

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN  
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN ADAPTABILITAS  
KARIER MAHASISWA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh :

AGUNG PRIYANTO

1106617025

Bimbingan dan Konseling

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Hubungan antara Optimisme dan Dukungan Sosial dengan Adaptabilitas Kurier Mahasiswa  
Nama : Agung Priyanto  
Nomor Registrasi : 1106617025  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 17 Januari 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Herdi, M.Pd  
NIP. 198408052009121004



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
NIP. 197309151999032003

Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Murni Winarsih, M.Pd (Penanggungjawab) *		06-2-24
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggungjawab) **		24-1-24
Dr. Karsih, M.Pd (Ketua Penguji) ***		24-1-24
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Anggota) ****		24-1-24
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi (Anggota) ****		23-1-24

Keterangan:

\*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

\*\*Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta

\*\*\*Koordinator Program Studi

\*\*\*\*Dosen Penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

# HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN ADAPTABILITAS KARIER MAHASISWA

AGUNG PRIYANTO

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan dukungan sosial mahasiswa dengan adaptabilitas karier mahasiswa FIP UNJ angkatan 2017 - 2019. Penelitian menggunakan metode korelasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 308 mahasiswa. Pengumpulan data sampel menggunakan teknik *convenience sampling* dengan menggunakan instrumen *Career Adapt-Abilities Scale (CAAS)*, *Life Orientation Test – Revised (LOT-R)*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS)*. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji korelasi berganda dan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,555 dengan Sig. F Change  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan berkorelasi. Dengan demikian, optimisme dan dukungan sosial berkorelasi positif dan signifikan terhadap adaptabilitas karier mahasiswa secara simultan.

Kata Kunci: Adaptabilitas Karier, Optimisme, Dukungan Sosial

**THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND SOCIAL SUPPORT  
WITH CAREER ADAPTABILITY OF STUDENT**

**AGUNG PRIYANTO**

**ABSTRACT**

*This study aims to knowledge the relationship between optimism and social support with career adaptability of student in Education Faculty at State University of Jakarta 2017 – 2019. This study using correlation method. The sample in this study amounted to 308 students. Data of sample was collected using convenience sampling technique with Career Adapt-Abilities Scale (CAAS), Life Orientation Test – Revised (LOT-R), and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS). The research result was analyzed using multiple correlation test and product moment correlation. The research results show that the correlation coefficient (R) is 0,555 with Sig. F Change  $0.000 < 0,05$  which shows simultaneous correlation. Thus, optimism and social support are simultaneously positively and significantly correlated with student career adaptability.*

*Keywords: Career adaptability, Optimism, Social Support*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Agung Priyanto

No. Registrasi : 1106617025

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan antara Optimisme dan Dukungan Sosial dengan Adaptabilitas Karier Mahasiswa**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Agustus - Desember 2023
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Januari 2024

Yang membuat pernyataan,

A yellow 10,000 Rupiah Indonesian banknote is shown with a signature and a stamp over it. The stamp is rectangular and contains the text 'AGUNG PRIYANTO' and '1106617025'. The banknote features the Garuda Pancasila symbol and the number '10000'.

Agung Priyanto



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AGUNG PRIYANTU  
NIM : 1106617025  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN / Bimbingan Konseling  
Alamat email : agungpye12@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN ADAPTABILITAS KARIER MAHASISWA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Januari 2024

Penulis

( AGUNG PRIYANTU )  
nama dan tanda tangan

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Selesaikanlah apa yang telah kamu mulai, jangan jadi pengecut yang sibuk melarikan diri“

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk orang-orang yang sangat berjasa dalam penyelesaian skripsi, yaitu:

