

# HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN ADAPTABILITAS KARIER PADA GENERASI Z DI SMA NEGERI 1 TEMANGGUNG

Cyndia Prajna Paramitha<sup>1</sup>, Ika Febrian Kristiana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[cyndiaprajna19@gmail.com](mailto:cyndiaprajna19@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Optimisme dengan Adaptabilitas Karier pada Generasi Z di SMA Negeri 1 Temanggung. Populasi penelitian ini adalah Gen Z yang bersekolah di SMA Negeri 1 Temanggung dengan umur 15-18 tahun. Sampel pada penelitian ini berjumlah 303 siswa dengan jumlah siswa laki-laki 107 dan perempuan 196 diambil dengan menggunakan *convenience sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Life- Orientated Test Revised* (L-OTR) versi Bahasa Indonesia dengan total 10 aitem valid oleh Nurtjahjanti, dkk. (2012) dengan *cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) = 0,666. Skala *Career Adapt Ability Scale* (CAAS) versi Bahasa Indonesia oleh Nurfitriana, dkk. (2021) yang telah dimodifikasi dengan total 22 aitem valid dengan *cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) = 0,846. Hasil analisis *Spearman's rho* menunjukkan hubungan yang signifikan ( $p < 0,001$ ) antara optimisme dengan adaptabilitas karier, dengan arah hubungan positif ( $r_{xy} = 0,398$ ). Pada analisis tambahan dengan uji *Mann-Whitney* dengan signifikansi ( $p < 0,05$ ) pada skor optimisme laki-laki (*mean ranks* = 16,95) lebih rendah dari siswa perempuan (*mean ranks* = 17,88). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara optimisme dengan adaptabilitas karir pada Generasi Z di SMA Negeri 1 Temanggung.

Kata kunci: optimisme, adaptabilitas karier, gen z

# THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND CAREER ADAPTABILITY IN GENERATION Z AT SMA NEGERI 1 TEMANGGUNG

Cyndia Prajna Paramitha<sup>1</sup>, Ika Febrian Kristiana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Psychology, Diponegoro University  
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[cyndiaprajna19@gmail.com](mailto:cyndiaprajna19@gmail.com)

## Abstract

This research aims to determine the relationship between optimism and career adaptability in Generation Z at SMA Negeri 1 Temanggung. The population of this research is Gen Z who attend SMA Negeri 1 Temanggung aged 15-18 years. The sample in this study amounted 303 students taken using convenience sampling. The scale used in this research is the Life-Orientated Test Revised (L-OTR) Indonesian version with a total of 10 valid items by Nurtjahjanti, et al. (2012) *cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) = 0,666. Indonesian version of the Career Adapt-Ability Scale (CAAS) by Nurfitriana, et al. (2021) which has been modified with a total of 22 valid items with *cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) = 0,846. The results of Spearman's rho analysis show a significant relationship ( $p < 0.001$ ) between optimism and career adaptability, with a positive relationship direction ( $r_{xy} = 0.398$ ). In additional analysis using the Mann-Whitney test with significance ( $p < 0.05$ ) the optimism score for males (mean ranks= 16.95) was lower than that of female students (mean ranks=17.88). The conclusion of this research, there is a significant relationship in a positive direction between optimism and career adaptability in Generation Z at SMA Negeri 1 Temanggung.

Keywords: career adaptability, optimism, gen z