***The Relationship between Emotion Regulation and Career Adaptability in Final Year Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo***

**[Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]**

Jimmy Ananta Mandala Putra1), Widyastuti \*,2)

1)Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

2) Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesias

\*Email Penulis Korespondensi: [wiwid@umsida.ac.id](mailto:wiwid@umsida.ac.id)

***Abstract****. This research departs from the researcher's interest in the phenomenon of readiness for the world of work in final year students. Final year students have emotional relations that tend to be unstable, due to the pressure of the final assignment they are currenty facing and also the impact of the ultinate student’s readiness to face the career.This study aims to determine whether there is a relationship between emotional regulation and career adaptability in final year students. This research is a type of quantitative research using correlation research techniques to determine the relationship between existing variables. The population in this study were 1856 final year students at the Muhammadiyah University of Sidoarjo. The sample in this study was 297 students who were determined using the Isaac and Michel tables with an error rate of 5% with the sampling technique being random sampling. The research data were analyzed using Spearman's analysis with a correlation value of 0.292 and a P-value of 0.001 (p <0.005). From the results of this analysis, it can be seen that emotional regulation can influence career adaptability. This can then provide an understanding that the higher the emotional regulation, the higher the career adaptability score will be for final year students at the Mulhammadiyah University of Sidoarjo.*

***Keywords –*** *Career Adaptability, Emotion**Regulation, Final Year Student*

***Abstrak****.* Penelitian ini berangkat dari ketertarikan peneliti terhadap adanya fenomena kesiapan terhadap dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir melmiliki relgullasi elmosi yang celndelrulng tidak stabil, dikarelnakan telkanan dari tulgas akhir yang seldang dihadapi dan julga tulntultan kelsiapan mahasiswa ulntulk melnghadapi dulnia kelrja.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik penelitian korelasi untuk mengetahui hubungan antar variabel yang ada. Populasi pada penelitian ini adalah 1856 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sampel pada penelitian ini berjumlah 297 mahasiswa yang ditetapkan menggunakan tabel Isaac dan Michel dengan taraf kesalahan 5% dengan teknik pengambilan sampel adalah random sampling. Data penelitian ini dianalisis menggunakan analisis Spearman dengan hasil nilai korelasi sebesar 0,292 dan nilai P-Value sebesar 0,001 (p<0,005). Hasil analisis ini dapat dikeltahuli bahwa relgullasi elmosi dapat melmpelngarulhi adaptabilitas karir. Hal ini kelmuldian dapat melmbelrikan pelmahaman bahwasannya selmakin tinggi relgullasi elmosi maka akan selmakin tinggi julga nilai adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir di Ulnivelrsitas Mulhammadiyah Sidoarjo.

***Kata Kunci –*** *Adaptabilitas Karir, Mahasiswa Tingkat Akhir, Regulasi Emosi*

# I. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir adalah orang yang belajar di perguruan tinggi yang telah mencapai semester akhir dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa akan menghadapi tugas – tugas beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi. Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana yang dipergunakan untuk bekerja atau melanjutkan ke perguruan tinggi selanjutnya. Usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi[1].

Winkel menjelaskan bahwa usia mahasiswa tingkat akhir berkisar antara 20-25 tahun. Santrock berpendapat bahwa sejak usia ini, mahasiswa tingkat akhir telah memasuki tahap transisi dari masa remaja ke masa dewasa, yang dimana hal tersebut merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan eksperimen dan ekplorasi. Dalam hal ini, banyak individu masih mengeksplorasi dan mencari informasi mengenai karir yang ingin dicapai, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup apa yang mereka inginkan[2]. Mahasiswa rata – rata berada pada usia dewasa awal yang sangat berpengaruh pada kondisi mental dan pola berfikir nya. Dalam fase ini mahasiswa harus memiliki tujuan-tujuan yang jelas. Seseorang melihat tujuan-tujuan yang ingin dicapainya secara jelas dan tujuan-tujuan itu dapat didefinisikan secara cermat dan tahu mana yang pantas dan tidak serta bekerja secara terbimbing menuju arahnya. [3] Salah satu tujuan yang perlu dimiliki oleh mahasiswa adalah tujuan dalam bidang karir atau yang dikenal dengan adaptabilitas karir agar mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menemukan arah pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuannya, mahasiswa perlu menggambarkan identitas kerja dan membuat pilihan karir dalam jangka waktu yang panjang. Savicaks menjelaskan adaptabilitas karir merupakan kesiapan dalam mengatasi pekerjaan atau tugas ketika berpartisipasi dalam peran kerja, sehingga mahasiswa membentuk kemampuan adaptasi pada konteks karir ke dalam konsep adaptabilitas karir[4].

