimisme**

Rendah	$X \leq (Mean - 1SD)$ $X < (62 - 6,6)$ $X < 55$
Sedang	$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$ $(62 - 6,6) \leq X \leq (62 + 6,6)$ $55 \leq X \leq 69$
Tinggi	$X \geq (Mean + 1SD)$ $X \geq (62 + 6,6)$ $X \geq 69$

**Optimisme**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	25	13.7	13.7	13.7
Sedang	136	74.7	74.7	88.5
Tinggi	21	11.5	11.5	100.0
Total	182	100.0	100.0	



## LAMPIRAN 6 HASIL DATA UJI COBA

Responden	Adaptabilitas Karir	Dukungan Sosial Orangtua	Optimisme
Subjek 1	91	95	67
Subjek 2	99	111	74
Subjek 3	101	113	82
Subjek 4	86	95	72
Subjek 5	83	92	67
Subjek 6	84	92	58
Subjek 7	98	101	96
Subjek 8	92	117	68
Subjek 9	109	116	82
Subjek 10	106	115	66
Subjek 11	82	80	61
Subjek 12	100	124	78
Subjek 13	98	124	85
Subjek 14	86	85	69
Subjek 15	91	107	74
Subjek 16	83	95	70
Subjek 17	110	125	86
Subjek 18	116	124	87
Subjek 19	87	93	68
Subjek 20	95	99	67
Subjek 21	87	100	70
Subjek 22	86	81	78
Subjek 23	90	98	77
Subjek 24	97	116	85
Subjek 25	80	78	64
Subjek 26	74	72	56
Subjek 27	83	89	60
Subjek 28	90	95	65
Subjek 29	89	116	85
Subjek 30	83	84	57

**LAMPIRAN 7 HASIL DATA PENELITIAN**

Responden	Adaptabilitas Karir	Dukungan Sosial Orangtua	Optimisme
Subjek 1	53	96	64
Subjek 2	52	82	51
Subjek 3	56	103	63
Subjek 4	54	104	66
Subjek 5	52	111	65
Subjek 6	51	117	58
Subjek 7	55	115	73
Subjek 8	40	74	56
Subjek 9	54	103	60
Subjek 10	62	112	72
Subjek 11	60	112	71
Subjek 12	56	107	70
Subjek 13	62	123	75
Subjek 14	44	109	62
Subjek 15	59	115	66
Subjek 16	52	86	60
Subjek 17	53	112	64
Subjek 18	49	104	61
Subjek 19	49	105	63
Subjek 20	54	97	61
Subjek 21	47	100	64
Subjek 22	53	97	56
Subjek 23	56	101	68
Subjek 24	48	99	65
Subjek 25	49	95	60
Subjek 26	47	91	54
Subjek 27	47	96	54
Subjek 28	46	88	62
Subjek 29	44	88	53
Subjek 30	44	93	64
Subjek 31	42	94	44
Subjek 32	46	105	48
Subjek 33	47	74	51
Subjek 34	47	82	51
Subjek 35	59	101	68
Subjek 36	50	103	57
Subjek 37	61	102	61
Subjek 38	64	103	69

Subjek 39	60	109	67
Subjek 40	57	106	66
Subjek 41	54	91	55
Subjek 42	56	105	59
Subjek 43	44	89	57
Subjek 44	42	100	54
Subjek 45	40	70	51
Subjek 46	53	96	60
Subjek 47	48	100	60
Subjek 48	57	92	61
Subjek 49	52	97	64
Subjek 50	49	107	51
Subjek 51	51	112	57
Subjek 52	48	96	57
Subjek 53	51	81	49
Subjek 54	57	86	69
Subjek 55	44	100	54
Subjek 56	52	102	57
Subjek 57	47	103	60
Subjek 58	52	94	62
Subjek 59	54	72	63
Subjek 60	54	100	56
Subjek 61	63	112	76
Subjek 62	63	112	76
Subjek 63	63	112	76
Subjek 64	63	112	76
Subjek 65	65	115	76
Subjek 66	65	113	76
Subjek 67	62	116	76
Subjek 68	63	112	76
Subjek 69	65	113	76
Subjek 70	44	93	55
Subjek 71	49	111	56
Subjek 72	51	110	53
Subjek 73	63	115	76
Subjek 74	52	105	61
Subjek 75	54	126	72
Subjek 76	44	80	47
Subjek 77	54	116	67
Subjek 78	49	98	59
Subjek 79	52	96	55
Subjek 80	54	110	63