1. Diri sendiri yang telah bertahan dan terus berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai walau banyak rintangan tetapi mampu sampai pada perhentian sementara ini.
2. Orang tua saya Ibu Wati Kusumawati dan Bapak Rubiyo yang selalu memberikan dukungan baik secara moral dan materil, serta kasih sayang dan doa yang selalu menyertai saya. Adik saya Ainun yang menjadi motivasi tambahan bagi saya.
3. Ega kekasih yang telah menemani saya selama delapan tahun ini yang senantiasa menyemangati, menemani dikala sedih dan senang, melewati kesulitan bersama serta menerima saya seutuhnya.
4. Teman-teman semasa perkuliahan dan organisasi yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, terima kasih telah mewarnai kehidupan perkuliahan hingga kini saya bisa menyelesaikan proses perkuliahan dengan menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman saya, Fathur yang senantiasa menyemangati dan membantu satu sama lain. Semoga bisa segera menyelesaikan skripsinya ya Tur.

Terima kasih atas doa dan dorongan yang telah diberikan sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur tak lupa tercurahkan kepada Allah SWT. Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Optimisme dan Dukungan Sosial dengan Adaptabilitas Karier Mahasiswa". Shalawat beriring salam juga dihaturkan kepada suri tauladan kita, Nabi Muhammad SAW. Yang telah membimbing kita dari zaman kegelapan ke zaman yang lebih baik. Selesaiannya skripsi ini tak luput dari bantuan beberapa pihak, oleh karena ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

Pertama, peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Dr. Herdi, M.Pd selaku pembimbing I dan Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya yang berharga selama penyusunan skripsi ini hingga selesai.

Kedua, kepada Ibu Dr. Happy Karlina Marjo M.Pd, Kons selaku koordinator program studi BK FIP UNJ sampai dengan periode November 2023 yang kemudian dilanjutkan oleh Ibu Dr. Karsih, M.Pd yang memfasilitasi proses pekerjaan skripsi dan selalu memberikan semangat kepada peneliti hingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

Ketiga, kepada Ibu Dr. Murni Winarsih, M.Pd dan Ibu Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ijin kepada peneliti dalam pelaksanaan hingga penyelesaian penelitian ini.



Keempat, kepada teman-teman seperkuliahan dan organisasi yang pernah peneliti ikuti yang selalu memberikan semangat dan doa hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Lebih khusus lagi teruntuk kedua orang tua peneliti yang selalu mendukung dan sabar selalu mendo'akan peneliti untuk dapat menyelesaikan studi.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya civitas akademik Universitas Negeri Jakarta. Terima Kasih.

Jakarta, Januari 2024

Peneliti,

Agung Priyanto

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II.....	10
KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....	10
A. Adaptabilitas Karier .....	10
1. Definisi Adaptabilitas Karier.....	10

2.	Dimensi Adaptabilitas Karier .....	11
3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adaptabilitas Karier .....	12
4.	Pengukuran Adaptabilitas Karier .....	15
B.	Optimisme .....	16
1.	Definisi Optimisme .....	16
2.	Dimensi Optimisme.....	17
3.	Faktor yang Mempengaruhi Optimisme.....	18
4.	Aspek-Aspek Optimisme .....	18
5.	Pengukuran Optimisme .....	19
C.	Dukungan Sosial .....	19
1.	Definisi Dukungan Sosial.....	19
2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial .....	20
3.	Dimensi-dimensi Dukungan Sosial .....	21
4.	Dampak-dampak Dukungan Sosial .....	23
5.	Pengukuran Dukungan Sosial .....	23
D.	Hasil Penelitian yang Relevan .....	24
E.	Kerangka Berpikir .....	25
F.	Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III	.....	29
METODOLOGI PENELITIAN	.....	29
A.	Tujuan Khusus Penelitian .....	29
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C.	Metode Penelitian.....	30
D.	Populasi dan Sampel .....	30
1.	Populasi .....	30