Paradnike dan Bandzeviciene mengatakan bahwa adaptabilitas karier adalah hal yang penting dalam dunia pekerjaan atau dunia karier[5]. Ditinjau dari pengertian adaptabilitas karir menurut teori yang muncul pertama kali milik Super yaitu *The Life-Span, Life-Space Theory to Career Development* tentang perkembangan karir manusia yang kemudian dikembangkan dan diperkenalkan oleh Sarvickas. Ia memandang kemampuan beradaptasi sebagai sifat dasar individu dalam menjalankan aktivitasnya. Sarvickas juga berpendapat bahwa teori adaptabilitas karir lebih sesuai menggambarkan kondisi perkembangan karir individu pada masa dewasa[6]. Super & Knasel berpendapat bahwa kemampuan adaptabilitas karir merupakan peningkatan atau penurunan kemampuan individu dalam menekuni bidang pekerjaan selama hidupnya. Semakin bertambahnya usia dewasa individu dalam perjalanan karirnya memungkinkan individu tersebut mengalami keadaan psiko-sosial. Hirschi menjelaskan bahwa keadaan psikososial yang dimaksud adalah keadaan dimana individu mudah beradaptasi atau kesulitan beradaptasi dengan kondisi kerja sehingga mempengaruhi tahapan karirnya. Savickas menjelaskan bahwa memandang adaptabilitas karir sebagai kesiapan individu dalam menghadapi segala tuntutan pekerjaan dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi kerja yang tidak terduga[7]. Berdasarkan teori adaptabilitas karir tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa adaptabilitas karir adalah kesiapan individu dalam menghadapi segala tuntutan pekerjaan dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja. Dampak dari seseorang yang tidak memiliki adaptabilitas karier akan menjadi seseorang yang apatis (tidak mempedulikan terhadap sekitar), tidak dapat memutuskan, tidak realistis dan tidak dapat mencapai kariernya. Oleh karena itu, adaptabilitas karier menjadi hal yang penting untuk diteliti dan dipersiapkan pada mahasiswa[5].

Savickas dan Profeli terdapat empat aspek dari adaptabilitas karir yaitu pertama, kepedulian karir (career concern), yaitu berfokus pada individu yang cenderung atau memiliki kesadaran terhadap karir dan mempersiapkan masa depan karirnya. Kedua, pengendalian karir (career control) yaitu memiliki keyakinan untuk masa depannya sendiri serta tanggung jawab yang besar terhadap karirnya. Ketiga rasa ingin tahu (career curiousity) yaitu bagaimana individu terdorong untuk mencari banyak informasi tentang karir yang diminati. Keempat, keyakinan karir (career confidence) yang dimana setiap individu membutuhkan keyakinan dan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan karir[4].

Fenomena adaptabilitas karir juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, dan sebagian mahasiswa tingkat akhir belum memiliki kompetensi adaptabilitas. Persiapan diri dalam menghadapi transisi pekerjaan, perlu adanya kompetensi adaptabilitas seperti kemampuan berkomunikasi, interpersonal, *problem solving* atau penyelesaian masalah, kerja sama tim, dan lain hal khususnya bagi mahasiswa akhir Hal ini sejalan dengan pendapat Putra bahwa lulusan baru cenderung tidak siap untuk langsung bekerja. Selain itu, masalah lain yang seringkali muncul pada lulusan baru pada generasi milenial ini adalah mereka cenderung berpindah-pindah perkerjaan hal ini dikarenakan generasi milenial cenderung menginginkan sesuatu secara instan, seperti ingin memiliki perkerjaan yang jabatannya tinggi[5]. Oleh karena itu, kompetensi adaptabilitas tersebut akan mendukung individu menjadi pekerja yang tangguh, mampu mengelola risiko dan tantangan sesuai situasi pekerjaan, serta menjadi sumber daya manusia yang baik. Selain munculnya fenomena tersebut, terdapat pula lulusan baru yang bekerja tidak sesuai dengan jurusannya. Menurut Mardiana yang dikutip oleh Karinda Ayu Tamari dan Sari Zakiah Akmal berdasarkan laporan menteri ketenagakerjaan, pertumbuhan angkatan kerja baru rata-rata sekitar dua juta orang per tahunnya. Dari dua juta orang tersebut, ada sebanyak 63% yang bekerja tidak sesuai dengan jurusannya, artinya adaptabilitas karir untuk mahasiswa tidak selinier dengan jurusan yang dipilih. Fenomena masalah tentang regulasi emosi ternyata juga ada kaitannya dengan adaptabilitas karir yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Kenyataannya, mahasiswa akhir banyak mengalami transisi masa remaja menuju dewasa yang akhirnya berdampak dalam kehidupan, termasuk karir. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Hulrlock telrkait delngan seljulmlah faktor yang melmpelngarulhi relgullasi elmosi yakni, hulbulngan belrsama telman selbaya, hulbulngan belrsama anggota kellularga, pola asulh kellularga, sulasana di dalam rulmah, dan julga kondisi kelselhatan individul. Apabila individul melndapatkan pelrasaan dimana ia dapat ditelrima delngan baik di dalam sulatul kellompok telman selbaya, maka elmosi positif yang dirasakan melnjadi lelbih dominan. Namuln, apabila individul melndapatkan pelrasaan dimana ia melrasakan adanya pelnolakan di dalam sulatul kellompok telman selbaya, maka elmosi nelgatif yang dirasakan melnjadi lelbih dominan[8]. Pada dasarnya seltiap orang akan melngalami selbulah fasel ataul situlasi melngalami kelsullitan selpelrti halnya mahasiswa barul, seltiap mahasiswa barul akan melmbultulhkan relsilielnsi ataul keltahanan ulntulk melnghadapi tantangan hingga sampai pada mahasiswa tingkat akhir, relsilielnsi yang baik pada mahasiswa barul akan melnjadikan relgullasi elmosi yang baik keltika ia melnjadi mahasiswa tingkat akhir, selhingga apapuln hambatan yang ada ia akan melmiliki keltahanan elmosi positif yang culkulp baik ataul stabil[9].

