

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ADAPTABILITAS KARIER
PADA *FRESH GRADUATE* GENERASI Z**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi**



Valensio Mathew Hadi

20090000163

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Valensio Mathew Hadi
NIM : 20090000163
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier
Pada *Fresh Graduate* Generasi Z

Malang, 11 Maret 2025

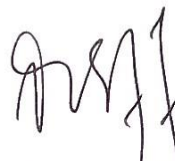
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Walandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier Pada *Fresh*
Graduate Generasi Z**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Valensio Mathew Hadi
20090000163

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 8 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji



Taufiqurrahman, S.Psi., M.A

Anggota Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana.

Malang, 11 Maret 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Valensio Mathew Hadi

NIM : 20090000163

Universitas : Universitas Merdeka Malang

Fakultas : Psikologi

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier
Pada *Fresh Graduate* Generasi Z

No. Telp / Email : 0895395163261 / 20090000163@student.unmer.ac.id

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penelitian skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiarisme. Jika saya melakukan plagiarisme maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 11 Maret 2025



Valensio Mathew Hadi

s

MOTTO

"Tetapi kamu ini, kuatkanlah hatimu, jangan lemah semangatmu, karena ada upah bagi usahamu! "

(2 Tawarikh 15 : 7)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Saya mempersembahkan skripsi ini kepada:

“Kepada Ibu saya, kakak saya, keluarga dekat dan teman – teman saya yang saya cintai. Saya persembahkan juga hasil kerja keras saya selama menempuh pendidikan sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Segala dukungan dan dorongan dengan cinta membuat saya semangat dan optimis sampai sejauh ini.”

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur atas rahmat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan kasih dan anugerahnya peneliti dapat menyelesaikan penelitian untuk tugas akhir yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier Pada *Fresh Graduate* Generasi Z” sebagai salah satu syarat untuk memenuhi persyaratan kelulusan dalam menempuh pendidikan sarjana di fakultas psikologi Universitas Merdeka Malang. .

Peneliti juga ,mengucapkan terima kasih secara tulus atas terselesainya penelitian ini kepada:

1. Terima kasih terutama kepada Tuhan Yesus karena kasih dan anugerah-Nya, peneliti tetap mampu menyelesaikan skripsi dalam keadaan suka maupun duka sehingga sekiranya penelitian ini dapat menjadi manfaat untuk orang lain agar saling mendukung dan membangun untuk menjalani hidup yang lebih baik.
2. Terima kasih kepada Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dekan fakultas psikologi, ibu Dellawaty Supraba., S.Psi., M.Si selaku kepala program studi fakultas psikologi dan semua dosen psikologi Universitas Merdeka Malang atas kesempatannya saya dapat menempuh pendidikan ini dengan baik dan berkesan. Semoga Tuhan memberkati bapak dan ibu sekalian
3. Terima kasih kepada ibu Deasy Christia Sera., S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing untuk penelitian ini. Terima kasih atas sumbangsih tenaga, pikiran dan waktu yang disediakan untuk peneliti dalam bimbingannya. Semoga Tuhan selalu menyertai dan memberkati dimana pun ibu dan sekeluarga berada.
4. Terima kasih kepada orang tua saya ibu Esti Puspita, saudara dan saudari saya yakin Valindi, Audina dan Vina karena dengan dukungan dan dorongan untuk

terus semangat dalam menjalani hidup khususnya mampu menyelesaikan skripsi dengan baik

5. Terima kasih kepada teman – teman saya yakni Niko, Rahma, Ataka, Richard, Valentina, Salwa, Febby, Ike, Ayu, Levia, Putri, Lutfi, Dimas dan seluruh teman yang saya tidak bisa sebutkan satu persatu. Terima kasih karena telah mendukung dan bersama sampai pada saat ini untuk menempuh pendidikan di Universitas Merdeka Malang. Kiranya Tuhan memberkati kalian dimana pun kalian berada.
6. Terima kasih juga kepada teman – teman magang yang berada di Jakarta khususnya kepada Valentino, Angel, Inggrid, Arnelita, Dipta dan Erik yang selalu memberikan semangat dan kegembiraan untuk menyelesaikan skripsi dengan segala keluh kesahnya. Kiranya Tuhan memberkati kalian dan apa yang diharapkan dapat tercapai.
7. Terima kasih peneliti sampaikan kepada setiap orang yang memiliki andil dan proses dalam pembuatan skripsi ini, peneliti tidak bisa menyebutkan satu persatu tetapi semoga Tuhan memberkati kalian semua.

Peneliti menyadari jika penyusunan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti juga mengharapkan peningkatan dan pengembangan dalam topik penelitian ini sehingga dapat bermanfaat bagi semua orang yang memiliki permasalahan dalam topik ini. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus atas kasih karunia dan Anugerah-Nya peneliti diberikan kemampuan dan kekuatan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier Pada *Fresh Graduate* Generasi Z”.

Peneliti mengucapkan terima kasih juga terhadap setiap orang yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini baik dari segi tenaga, pikiran, waktu dan materi yang diberikan kepada peneliti dalam penelitian ini. Peneliti menyadari mungkin masih terdapat kesalahan atau kekurangan penelitian skripsi ini. Untuk itu, kiranya dari kekurangan penelitian ini dapat menjadi ide atau terobosan baru dalam pengembangan penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi semua orang. Demikian peneliti ucapkan terima kasih atas waktu dan kesediaan untuk membaca dan meninjau hasil skripsi ini.

