
Ketahanan Psikologis sebagai Fondasi Adaptasi Karier Mahasiswa Pekerja

Antika Nadia Nur Cahya Ningrum

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Karolin Rista

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: antikanadia53@gmail.com

Abstract

Students balancing academic and work responsibilities often encounter complex challenges. The ability to adjust to career shifts is crucial for sustaining performance and personal growth. This research explores how psychological hardiness contributes to improving career adaptability among employed students. Utilizing a quantitative correlational approach, the study involved 386 active working students selected through purposive sampling. The instruments comprised a career adaptability scale covering four dimensions and a psychological hardiness scale with three core dimensions. Data were analyzed using correlation methods via statistical software. The results indicated that students with higher psychological hardiness tend to possess stronger career adaptability. In conclusion, hardiness serves as a vital psychological base that enables working students to manage dual roles, maintain productivity, and navigate career-related challenges effectively.

Keywords: *career adaptability, career development, hardiness; psychological resilience, working students.*

Abstrak

Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja menghadapi tantangan yang cukup kompleks. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dinamika karier menjadi aspek penting dalam menjaga kinerja dan pengembangan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran ketahanan psikologis yaitu *hardiness* dalam meningkatkan kemampuan adaptasi karier pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan melibatkan 386 mahasiswa aktif yang bekerja, dipilih melalui teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan mencakup skala adaptabilitas karier yang terdiri dari empat dimensi, serta skala *hardiness* yang mencakup tiga dimensi utama. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi dengan bantuan perangkat lunak statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat ketahanan psikologis yang tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi karier yang lebih baik. Secara keseluruhan, *hardiness* berfungsi sebagai fondasi penting yang membantu mahasiswa bekerja dalam menghadapi peran ganda, tetap produktif, dan mampu menghadapi tantangan karier secara efektif.

Kata kunci: *adaptabilitas karier, hardiness, ketahanan psikologis, mahasiswa bekerja, perkembangan karier.*

Pendahuluan

Mahasiswa yang menjalani studi sambil bekerja mengalami beban ganda dari tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Kemampuan beradaptasi secara psikologis sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan tersebut. Salah satu aspek penting dalam konteks ini adalah adaptabilitas karier, yaitu kesiapan individu untuk merespons transisi dan dinamika dunia kerja secara konstruktif.

Kemampuan beradaptasi dalam karier terdiri dari empat elemen utama yaitu, orientasi masa depan karier, penguasaan dalam membuat keputusan, dorongan eksplorasi peluang kerja, dan keyakinan diri saat menghadapi hambatan karier.. Namun, tidak semua mahasiswa pekerja memiliki kemampuan ini secara optimal, yang membuat mereka rentan terhadap tekanan dan kebingungan arah karier.

Salah satu karakter psikologis yang diyakini memengaruhi adaptabilitas karier adalah *hardiness*, yaitu ketahanan pribadi menghadapi tekanan, dengan tiga dimensi utama: komitmen, kendali, dan tantangan. Individu yang memiliki *hardiness* tinggi cenderung lebih resilien dalam menghadapi situasi kerja yang kompleks.

Penelitian terdahulu umumnya dilakukan pada mahasiswa umum, mahasiswa tingkat akhir, atau populasi pelajar, tanpa secara spesifik meneliti mahasiswa aktif yang bekerja. Selain itu, sebagian besar studi dilakukan di luar konteks Surabaya, dan belum banyak yang menekankan integrasi *hardiness* secara mendalam dalam konteks adaptabilitas karier. Penelitian ini hadir untuk menjawab kesenjangan tersebut, dengan fokus pada mahasiswa aktif yang bekerja sebagai subjek yang menghadapi tantangan karier secara langsung. Ini menjadi kontribusi dalam memperkaya kajian psikologi karier dengan pendekatan yang lebih kontekstual. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan dua konsep utama *hardiness dan adaptabilitas karier* pada kelompok mahasiswa pekerja, yang jarang diteliti sebelumnya. Penelitian ini juga dilakukan di Surabaya sebagai lokasi spesifik yang belum banyak dieksplorasi dalam kajian ini.

Penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisis secara data driven hubungan antara *hardiness* dan adaptabilitas karier mahasiswa pekerja, serta memberikan landasan praktis untuk pengembangan strategi pendampingan dan penguatan psikologis dalam konteks pendidikan tinggi.

Metode

Studi ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif melalui rancangan korelasional guna menelaah hubungan antara *hardiness* sebagai variabel independen dan adaptabilitas karier sebagai variabel dependen. *Hardiness* dalam penelitian ini dipahami sebagai karakteristik kepribadian yang mencerminkan daya tahan individu dalam menghadapi tekanan melalui keterlibatan aktif dalam aktivitas (komitmen), rasa kontrol terhadap situasi, dan kemampuan melihat tantangan sebagai peluang. Sementara itu, adaptabilitas karier merujuk pada kesiapan psikologis individu dalam menghadapi transisi dan dinamika dunia kerja, yang terdiri atas empat aspek utama, yaitu kepedulian terhadap masa depan karier, kendali dalam membuat keputusan,

keingintahuan terhadap kemungkinan peran karier, dan keyakinan diri dalam mengatasi hambatan.