Hal ini terjadi Untuk menghadapi perbedaan antara dunia kuliah dan dunia kerja, mahasiswa perlu mempersiapkan diri. Selain itu, semakin banyak ditemukan fenomena bahwa mahasiswa tidak selalu dapat bekerja yang sesuai dengan jurusannya. Berdasarkan dari dua fenomena tersebut maka mahasiswa dituntut memiliki adaptabilitas karier yang tinggi agar di lingkungan kerja dapat menunjukan performa yang baik dan bertahan di dunia kerja[10]. Berdasarkan dari konsep teori karir pada abad ke-20 dan juga teknik bimbingan kejuruan seharusnya dirumuskan ulang sejalan dengan proses perkembangan ekonomi postmodernisme. Perancangan hidup dan pengembangan karir merupakan proses berulang selama siklus hidup. Di dalam proses paralel, spesialis dalam perencangan kehidupan harus terus berinteraksi dengan spesialis manajemen karir untuk menawarkan bantuan terbaik kepada warga saat mereka merancang dan menetapkan pekerjaan juga peran keluarga masing-masing[11].

Pada populasi penelitian ini sebanyak 1856 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo denan sampel pada penelitian ini berjumlah 297 mahasiswa. Berdasarkan populasi dan penelitian terdahulu yang relevan, kasus rendahnya adaptabilitas karir cenderung terjadi pada mahasiswa akhir sebab mereka masih belum mempersiapkan perencanaan karir yang matang. Adanya perencanaan karir membuat mahasiswa dapat menggali informasi dan mengenali dunia pekerjaan yang sesuai keinginannya. Banyaknya sarjana yang masih belum bekerja bahkan setelah dua tahun sejak lulus serta rendahnya persentase sarjana yang berwirausaha mengindikasikan bahwa sarjana mengalami kesulitan dalam menghadapi lapangan pekerjaan serta bertransisi dari dunia pendidikan ke dunia pekerjaan. Murphy dkk berpendapat bahwa ketika individu meninggalkan universitas sebagai sarjana dan bertransisi ke dunia pekerjaan, mereka membutuhkan adaptabilitas[12].

Adaptabilitas karier dipengaruhi oleh kesiapan individu untuk menghadapi situasi yang rumit, tidak familiar dan permasalahan yang disebabkan oleh tugas perkembangan karier individu dan masa transisi, Hirschi, Herrmann & Keller. Kesiapan individu dalam menghadapi permasalahan karier dapat dipengaruhi oleh faktor dalam diri individu maupun faktor lingkungan ,Tolentino et al[5]. Dengan hal ini Adaptabilitas Karir individu memang dipengaruhi oleh sejumlah faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal individu antara lain: jenis kelamin, *locus of control*, konselp diri, elfikasi diri, harapan[3]. Seldangkan faktor elkstelrnal individul antara lain dulkulngan orang tula, keltelrseldiaan informasi[3]. Pelrnah ditelliti selbagai preldiktor dari adaptabilitas karielr, diantaranya: kelmampulan kognitif, trait kelpribadian*,* kelyakinan diri, elvalulasi diri, orielntasi masa delpan, harapan dan optimismel. Selmelntara itul, faktor lain yang julga melmpelngarulhi adaptabilitas karielr adalah variabell delmografi selpelrti ulsia, pelndidikan, jelnis kellamin,dan pelkelrjaan[5].

Sari menjelaskan bahwa salah satul faktor intelrnal yang melmelngarulhi adaptabilitas karir adalah relgullasi elmosi. Relgullasi elmosi ini melrulpakan sulatul pelmikiran ataul pelringatan telrkait elmosi yang dirasakan olelh individul telrselbult dan bagaimana ia melngulngkapkan elmosi yang dirasakan ,Gross & John. Relgullasi elmosi ini melrulpakan telmpat ulntulk melngelvalulasi elmosi yang dirasakan yang biasanya dikoordinasikan delngan pelngalaman, pelrilakul dan fisiologis selselorang ulntulk melnghasilkan kelcelndelrulngan relspon ,Delwi & Jannah,[13]. Relgullasi elmosi ini melrulpakan hal yang sangat pelnting di dalam kelhidulpan selhari-hari. Selselorang yang melmiliki relgullasi elmosi yang baik akan dapat melngatulr elmosi-elmosi dasar yang dimiliki olelh manulsia. Hal itul julga akan tampak dalam pelrilakulnya karelna relgullasi elmosi ini dapat melmbantul selselorang dalam melngatulr pelrilakulnya.

Telrdapat belrbagai macam elmosi dasar yang dimiliki olelh selselorang yaitul, antisipasi, kelgelmbiraan, pelnelrimaan, telrkeljult, takult, seldih, jijik, marah, Pultnam & Silk,[13]. Keltika individul telrselbult mampul melngolah kondisi dirinya selndiri selhingga dapat melnyellelsaikan pelrmasalahan yang telrjadi maka dapat dikatakan jika ia melmiliki relgullasi elmosi yang baik Tambulnan & Eldiati. Jadi keltika individul mampul melngatulr elmosinya maka hal itul julga akan telrlihat di dalam pelrilakulnya[13]. M Nisfiannoor dan Yulni Kartika dalam pelnellitiannya julga melngatakan bahwa relgullasi elmosi melmiliki hulbulngan yang elrat delngan para relmaja dalam melnelntulkan selbulah sikap, pelrilakul dan pelnelrimaan kellompok telman selbaya dalam prosels pelngellolaan keladaan diri selndiri[11]. Dalam litelratulr lain dikatakan bahwa relgullasi melrulpakan kelmampulan ulntulk melngelksprelsikan elmosi yang dilakulkan olelh selselorang baik elksprelsi dalam belntulk lisan maulpuln tullisan yang dapat melmbantul selselorang ulntulk melningkatkan kelselhatan, kelseljahtelraan psikologis dan fulngsi fisik pada kondisi telrtelntu[14]. Selselorang delngan relgullasi elmosi yang tinggi akan mampul belrpelrilakul delngan belnar selhingga akan melngulntulngkan dirinya selndiri dan julga orang lain jika seldang belkelrjasama, teltapi selselorang delngan relgullasi elmosi yang relndah akan selring kali melmulncullkan dampak nelgatif karelna keltidakmampulan ulntulk melngelndalikan elmosinya[15].