2. Sampel .....	31
E. Teknik Pengumpulan Data .....	31
1. Optimisme .....	32
2. Dukungan Sosial .....	33
3. Adaptabilitas Karier .....	34
F. Uji Persyaratan Instrumen .....	35
1. Uji Validitas .....	35
2. Uji Reliabilitas .....	37
G. Teknik Analisis Data .....	39
BAB IV .....	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	42
A. Hasil Penelitian .....	42
1. Deskripsi Data .....	42
2. Adaptabilitas Karier .....	46
3. Optimisme .....	50
4. Dukungan Sosial .....	53
5. Pengujian Persyaratan Analisis Data dan Hipotesis Penelitian .....	56
B. Pembahasan .....	60
1. Adaptabilitas Karier .....	60
2. Optimisme .....	64
3. Dukungan Sosial .....	67
4. Hubungan Optimisme dan Dukungan Sosial dengan Adaptabilitas Karier Mahasiswa .....	71
C. Keterbatasan Penelitian .....	73
BAB V .....	74

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	74
A. Kesimpulan .....	74
B. Implikasi.....	75
C. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA .....	78
LAMPIRAN.....	87



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian .....	29
Tabel 3. 2 Populasi Mahasiswa FIP UNJ Angkatan 2017-2019 .....	30
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Life Orientation Test-Revised.....	32
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS) .....	34
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Career Adapt-Ability Scale (CAAS).....	35
Tabel 3. 6 Uji Validitas CAAS .....	36
Tabel 3. 7 Uji Validitas LOT-R .....	37
Tabel 3. 8 Uji Validitas MPSS .....	37
Tabel 3. 9 Kriteria Uji Reabilitas .....	38
Tabel 3. 10 Uji Reabilitas CAAS .....	38
Tabel 3. 11 Uji Reabilitas LOT-R.....	38
Tabel 3. 12 Uji Reabilitas MPSS .....	39
Tabel 3. 13 Rumus Kategorisasi (rata-rata) .....	39
Tabel 3. 14 Interval Koefisiensi .....	41
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik Hasil Penelitian.....	42
Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 4. 3 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	44
Tabel 4. 4 Responden Berdasarkan Program Studi.....	45
Tabel 4. 5 Responden Berdasarkan Angkatan .....	46
Tabel 4. 6 Tingkat Adaptabilitas Karier Mahasiswa.....	47
Tabel 4. 7 Adaptabilitas Karier Berdasarkan Jenis Kelamin .....	47
Tabel 4. 8 Adaptabilitas Karier Berdasarkan Angkatan.....	48
Tabel 4. 9 Adaptabilitas Karier Berdasarkan Program Studi.....	49
Tabel 4. 10 Tingkat Optimisme Mahasiswa .....	50
Tabel 4. 11 Optimisme Berdasarkan Jenis Kelamin .....	51
Tabel 4. 12 Optimisme Berdasarkan Angkatannya.....	51
Tabel 4. 13 Optimisme Berdasarkan Program Studi.....	52
Tabel 4. 14 Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa.....	53
Tabel 4. 15 Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin .....	54
Tabel 4. 16 Dukungan Sosial Berdasarkan Angkatan.....	54
Tabel 4. 17 Dukungan Sosial Berdasarkan Program Studi .....	55
Tabel 4. 18 Hasil Uji Korelasi Berganda .....	58
Tabel 4. 19 Hasil Uji Pearson Correlation X1 dan Y.....	58
Tabel 4. 20 Hasil Uji Pearson Correlation X2 dan Y.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	27
Grafik 4. 1 Responden Berdasarkan Usia.....	43
Grafik 4. 2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Grafik 4. 3 Responden Berdasarkan Program Studi .....	45
Grafik 4. 4 Responden Berdasarkan Angkatan.....	46
Grafik 4. 5 Tingkat Adaptabilitas Karier Mahasiswa .....	47
Grafik 4. 6 Tingkat Optimisme Mahasiswa .....	50
Grafik 4. 7 Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	88
Lampiran 2. Uji Prasyarat Analisis .....	96
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran 4. Surat Izin Penggunaan Instrumen.....	99
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian.....	101
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	145