Para responden dalam riset ini terdiri atas mahasiswa aktif yang bekerja di wilayah Surabaya, dengan rentang usia antara 19 hingga 24 tahun. Penentuan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling yang digunakan dalam memilih responden, dengan kriteria utama berupa status sebagai mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman kerja tetap maupun paruh waktu. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 383 orang, diperoleh berdasarkan perhitungan rumus Cochran yang sesuai untuk populasi besar dan tidak pasti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala psikologi. Skala adaptabilitas karier disusun berdasarkan empat dimensi utama yang mengukur kesiapan individu dalam mengelola perkembangan kariernya. Sedangkan skala *hardiness* dikembangkan berdasarkan tiga dimensi yang menggambarkan kekuatan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup dan kerja. Kedua skala disusun dalam bentuk pernyataan dengan model Likert lima poin yang terdiri atas pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*).

Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* menggunakan platform Google Form, yang memungkinkan responden mengisi skala secara mandiri. Prosedur penelitian dimulai dari penyusunan instrumen berdasarkan teori, dilanjutkan dengan uji validitas dan reliabilitas melalui uji coba terbatas, kemudian dilanjutkan pada tahap distribusi skala kepada sampel utama. Seluruh data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengukur arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk memastikan akurasi dan keandalan hasil.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 386 mahasiswa aktif yang bekerja, terdiri dari berbagai latar belakang pekerjaan dan perguruan tinggi di Surabaya. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, skor pada variabel *hardiness* menunjukkan sebaran yang tergolong tinggi, dengan mayoritas subjek menunjukkan tingkat komitmen, kendali, dan kemampuan menghadapi tantangan yang baik. Sementara itu, pada variabel adaptabilitas karier, sebagian besar subjek juga memperlihatkan kemampuan menyesuaikan diri yang kuat dalam hal perencanaan masa depan karier, pengambilan keputusan, eksplorasi, serta kepercayaan diri menghadapi hambatan. Rincian nilai rata-rata dan distribusi frekuensi dari kedua variabel dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi skala Adaptabilitas Karir dan *Hardiness*

Variable	Kategori
Adaptabilitas Karir	Tinggi
<i>Hardiness</i>	Tinggi

Diketahui bahwa dari 386 mahasiswa aktif yang bekerja di kota Surabaya memiliki karakteristik yang beragam, terutama dalam hal usia dan periode bekerja. Adapun persentase dari karakteristik tersebut. Adapun tabel distribusi frekuensi berdasarkan usia ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan usia

Aspek	Keterangan	Jumlah	Presentase
Usia	19 Tahun	15	3,9%
	19 Tahun	2	0,5%
	20 Tahun	92	23,8%
	20 Tahun	2	0,5%
	21 Tahun	62	16,1%
	21 Tahun	7	1,8%
	22 Tahun	78	20,2%
	22 Tahun	1	0,3%
	23 Tahun	82	21,2%
	23 Tahun	2	0,5%
	24 Tahun	33	8,9%
	24 Tahun	1	0,3%
	Total		386

Hasil uji normalitas sebaran variabel adaptabilitas karir yang telah dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* memperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti sebaran data tidak normal, sehingga variabel adaptasi karir tidak memenuhi syarat uji asumsi normalitas. Tabel hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Adaptasi Karir	0,000	Tidak Normal

Hasil uji linieritas hubungan antara *hardiness* dengan adaptabilitas karir diperoleh signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel *hardiness* dengan adaptabilitas karir. Tabel hasil uji linieritas ditunjukkan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Keterangan
	F	Sig.	
<i>Hardiness</i> -Adaptabilitas Karir	825.329	0,001	Linear

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *teknik non-parametrik Spearman's Rho* yang bertujuan untuk mengetahui besaran nilai dari tiap-tiap variabel independen yang berpengaruh pada variabel terikat. Hasil perhitungan analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi antara adaptabilitas karir dengan *hardiness* didapatkan

nilai koefisien korelasi sebesar 0.723 dengan signifikansi 0.001 (<0.05), yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara adaptabilitas karir dengan *hardiness*. Hipotesis yang berbunyi adanya hubungan positif antara adaptabilitas karir dengan *hardiness* dapat diterima. Tabel hasil uji Korelasi *spearman rho'* ditunjukkan pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis Spearman Rho'

Correclation Coefficient	Sig.	Keterangan
0,723	0,001	Signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dan adaptabilitas karir pada mahasiswa pekerja. Temuan ini memperkuat bahwa ketahanan psikologis berperan penting dalam membentuk kesiapan individu menghadapi tantangan dan ketidakpastian dalam dunia kerja. Mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi cenderung menunjukkan komitmen terhadap tujuan, merasa memiliki kontrol atas situasi, serta mampu melihat tekanan sebagai bagian dari proses tumbuh hal-hal yang selaras dengan kemampuan adaptasi karir.