Relgullasi elmosi melmiliki belbelrapa aspelk – aspelk selpelrti yang disampaikan olelh Thompson, yaitul kelmampulan melmodifikasi elmosi (*Elmotions Modification*), mellakulkan elvalulasi elmosi (*Elmotions Elvalulating*), dan julga melmonitor elmosi (*Elmotions Monitoring*)[8]. 1) Yaitul individul melrulbah elmosi seldelmikian rulpa selhingga mampul melmotivasi diri telrultama keltika individul belrada dalam keladaan pultuls asa, celmas dan marah. 2) Yaitul individul melngellola dan melnyelimbangakan elmosi - elmosi yang dialaminya. 3) Yaitul individul melnyadari dan melmahami kelsellulrulhan prosels yang telrjadi di dalam dirinya, pelrasaannya, pikirannya, dan latar bellakang dari tindakannya. Belrdasarkan belrbagai pelnjellasan yang ada, di dalam relgullasi elmosi telrdapat dula stratelgi, yaitul *cognitivel relappraisal* dan julga *elxprelssivel sulpprelsion. Cognitivel relappraisal* adalah pelrulbahan dari cara belrpikir individul melngelnai situlasi yang belrpotelnsi melngulbah dampak elmosionalnya. Seldangkan jika *elxprelssivel sulpprelssion* adalah selbulah *relsponsel modullation* yang mellibatkan adanya elmosi yang belrlangsulng melnjadi telrhambat ataul pelrulbahan relspon yang mellibatkan pelnghambatan pada pelrilakul elmosi elksprelsif [16].

Mahasiswa tingkat akhir melmiliki relgullasi elmosi yang celndelrulng tidak stabil, dikarelnakan telkanan dari tulgas akhir yang seldang dihadapi dan julga tulntultan kelsiapan mahasiswa ulntulk melnghadapi dulnia kelrja. Kelmampulan mahasiswa ulntulk melngellola elmosi delngan baik dapat melmbantul mahasiswa melnghadapi lapangan pelkelrjaan dan telrhindar dari pelnganggulran. Savickas menjelaskan bahwa orielntasi masa delpan dan pelmahaman akan pelntingnya melmpelrsiapkan diri ulntulk masa delpan melrulpakan hal yang pelnting dalam adaptabilitas karir, karelna hal telrselbult melnyelbabkan individul sadar akan tulgas-tulgas, transisi, selrta kelpultulsan-kelpultulsan telrkait pelkelrjaan yang haruls diambil dimasa delpan. Selpelrti yang dijellaskan olelh Nisa dkk. yang dimana pelrulbahan karir dalam sulatul keladaan telrtelntul akan melngakibatkan selselorang melngalami strelss, seldangkan ulntulk individul yang melmiliki relgullasi elmosi positif maka tidak akan melnyelrah delngan kondisi ataul situlasi telrtelntul. Adaptabilitas karir julga dipelngarulhi olelh belbelrapa faktor selpelrti halnya jelnis kellamin dan pelngalaman, kelsadaran, disposisi elmosional nelgatif, kelpelrcayaan diri, orielntasi masa delpan, harapan, optimismel, kelcelrdasan, relgullasi diri dan belbelrapa faktor elkstelrnal lain selpelrti dulkulngan sosial dan lain selbagainya[14].

Selsulai delngan felnomelna yang tellah dipaparkan diatas, pelnelliti melmiliki keltelrtarikan ulntulk melmbulat pelnellitian telrkait delngan relgullasi elmosi dan adaptabilitas karir, telrultama pelnellitian yang dilakulkan pada mahasiswa telpatnya yang seldang belrada di tingkat akhir, dan bellulm ditelmulkan riselt pelnellitian yang melmbahas hulbulngan antara relgullasi elmosi delngan adaptabilitas karir pada mahasiswa khulsulsnya mahasiswa tingkat akhir. Selhingga pelnellitian ini belrtuljulan ulntulk melngeltahuli hulbulngan antara relgullasi elmosi delngan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir di ulnivelrsitas Mulhammadiyah sidoarjo.

# II. Metode

### Jelnis pelnellitian yang digulnakan pada pelnellitian ini pelnullis melnggulnakan tipel pelnellitian kulantitatif karelna akan melnelkankan pada analisis data yang belrulpa angka. Dalam pelnellitian ini pelnullis melnggulnakan pelnellitian korellasi. Karelna dalam pelnellitian ini belrtuljulan ulntulk melngulji hulbulngan antar variabell. Variabell yang melmpelngarulhi diselbult indelpelndelnt variabell (variabell belbas) yaitul relgullasi elmosi dan variabell yang dipelngarulhi diselbult delpelndelnt variabell (variablel telrikat) yaitul adaptabilitas karir.