Malang, 11 Maret 2025

Valensio Mathew Hadi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Adaptabilitas Karier	13
1. Definisi Adaptabilitas Karier	13
2. Aspek - Aspek Adaptabilitas Karier	15
3. Faktor- Faktor yang Memengaruhi Adaptabilitas Karier	17
B. Dukungan Sosial	20
1. Definisi Dukungan Sosial	20
2. Aspek - Aspek Dukungan Sosial	21
3. Faktor – Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial	22
C. Keterkaitan Antara Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier	24
D. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian	27
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	27
C. Partisipan Penelitian	29
1. Populasi.....	29

2. Sampel	29
D. Cara Pengumpulan Data.....	31
1. Alat Ukur Adaptabilitas Karier	32
2. Alat Ukur Dukungan Sosial	33
E. Cara Analisis Data.....	34
1. Uji Validitas	34
2. Uji Reliabilitas	35
3. Teknik Analisis Data.....	36
F. Prosedur Penelitian.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	39
1. Karakteristik Menurut Jenis Kelamin	39
2. Karakteristik Menurut Usia.....	39
3. Karakteristik Menurut Pengalaman Bekerja	40
4. Karakteristik Menurut Wilayah Bekerja	41
B. Kategorisasi Data.....	41
1. Kategorisasi Data Adaptabilitas Karier	42
2. Kategorisasi Data Dukungan Sosial.....	42
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	43
D. Hasil Uji Hipotesis	43
1. Uji Prasyarat.....	43
2. Uji Hipotesis	45
E. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Skoring Model Skala Likert</i>	32
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Adaptabilitas Karier	33
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial	34
Tabel 4. Tingkat Keandalan <i>Cornbach Alpha</i>	36
Tabel 5. Karakteristik Menurut Jenis Kelamin.....	39
Tabel 6. Karakteristik Menurut Usia	40
Tabel 7. Karakteristik Menurut Rentang Pengalaman Bekerja	41
Tabel 8. Karakteristik Menurut Wilayah Sebaran Bekerja	41
Tabel 9. Norma Kategorisasi data	42
Tabel 10. Kategorisasi skala adaptabilitas karier.....	42
Tabel 11. Kategorisasi skala dukungan sosial	42
Tabel 12. Hasil Deskriptif statistik dan reliabilitas alat ukur	43
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	44
Tabel 14. Hasil Uji Linearitas Adaptabilitas Karier dan Dukungan Sosial	45
Tabel 15. Hasil Analisa Regresi	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	26
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	58
Lampiran 2 Tabulasi data skala penelitian.....	63
Lampiran 3 Uji reliabilitas	66
Lampiran 4 Uji Normalitas.....	68
Lampiran 5 Uji linearitas	70
Lampiran 6 Uji Hipotesis	72
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	74
Lampiran 8 Hasil Cek Turnitin	76
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	79

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier Pada *Fresh Graduate* Generasi Z

Valensio Mathew Hadi

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

20090000163@student.unmer.ac.id

INTISARI

Adaptabilitas karier ialah kesiapan individu dalam mengatasi permasalahan yang baik terduga atau tidak terduga yang muncul dari perubahan di dunia kerja. Adaptabilitas karier umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya ialah dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap adaptabilitas karier pada *fresh graduate* Gen Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden 102 orang. Alat ukur yang digunakan ialah CAAS (*Career Adapt Abilities Scale*) untuk variabel adaptabilitas karier dan SPS (*Social Provisions Scale*) untuk variabel dukungan sosial. Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana dan mendapatkan hasil terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap adaptabilitas karier dibuktikan dengan taraf signifikan lebih kecil dari 0.05 ($0.00 < 0.05$) dan memiliki pengaruh secara signifikan dengan nilai t lebih besar dari t tabel ($7.962 > 1.660$). Dengan demikian, penelitian dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap adaptabilitas karier.

Kata kunci: Adaptabilitas Karier; Dukungan Sosial; *Fresh Graduate*

The Impact of Social Support on Career Adaptability of Fresh Graduates in Generation Z

Valensio Mathew Hadi

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

20090000163@student.unmer.ac.id

ABSTRACT

Career adaptability is an individual's readiness to overcome unexpected or unexpected problems that arise from changes in the world of work. Career adaptability is generally influenced by several factors, one of which is social support. This research aims to determine whether there is an influence between social support on career adaptability in Gen Z fresh graduates. This research uses quantitative methods with a sampling technique using purposive sampling with a total of 102 respondents. The measuring instruments used are CAAS (Career Adapt Abilities Scale) for the career adaptability variable and SPS (Social Provisions Scale) for the social support variable. This research used a simple linear regression test and obtained results that there was an influence of social support on career adaptability as evidenced by a significance level smaller than 0.05 ($0.000 < 0.05$) and had a significant positive influence with a t value greater than the t table ($7.962 > 1.660$). Thus, the research can be concluded that there is a significant influence of social support on career adaptability.

Keywords: Career Adaptability; Social Support; Fresh Graduate