Subjek 81	55	119	61
Subjek 82	54	92	50
Subjek 83	55	123	67
Subjek 84	54	100	62
Subjek 85	53	97	54
Subjek 86	58	94	58
Subjek 87	64	119	72
Subjek 88	51	102	55
Subjek 89	57	99	70
Subjek 90	66	78	72
Subjek 91	60	108	65
Subjek 92	63	110	68
Subjek 93	63	119	63
Subjek 94	56	89	61
Subjek 95	42	97	58
Subjek 96	63	82	63
Subjek 97	64	114	65
Subjek 98	56	117	69
Subjek 99	52	84	55
Subjek 100	54	92	57
Subjek 101	45	96	52
Subjek 102	65	116	66
Subjek 103	53	109	63
Subjek 104	53	100	63
Subjek 105	55	114	56
Subjek 106	53	109	65
Subjek 107	53	109	65
Subjek 108	62	117	67
Subjek 109	64	117	69
Subjek 110	53	102	48
Subjek 111	53	96	59
Subjek 112	58	100	50
Subjek 113	55	103	62
Subjek 114	55	100	56
Subjek 115	58	110	71
Subjek 116	49	102	68
Subjek 117	59	110	64
Subjek 118	54	118	54
Subjek 119	56	91	65
Subjek 120	54	91	64
Subjek 121	60	91	68
Subjek 122	45	95	54

Subjek 123	45	88	49
Subjek 124	58	93	66
Subjek 125	47	95	54
Subjek 126	57	91	66
Subjek 127	55	124	68
Subjek 128	55	95	70
Subjek 129	46	90	61
Subjek 130	59	128	67
Subjek 131	51	107	61
Subjek 132	57	110	67
Subjek 133	55	111	64
Subjek 134	58	127	67
Subjek 135	53	98	62
Subjek 136	58	127	66
Subjek 137	58	125	67
Subjek 138	54	108	60
Subjek 139	52	106	60
Subjek 140	53	106	58
Subjek 141	53	111	62
Subjek 142	49	88	55
Subjek 143	54	105	68
Subjek 144	55	115	63
Subjek 145	54	106	66
Subjek 146	55	113	66
Subjek 147	55	108	62
Subjek 148	58	127	67
Subjek 149	56	125	67
Subjek 150	53	109	63
Subjek 151	55	110	64
Subjek 152	51	106	65
Subjek 153	59	128	67
Subjek 154	59	127	67
Subjek 155	54	116	64
Subjek 156	55	112	67
Subjek 157	58	102	60
Subjek 158	54	108	61
Subjek 159	55	102	62
Subjek 160	50	109	64
Subjek 161	58	118	67
Subjek 162	54	108	63
Subjek 163	57	127	66
Subjek 164	50	105	61

Subjek 165	57	114	57
Subjek 166	57	127	67
Subjek 167	54	110	53
Subjek 168	59	127	67
Subjek 169	55	112	65
Subjek 170	55	118	65
Subjek 171	54	110	64
Subjek 172	51	111	64
Subjek 173	52	98	63
Subjek 174	51	108	64
Subjek 175	58	110	61
Subjek 176	54	105	61
Subjek 177	57	120	67
Subjek 178	55	107	62
Subjek 179	57	121	58
Subjek 180	55	127	67
Subjek 181	54	113	61
Subjek 182	58	128	67

## LAMPIRAN 8 UJI ASUMSI DAN UJI HIPOTESIS

### a. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Adaptabilitas Karir	Dukungan Sosial Orngtua	Optimisme
N		182	182	182
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	54.13	104.92	62.44
	Std. Deviation	5.521	12.357	6.681
Most Extreme Differences	Absolute	.095	.060	.080
	Positive	.080	.036	.072
	Negative	-.095	-.060	-.080
Kolmogorov-Smirnov Z		1.282	.810	1.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.075	.528	.200

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### b. Uji Linearitas

#### 1) Variabel Dukungan Sosial Dengan Variabel Adaptabilitas Karir

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adaptabilitas Karir *	(Combined)	2909.536	48	60.615	3.091	.000
	Linearity	1315.578	1	1315.578	67.076	.000
	Deviation from Linearity	1593.958	47	33.914	1.729	.008
Dukungan Sosial Orngtua	Within Groups	2608.557	133	19.613		
	Total	5518.093	181			

#### 2) Variabel Optimisme Dengan Variabel Adaptabilitas Karir

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adaptabilitas Karir *	(Combined)	3266.822	29	112.649	7.606	.000
	Linearity	2728.363	1	2728.363	184.212	.000
	Deviation from Linearity	538.459	28	19.231	1.298	.162
Optimisme	Within Groups	2251.272	152	14.811		
	Total	5518.093	181			

**c. Uji Hipotesis**

**Correlations**

		Adaptabilitas Karir	Dukungan Sosial Orngtua	Optimisme
Adaptabilitas Karir	Pearson Correlation	1	.488**	.703**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	182	182	182
Dukungan Sosial Orngtua	Pearson Correlation	.488**	1	.512**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	182	182	182
Optimisme	Pearson Correlation	.703**	.512**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	182	182	182