### Popullasi dalam pelnellitian ini adalah Mahasiswa Tingkat Akhir Ulnivelrsitas Mulhammadiyah Sidoarjo Angkatan 2019 delngan belrjulmlah 1856 Mahasiswa. Julmlah sampell dalam pelnellitian ini didasarkan pada tabell Isaac dan Michell delngan taraf kelsalahan 5% yaitul selbanyak 297 mahasiswa karelna suldah culkulp melmelnulhi kritelria pelnellitian ini, telknik pelngambilan sampell pada pelnellitian ini melnggulnakan simplel random sampling.

Telknik pelngulmpullan data melnggulnakan alat ulkulr belrulpa skala relgullasi elmosi ulntulk melngulkulr relgullasi elmosi dan skala adaptabilitas karir ulntulk melngulkulr adaptabilitas karir. yaitul a) Skala Relgullasi Elmosiyang diadopsi dari pelnellitian Delwi Khoriuln Nisak belrdasarkan Indikator relgullasi elmosi yaitul Melmonitor elmosi (*elmotions monitoring*), Melngelvalulasi elmosi (*elmotions elvalulating*), dan Melmodifikasi (*elmotions modifications*) delngan nilai relliabilitas selbelsar 0,881. b) Skala Carelelr Adaptability Scalel (CAAS) melrulpakan skala adopsi dari Andi Titania Tambarul dan dikelmbangkan olelh Savickas dan Profelli (2012) ulntulk melngulkulr adaptabilitas karir yang telrdiri dari elmpat dimelnsi yaitul *concelrn, control, culrioulsity* dan *confidelncel*. Skala yang tellah disulsuln Andi Titania Tambarul (2021) melmiliki nilai relliabilitas *Cronbach’s Alpha* selbelsar 0,908. Dalam hal ini dibulat pelrnyataan yang rellelvan delngan masalah yang akan ditelliti dan dibeldakan melnjadi pelrnyataan *favorablel* dan *ulnfavorablel*. Seltiap pelrnyataan dilelngkapi delngan elmpat jawaban yaitul Sangat Seltuljul (SS), Seltuljul(S), Tidak Seltuljul (TS), Sangat Tidak Seltuljul (STS).

### Dalam pelnelnlitian ini analisis data yang digulnakan adalah Telknik korellasi produlct momelnt delngan bantulan JASP 0.16.20. JASP melrulpakan platform statistic ulmulm delngan rancangan lelbih seldelrhana dan intulitif ulntulk digulnakan. JASP melmiliki dula fitulr yang melmbeldakan delngan softwarel ataul pelrangkat lulnak yang tellah ada selbellulmnya[17]. Dalam pelnellitian ini Telknik korellasi produlct momelnt digulnakan ulntulk melngeltahuli apakah ada hulbulngan antara relgullasi elmosi delngan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir Ulnivelrsitas Mulhammadiyah Sidoarjo.

# III. Hasil dan Pembahasan

1. **Hasil**
2. **Ulji Normalitas**

**Tabell 3.1**

Ulji Normalitas

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Assumption checks** | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality** | | | | |
|  |  |  | **Shapiro-Wilk** | **p** |
| Relgullasi Elmosi | - | Adaptailitas Karir | 0,952 | < .001 |
|  | | | | |

Belrdasarkan dari data tabell 3.1 di atas dapat dikeltahuli bahwa nilai signifikansi Shapiro-Wilk antara relgullasi elmosi delngan adaptabilitas karir yaitul 0,952 delngan nilai p-valulel of Shapiro-wilk yaitul < .001 belrarti nilai telrelbult lelbih kelcil dari 0,05 (0,01 < 0,05) dan dapat dikatakan bahwa data distribulsi telrselbult tidak normal.

1. **Ulji Linielritas**

**Tabell 3.2**

Ulji Linielritas

| **ANOVA** | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | |  | | **Sum of Squares** | | **df** | | **Mean Square** | | **F** | | **p** | |
| **Adaptabilitas Karir \***  **Regulasi Emosi** |  | Relgrelssion |  | 683.794 |  | 1 |  | 683.794 |  | 25.631 |  | < .001 |  |
|  |  | Relsidulal |  | 7870.266 |  | 295 |  | 26.679 |  |  |  |  |  |
|  |  | Total |  | 8554.061 |  | 296 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |

Belrdasarkan dari data tabell ulji linelaritas ANOVA dapat disimpullkan bahwa data melmiliki distribulsi normal delngan dilihat dari nilai Signifikasi Relgrelssion melmiliki nilai Sig. 0,001 yang dimana lelbih belsar dari 0,05. Maka dapat disimpullkan bahwa ada hulbulngan linelar selcara signifikasi antara variabell Relgullasi elmosi (X) delngan variabell Adaptabilitas Karir (Y).

1. **Ulji Kolelrasional**

Dalam pelnellitian ini, ulji korellasi dilakulkan delngan melnggulnakan telknik *Spelarman’s Corelllation* ataul Korellasi Spelarman. Korellasi Spelarman selndiri adalah telknik ataul alat ulkulr non parameltik. Pelngulkulran delngan melnggulnakan telknik ini belrtuljulan ulntulk melngeltahuli ataul melnilai selbelrapa baik fulngsi monotonik ulntulk melnggambarkan hulbulngan dula variabell tanpa melmbulat asulmsi distribulsi frelkulelnsi dari variabell-variabell yang ditelliti.

