

## Career Adaptability and Student Subjective Wellbeing

### Adaptabilitas Karir dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa

Yoko Jimmy Panjaitan<sup>1</sup>, Nisa Indah Pertiwi<sup>2</sup>, Siti Santika<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[yoko.jimmypanjaitan@bku.ac.id](mailto:yoko.jimmypanjaitan@bku.ac.id), <sup>2</sup>[nisa.indahpertiwi@bku.ac.id](mailto:nisa.indahpertiwi@bku.ac.id), <sup>3</sup>[201fs02013@bku.ac.id](mailto:201fs02013@bku.ac.id)

#### Artikel Info

##### Riwayat Artikel:

Penyerahan 2023-10-07

Revisi 2023-11-13

Diterima 2023-12-04

##### Keyword:

Career Adaptability;

Student;

Subjective Well-being

#### ABSTRACT

Research on subjective well-being is a currently trending and important topic to investigate because it will influence positive behaviors of students in their academic and other life aspects. Adaptability is a crucial skill for today's students to excel in preparing for their future careers. This research aims to examine the relationship between Career Adaptability and subjective well-being among students. However, there haven't been many studies that specifically focus on the student context. This study, the subjective well-being in will be centered around the variable of student's subjective well-being, which directly observes subjective well-being in the context of students. Data collection methods involve using the Career Adapt-abilities Scale-Short form, developed by Maggiori and adapted into the Indonesian by previous researchers, and the Instrument of Student Subjective Well-Being measurement developed by Renshaw and Cook, which has also been translated in previous studies. The hypothesis of this research is that there is a positive relationship between career adaptability and the student's subjective well-being. The research subjects consist of 301 students aged 18-29 years old in Indonesia. Data collection was done through online questionnaires. The Pearson correlation test using the JASP program yielded a value of  $p < 0.001$  ( $< 0.05$ ) with a correlation coefficient of 0.414. This indicates a significant positive relationship between career adaptability and the student's subjective well-being, with an effective contribution of 41.4%. The higher student's career adaptability, the higher their subjective well-being, and higher student's subjective well-being is associated with higher career adaptability.

#### ABSTRAK

Penelitian mengenai kesejahteraan subjektif adalah tema yang menarik dan penting dikaji saat ini karena akan mempengaruhi perilaku positif mahasiswa dalam melakukan aktivitasnya, baik pada proses pembelajaran maupun aspek kehidupan lainnya. Kemampuan beradaptasi menjadi hal yang dibutuhkan bagi mahasiswa saat ini untuk dapat maksimal dalam mempersiapkan karir masa depan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara adaptasi karir dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Meskipun demikian, belum banyak penelitian yang mengkhususkan penelitian langsung kepada konteks pelajar atau mahasiswa. Kesejahteraan subjektif pada penelitian ini akan difokuskan menggunakan variabel *student subjective well being* yang akan langsung mengamati kesejahteraan subjektif dalam konteks mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur *Career Adapt-abilities Scale-Short form* yang dikembangkan oleh Maggiori dan telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh peneliti pada penelitian sebelumnya, serta *Student Subjective Well Being Questionnaire* yang disusun oleh Renshaw dan Cook dan telah dialihbahasakan pada penelitian sebelumnya. Adapun hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara adaptasi karir dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Subjek penelitian adalah 301 mahasiswa pada usia 18-29 tahun yang berada di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner yang disebarluaskan secara online. Hasil uji korelasi pearson menggunakan program JASP memperoleh nilai  $p < 0.001$  ( $< 0.05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0.414. Artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara adaptasi karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa dengan besarnya sumbangan efektif sebesar 41,4%. Hal ini berarti semakin tinggi adaptasi karir peserta didik akan cenderung menunjukkan semakin tinggi kesejahteraan subjektifnya, begitupula sebaliknya semakin tinggi kesejahteraan subjektif mahasiswa akan menunjukkan semakin tinggi adaptasi karirnya.

#### Kata Kunci

Adaptabilitas Karir;  
Kesejahteraan Subjektif;  
Mahasiswa

Copyright (c) 2023 Yoko Jimmy Panjaitan, Nisa Indah Pertiwi & Siti Santika

#### Korespondensi

##### Nisa Indah Pertiwi

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

Email: [nisa.indahpertiwi@bku.ac.id](mailto:nisa.indahpertiwi@bku.ac.id)



## LATAR BELAKANG

Berdasarkan data hasil survei Badan Pusat Statistik Indonesia pada tahun 2021, pengangguran dengan jumlah terbanyak berasal dari kelompok dengan rentang usia 20 - 24 tahun, yaitu sebanyak 2,54 juta orang atau setara dengan 30,12% dari jumlah total pengangguran nasional yaitu sebanyak 8,75 juta orang. Sedangkan pada tahun 2022 jumlah pengangguran nasional adalah sebesar 8,4 juta setara dengan 5,86% dari total pekerja nasional. Selanjutnya, di tahun 2023 menurun menjadi 7,99 juta orang. (Badan Pusat Statistik, 2022).