Secara teoritis, hasil ini sesuai dengan konsep adaptabilitas karir menurut Savickas (2012), yang menekankan empat dimensi kesiapan psikologis dalam merespons tugas dan transisi karir: *concern, control, curiosity, dan confidence*. Individu yang *resilient* cenderung lebih siap dalam aspek-aspek tersebut. *Hardiness* sebagai salah satu bentuk kekuatan psikologis mendukung fungsi-fungsi tersebut melalui komitmen terhadap peran, pengambilan kontrol dalam keputusan hidup, serta persepsi positif terhadap tantangan.

Temuan ini konsisten dengan beberapa penelitian terdahulu. Studi oleh Fadillah dan Hidayah (2018) menunjukkan bahwa *hardiness* berkorelasi dengan efektivitas coping mahasiswa dalam mengelola stres akademik dan pekerjaan. Penelitian oleh Chasanah dan Fitriani (2020) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *hardiness* tinggi lebih mampu mengambil keputusan karir yang realistis dan percaya diri. Selain itu, studi dari Dewi dan Yulianti (2021) mengungkap bahwa *hardiness* berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi individu terhadap perubahan lingkungan kerja pada pekerja muda.

Namun demikian, terdapat perbedaan hasil bila dibandingkan dengan penelitian Pasangkin dan Huwae (2018), yang menemukan bahwa pada mahasiswa non pekerja, *hardiness* tidak secara langsung memengaruhi adaptabilitas karir melainkan dimediasi oleh efikasi diri. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui konteks subjek mahasiswa pekerja dalam penelitian ini menghadapi tekanan peran ganda yang lebih tinggi, sehingga peran langsung dari *hardiness* menjadi lebih signifikan. Dengan kata lain, dalam kondisi stres yang lebih tinggi, kekuatan internal seperti *hardiness* lebih terlihat pengaruhnya secara langsung.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami faktor psikologis yang mendasari kesiapan karir mahasiswa yang menjalani peran ganda. Fokus pada populasi mahasiswa pekerja

dan penggunaan dua konstruk psikologis yang terintegrasi menjadi aspek kebaruan dalam riset ini. Hasil ini menunjukkan bahwa program pengembangan karier di perguruan tinggi perlu memperhatikan aspek ketahanan psikologis sebagai salah satu target intervensi, bukan hanya keterampilan teknis atau perencanaan karier semata.

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa *hardiness* tidak hanya relevan dalam konteks klinis atau manajemen stres, tetapi juga memiliki kontribusi positif terhadap kesiapan karier di kalangan mahasiswa pekerja. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan variabel mediator seperti efikasi diri atau dukungan sosial untuk memperluas pemahaman tentang mekanisme hubungan ini.

Kesimpulan

Hasil studi ini mengonfirmasi adanya korelasi positif yang signifikan antara tingkat *hardiness* dan kapasitas adaptasi karier mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi, ditandai dengan komitmen, rasa kendali, dan sikap positif terhadap tantangan, cenderung lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan dinamika karier. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi karier, dengan menegaskan bahwa ketahanan psikologis merupakan faktor penting dalam membentuk kesiapan karier mahasiswa yang menjalani peran ganda. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian hubungan antara dua konstruk psikologis dalam konteks mahasiswa aktif yang bekerja, yang sebelumnya masih jarang dijadikan fokus utama dalam penelitian serupa.

Berdasarkan hasil temuan, disarankan agar perguruan tinggi, khususnya layanan bimbingan dan konseling, mengintegrasikan penguatan aspek *hardiness* dalam program pengembangan karier mahasiswa. Kegiatan seperti pelatihan ketahanan psikologis dan manajemen stres dapat membantu mahasiswa pekerja menghadapi tekanan akademik dan profesional secara lebih adaptif. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji variabel mediator lain, seperti efikasi diri atau dukungan sosial, untuk memahami lebih dalam mekanisme hubungan antara *hardiness* dan adaptabilitas karier.

Referensi

- Azhar, R. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dan adaptabilitas karir pada sarjana di Banda Aceh. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(2), 173-178.
- Choirum Marodatun Nisa*, W. S. (2022). Hubungan antara *Hardiness* dengan Adaptabilitas karir pada mahasiswa Fakultas Vokasi di Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 15.
- Desia Wahyu Febrianingrum1, D. H. (2021). *Hardiness* dan Adaptabilitas Karir. 103-110.
- Faradina Khoirunnisa, F. J. (2015). Dukungan Sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 255-261.

- Femi Pasangkin, A. H. (2022). Hubungan *Hardiness* dan Adaptabilitas Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 64-74.
- Hadi, A. (2024). *The Relationship Between Hardiness and Career Adaptability of Vocational Students*. Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling.
- Hadiyani, N. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial, *Hardiness*, dan Jenis Kelamin terhadap Adaptabilitas Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 111.
- Hotimah, K. (2019). Pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir. 161.