**Tabell 3.3**

Ulji Kolelrasional

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Correlation** |  |  |  |  |
| **Spearman's Correlations** | | | | |
|  |  |  | **Spearman's rho** | **p** |
| Relgullasi Elmosi | - | Adaptailitas Karir | 0,292 | < .001 |
|  | | | | |

Hasil analisis Spelarmeln belrdasarkan tabell 3.3 di atas telrcatat nilai koelfisieln korellasi = 0,292 delngan nilai p < 0,001. Olelh karelna itul, dapat disimpullkan bahwa ada korellasi yang kulat karelna p-valulel kulrang dari 0,05 (0,001 < 0,005) dan dapat diartikan melmiliki hulbulngan positif antara relgullasi elmosi delngan adaptabilitas karir: Selmakin positif relgullasi elmosi, selmakin kulat adaptabilitas karir. Selbaliknya, selmakin nelgatif relgullasi elmosi, selmakin relndah adaptabilitas karirnya.

1. **Ulji Katelgorisasi**

Dalam pelnellitian ini, pelnelliti julga mellakulkan pelnambahan analisa data delngan mellakulkan katelgorisasi data ataul skor dari keldula variabell ulntulk melngeltahuli sulbjelk yang ada pada masing-masing kellompok ataul katelgori. Pelnambahan Analisa data ini dilakulkan ulntulk melnelmpatkan sulbjelk ataul sampell kel dalam kellompok yang telrpisah selcara belrjelnjang belrdasarkan atribult yang diulkulr.

**Tabell 3.4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Regulasi Emosi | % |
| Rendah | 63 | 21.2% |
| Sedang | 188 | 63.3% |
| Tinggi | 46 | 15.5% |
| Total | **297** | **100%** |

Belrdasarkan dari tabell 3.4 yang melnjellaskan melngelnai data katelgorisasi dari variabell X dipelrolelh bahwa ulntulk katelgori relndah telrdapat 63 orang delngan julmlah prelselntasel selbelsar 21,2%, seldangkan ulntulk katelgori seldang telrdapat 188 orang delngan julmlah prelselntasel selbelsar 63,3%, dan ulntulk kellompok ataul katelgori tinggi telrdapat 46 orang delngan julmlah prelselntasel selbelsar 15,5%.

**Tabell 3.5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kategori | Adaptabilitas Karir | % |
| Rendah | 39 | 13.1% |
| Sedang | 217 | 73.1% |
| Tinggi | 41 | 13.8% |
| Total | **297** | **100%** |

Seldangkan dari data tabell 3.5 hasil katelgorisasi variabell Y belrbulnyi bahwa dari katelgori relndah telrdapat 39 orang delngan prelselntasel selbelsar 13,1%, seldangkan ulntulk katelgori seldang telrdapat 217 orang delngan julmlah prelselntasel selbelsar 73,1%, dan ulntulk katelgori tinggi didapatkan hasil 41 orang delngan julmlah prelselntasel selbelsar 13,8%.

1. **Pembahasan**

Belrdasarkan hasil pelnellitian yang dilakulkan delngan melnggulnakan ulji analisis korellasi Spelarmeln’s rho dikeltahuli bahwa nilai korellasi P-valulel selbelsar 0,292 delngan signifikasi p < 0,001 (p < 0,05). Hasil analisis ini dapat dikeltahuli bahwa relgullasi elmosi dapat melmpelngarulhi adaptabilitas karir. Hal ini kelmuldian dapat melmbelrikan pelmahaman bahwasannya selmakin tinggi relgullasi elmosi maka akan selmakin tinggi julga nilai adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir di Ulnivelrsitas Mulhammadiyah Sidoarjo.

Hasil pelnellitian ini melmiliki kelselsulaian ataul kelsamaan delngan pelnellitian yang dilakulkan olelh Nisak, bahwasannya mahasiswa tingkat akhir yang dalam prosels pelnyellelsaian skripsi melmiliki tingkat relgullasi elmosi yang tinggi, selhingga akan melmpelngarulhi adaptabilitas karir dalam pelnyellelsaian skripsi, pelnullis julga melnyelbultkan ulntulk melngatasi masalah delmikian maka mahasiswa tingkat akhir haruls selringkali mellakulkan monitoring elmosi dan julga elvalulasi elmosi delngan kelgiatan-kelgiatan positif yang ada[1].

Pelnellitian ini julga melmiliki kelselsulaian delngan pelnellitian yang dilakulkan olelh Kogoya dkk, bahwsannya relgullasi elmosi dapat melmpelngarulhi pelnulrulnan tingkat prokrastinasi akadelmik saat pelmbellajaran belrlangsulng. Dalam pelnellitian ini dikeltahuli bahwa relgullasi elmosi pada mahasiswa telrgolong dalam kellompok seldang, hal ini kelmuldian melmbelrikan pelngelrtian bahwa seltiap mahasiswa akan mampul melngelndalikan elmosi melrelka melskipuln dalam sulatul keladaan melrelka tidak mampul mellakulkan pelngelndalian elmosi. Relgullasi elmosi yang ada akan melmbantul ulntulk melngelndalikan rasa malas yang ada dan melnulmbulhkan kelyakinan psikologis dalam belntulk pelrtulmbulhan rasa selmangat dalam sulatul prosels pelnyellelsaian tulgas[11].