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Model Summary**

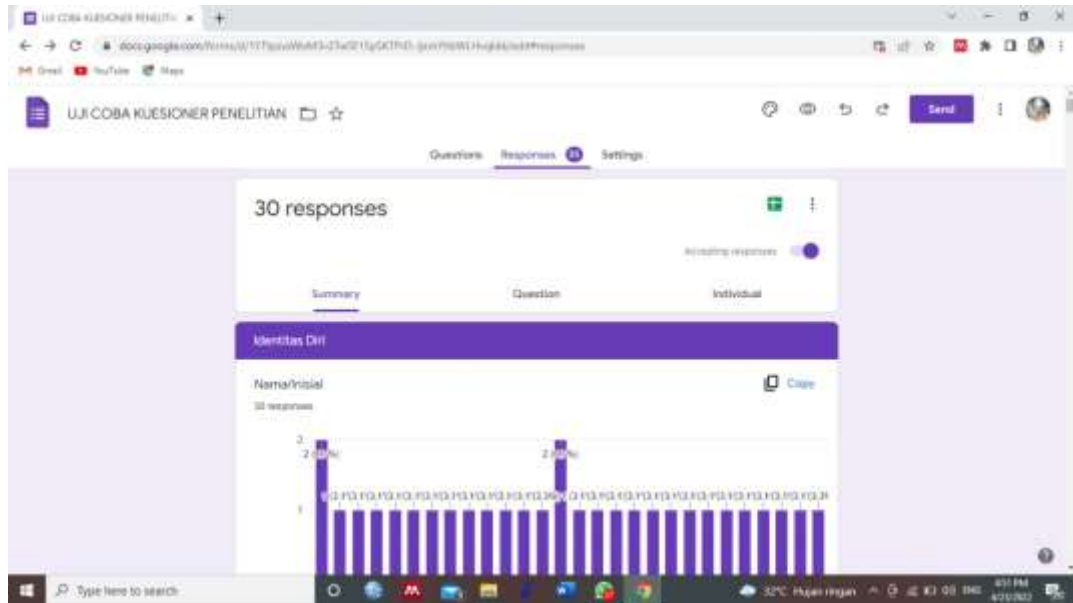
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.719 <sup>a</sup>	.517	.511	3.860	.517	95.720	2	179	.000

a. Predictors: (Constant), Optimisme, Dukungan Sosial Orngtua



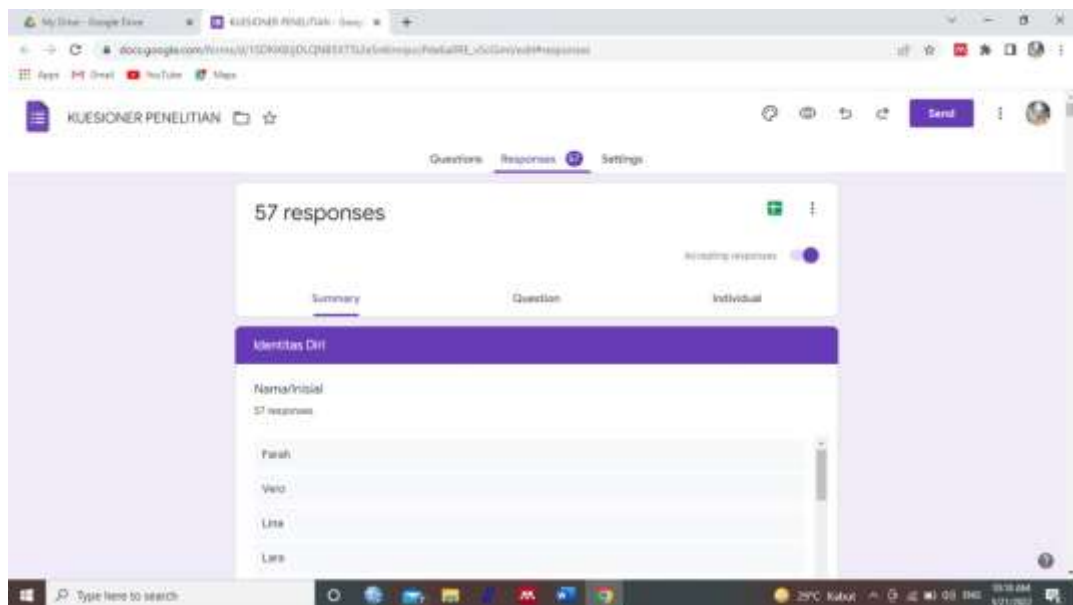
## LAMPIRAN 9 BUKTI RESPONDEN UJI COBA

Link uji coba: <https://forms.gle/cf6Hfxg5RqFzoMeb7>



## LAMPIRAN 10 BUKTI RESPONDEN SISWA KELAS XII

Link penelitian: <https://forms.gle/PX2V6aDwgpotFmjT8>



## LAMPIRAN 11 DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

#### A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Siti Aulin Ni'mah
2. TTL : Pati, 24 Januari 2001
3. Alamat : Desa Agungmulyo RT/04 RW/02 Kec. Juwana  
Kab. Pati
4. Kontak : [aulinnimah24@gmail.com](mailto:aulinnimah24@gmail.com)

#### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN Agungmulyo (2006-2012)
2. MTS Silahul Ulum Asepapan (2012-2015)
3. MA Silahul Ulum Asepapan (2015-2018)
4. UIN Walisongo Semarang (2018-2022)

Semarang, 09 Juni 2022

Penulis,

Siti Aulin Ni'mah

NIM. 1807016149