Tidak hanya itul, pelnellitian yang dilakulkan olelh Delnanti dkk julga melmiliki kelsamaan delngan pelnellitian ini, yang dimana pelnellitian melrelka melngatakan bahwa tanpa adanya harapan dan elmosi yang stabil maka adaptabilitas karir selselorang akan melnulruln. Elmosi melmiliki pelngarulh yang sangat belsar dalam melmbanguln ataul melmpelngarulhi adaptabilitas karir selselorang dan julga dapat melnjadi sulatul pelnyelbab pelrulbahan karir dalam diri selselorang[3].

Sellanjultnya dari pelnellitian yang dilakulkan olelh Abqari dkk dalam hasil analisis data melmiliki kelselsulaian delngan hasil pelnellitian yang tellah dilakulkan, dalam hasil pelnellitian yang dilakulkan olelh keltiga orang ini melnulnjulkkan bahwa kelcelrdasan elmosional melmiliki pelngarulh positif dan signifikan telrhadap kelpulasan karielr delngan nilai *P-Valulel* = 0,001 (<0,05) delngan nilai koelfisieln selbelsar 0,661. Koelfisieln belrtanda positif yang dimana selmakin tinggi kelcelrdasan elmosional maka akan selmakin tinggi kelpulasan karielr melrelka dan julga selbaliknya. Kelcelrdasan elmosional julga belrpelngarulh positif dan signifikan telrhadap adaptabilitas karielr delngan nilai *P-Valulel* = 0,000 (<0,05) delngan nilai koelfisieln selbelsar 0,828[18].

Dalam pelnellitian yang dilakulkan olelh Julniarti dkk. dilakulkan ulji pelrbeldaan orielntasi masa delpan belrdasarkan belbelrapa faktor, yaitul ulsia, selmelstelr, dan julga ipk. Pada faktor selmelstelr pelrbeldaan orielntasi telrlihat bagi mahasiswa selmelstelr 8 yang dimana melrelka haruls melnyellelsaikan stuldi ataul melrelka akan telrtinggal, seltellah mellelwati selmelstelr 8 maka orielntasi masa delpan akan selmakin melnulruln pada lelvell seldang. Dalam pelnellitian ini dijellaskan bahwasannya relgullasi elmosi melmiliki keltelrkaitan delngan orielntasi masa delpan selbelsar 8,5% seldangkan 91,5% selbagai sisanya dipelngarulhi olelh variabell-variabell lain[19].

Belgitul julga delngan pelnellitian yang dilakulkan olelh Rahmaningtiyas dkk melnjellaskan bahwa sellf-elfficacy ataul kelmampulan ataul kelpelrcayaan diri selselorang julga melmiliki keltelrkaitan ataul pelngarulh telrhadap adaptabilitas karir. Belrbicara melngelnai kelmampulan diri selbelnarnya julga masih telrmasulk kel dalam pelmbahasan melngelnai relgullasi elmosi yang ada, jika relgullasi elmosi melmiki nilai ataul tingkatan tinggi maka akan melndorong selselorang ulntulk melmiliki adaptabilitas karir yang baik kel delpannya[20].

Pelnellitian ini melmiliki kelsellarasan ataul kelsamaan delngan belbelrapa pelnellitian telrdahullul yang tellah diselbultkan, namuln dalam pelnellitian ini masih melmiliki banayak keltelrbatasan selrta kelkulrangan selprti halnya analisa data non parameltik dalam pelnellitian ini hasilnya hanya belrlakul ulntulk sampell dalam pelnellitiam ini saja, selhingga masih bellulm telrbulkti melmiliki pelngarulh telrhadap popullasi sampell pelnellitian, selhingga pelrlul dilakulkan pelnellitian selrulpa delngan julmlah sampell pelnellitian yang lelbih banyak ulntulk lelbih melngeltahuli hulbulngan relgullasi elmosi delngan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir khulsulsnya di Ulnivelrsitas Mulhammadiyah Sidoarjo.

# IV. Kesimpulan

Belrdasarkan dari hasil ulji linelaritas ANOVA data melmiliki distribulsi normal delngan dilihat dari nilai Signifikasi Relgrelssion melmiliki nilai Sig. 0,001 yang dimana lelbih belsar dari 0,05. Maka dapat disimpullkan bahwa ada hulbulngan linelar selcara signifikasi antara variabell X delngan variabell Y. Maka delngan delmikian hipotelsis dapat dirulmulskan delngan dasar pelrulmulsan jika sig > 0,05 maka Ho ditelrima dan jika sig < 0,05 maka Ho ditolak, delngan delmikian hipotelsis dapat ditelrima karelna nilai signifikasi masih belrada pada 0,001 dan tidak lelbih dari 0,005. Belrdasarkan dari data katelgorisasi yang tellah dilakulkan telrhadap dula variabell pelnellitian, dalam variabell X dikeltahuli selbanyak 21,2% telrgolong dalam kellompok relndah, 63,3% telrgolong dalam kellompok seldang, dan 15,5% dalam kellompok tinggi. Seldangkan dalam variabell Y selbanyak 13,1% telrmasulk dalam katelgori relndah, 63,3% ulntulk katelgori seldang, dan ulntulk katelgori tinggi selbelsar 13,8%. Delngan ini dapat kita keltahuli belrsama bahwa dalam dula variabell pelnellitian yang ada telrdapat prelselntasel yang belrbelda-belda dari masing-masing variabell pelnellitian yang ada. Dalam pelnellitian ini masih melmiliki banyak kelkulrangan, telrultama dari julmlah sampell pelnellitian yang diambil, olelh karelna itul, saran ulntulk pelnelliti sellanjultnya adalah pelnambahan ataul julmlah sampell yang lelbih banyak lagi ulntulk melwakili julmlah popullasi pelnellitian yang dilakulkan, selhingga akan lelbih muldah dikeltahuli hulbulngan antara relgullasi elmosi dan julga adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir.

# V. Ucapan Terimakasih

Pelnelliti melngulcapkan telrimakasih kelpada Telman-telman Mahasiswa Ulnivelrsitas Mulhammadiyah Sidoarjo yang tellah belrseldia melnjadi sulbjelk dan melnjadi relspondeln dalam pelnelltiain, dan Ulnivelrsitas Mulhammadiyah Sidoarjo selbagai telmpat melngambil data sampell pelnellitian.

# Referensi

[1] D. K. Nisak, “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi,” 2018.

[2] I. Nirwani, “Big Five Personality Sebagai Prediktor terhadap Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar” 2022.

[3] M. U. Denanti, J. Wijaya, and L. Purwantini, “Adaptabilitas Karir Pada Mahasiswa Akhir Universitas Islam 45 Bekasi,” *Konf. Nas.*, pp. 161–171, 2021, [Online]. Available: https://publikasi.unismabekasi.ac.id/index.php/konferensinasional/article/view/31

[4] I. Nirwani, A. G. H. Zubair, and Nurhikmah, “Big Five Personality Sebagai Prediktor terhadap Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar,” *J. Psikol. Karakter*, vol. 2, no. 2, pp. 168–174, 2022, doi: 10.56326/jpk.v2i2.1953.

[5] F. Ulfah and S. Z. Akmal, “Peran Kepribadian Proaktif Terhadap Adaptabilitas Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *J. Psikol. Ilm.*, vol. 11, no. 1, pp. 45–54, 2019, [Online]. Available: http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI

[6] N. A. Firdaus, “Hubungan Antara Nilai Individu dengan Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung,” Universitas Islam Sultan Agung, 2022.

[7] E. K. Sa’diyah, “Career Adaptability pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang,” Universitas Negeri Semarang, 2019. [Online]. Available: http://lib.unnes.ac.id/33613/1/1511412034\_Optimized.pdf

[8] R. N. K. Nabilla Desmasari kustanto, “Hubungan Antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” vol. 9, no. 5, pp. 134–142, 2022.

[9] E. L. Widuri, “Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama,” *Humanit. Indones. Psychol. J.*, vol. 9, no. 2, pp. 147–156, 2012, doi: 10.26555/humanitas.v9i2.341.

[10] K. A. Tamari and S. Z. Akmal, “Peran Dukungan dan Hambatan Kontekstual Terhadap Adaptabilitas Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Psikologika J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 23, no. 2, pp. 79–90, 2018, doi: 10.20885/psikologika.vol23.iss2.art1.

[11] D. Ramadani, M. Fachrurrazi, and D. R. Hidayat, “Adaptabilitas Karir Dalam Perspektif Teori Perkembangan Karir Mark L. Savickas,” *J. Ilm. Bimbing. Konseling Undiksha*, vol. 11, no. 1, pp. 24–31, 2020, doi: 10.23887/jjbk.v11i1.27362.

[12] K. Murphy, D. Blustein, A. Bohlig, and M. Platt, “The college-to-career transition: An exploration of emerging adulthood,” *J. Couns. Dev.*, vol. 88, no. 2, pp. 174–181, 2010, doi: 10.1002/j.1556-6678.2010.tb00006.x.

[13] K. M. Paula and J. Miftakhul, “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prakrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 9, pp. 14–23, 2021.

[14] M. Mawardah and M. Adiyanti, “Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying,” *J. Psikol.*, vol. 41, no. 1, pp. 60–73, 2014, doi: 10.22146/jpsi.6958.

[15] P. M. Yusuf and I. F. Kristiana, “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Menengah Atas,” *Cons. J. Ilm. Bimbing. dan Konseling*, vol. 7, no. 3, pp. 98–104, 2017.

[16] N. U. R. Lailatus, S. A. Adah, A. D. Ariana, F. Psikologi, and U. Airlangga, “Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja,” vol. 1, no. 1, pp. 837–843, 2001.

[17] J. Love *et al.*, “JASP: Graphical statistical software for common statistical designs,” *J. Stat. Softw.*, vol. 88, no. 1, 2019, doi: 10.18637/jss.v088.i02.

[18] R. Abqir, Mulyana, Yunizar, “Kecerdasan emsoional, Adaptabilitas Karier, dan Kepuasan Karier Pada Front Line Employees,” vol. 11, no. 1, pp. 51–64.

[19] F. Juniarti, S. Tiatri, and S. Monika, “Peran Persepsi Terhadap Keterlibatan Orang Tua Dan Regulasi Emosi Pada Orientasi Masa Depan Mahasiswa Universitas X,” *Psibernetika*, vol. 12, no. 1, pp. 29–38, 2019, doi: 10.30813/psibernetika.v12i1.1585.

[20] Tarina Rahmaningtiyas, Wiwik Sulistiani, and Dewi Mahastuti, “Self-Efficacy Karir Dan Dukungan Keluarga Dengan Adaptabilitas Karir Siswa Sma,” *J. Psikol. Poseidon*, vol. 4, pp. 77–90, 2021, doi: 10.30649/jpp.v4i1.58.

***Conﬂict of Interest Statement:***

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or ﬁnancial relationships that could be construed as a potential conﬂict of interest.*