Melihat pada data tersebut, kelompok usia yang termasuk dalam kategori ini adalah masa dewasa muda, yang merupakan tahapan awal kedewasaan dalam rentang kehidupan seseorang. Adapun mahasiswa secara periode perkembangan manusia termasuk dalam fase *Emerging Adulthood* dimana pada periode perkembangan ini manusia berada pada usia 18 hingga 29 tahun. Periode ini menjadi periode krusial terhadap proses persiapan karir bagi mahasiswa terhadap kesiapan menghadapi dunia kerja. Salsabila, dkk (dalam Ika et al., 2023) menyebutkan bahwa pada fase ini masa ini adalah masa dimana mahasiswa merasakan peralihan yang serius pada saat transisi dari masa sekolah menengah menuju ke pendidikan tinggi. Peralihan bukan hanya dirasa dari lingkungan sosial, melainkan hingga keuangan, kebiasaan, tugas dan adaptasi yang harus lebih mandiri (Mayasari, 2018).

Hal ini tentunya menjadi kekhawatiran bagi mahasiswa yang akan mempersiapkan diri untuk siap terjun ke dunia kerja. Pada tahapan ini, bagi sebagian mahasiswa, memasuki dunia kerja adalah suatu hal yang asing dan baru. Oleh karena itu, untuk mengembangkan kompetensi dan keterampilan yang baik mereka dapat mengambil bagian dalam berbagai kegiatan yang tersedia di universitas atau di luar universitas, seperti bergabung dalam organisasi, menjadi anggota kepanitiaan, melakukan magang, atau bekerja paruh waktu atau penuh waktu (Nastiti et al., 2021). Melalui partisipasi dalam kegiatan-kegiatan tersebut, mahasiswa dapat memperoleh keterampilan serta kebutuhan dalam bekerja berupa pengalaman. (Pertwi et al., 2015). Mahasiswa dalam mempersiapkan menghadapi kehidupan kerja akan menemui beberapa kendala, baik secara internal ataupun eksternal. Kendala ini kemudian berdampak signifikan kepada mahasiswa. Hal itu bisa menjadi hambatan bagi mahasiswa dan akan menjadi kesulitan tersendiri untuk mahasiswa. Sejalan yang ditemukan oleh Ashford (dalam Putra & Suhariadi, 2021) bahwa stress dan kecemasan akan muncul dalam menghadapi dunia kerja, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Penyebab lain seperti hambatan, kesulitan, tantangan, dan perasaan negatif ikut berkontribusi dalam keadaan ini (Dewantari & Soetjningsih, 2022).

Pada periode perkembangan ini mahasiswa juga dihadapkan dengan ketidakstabilan, optimisme, keinginan akan kebebasan pribadi, kemauan mencoba hal-hal baru (Arnett, 2005) ditambahkan oleh Kuwabara et al., (2007) periode ini merupakan periode yang paling krusial yang dikarenakan oleh tingginya tingkat ketidakstabilan dan ketidakpastian. Karakteristik yang khas pada periode

perkembangan ini membuat orang dewasa awal akan dihadapkan pada berbagai situasi baik dalam pendidikan, pribadi, sosial maupun persiapan dalam mencari pekerjaan untuk menjaga kesejahteraan subjektif mereka (Kuwabara et al., 2007).

Kurniadi dalam (Panjaitan & Sahrah, 2023) menjelaskan sebagai upaya dalam mengatasi permasalahan-permasalahan ketidaknyamanan dan ketidakpuasan akibat adanya perubahan yang terjadi, mahasiswa disarankan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Di dunia pendidikan, tingginya tingkat kesejahteraan subjektif akan diikuti dengan meningkatkan rasa bahagia bagi peserta didik serta rasa puas peserta didik dengan proses pembelajaran yang dijalani (Rasim dalam Akmal, 2018). Selanjutnya, studi lainnya yang dilakukan oleh (Gräbel, 2017) mengenai kesejahteraan subjektif dan kinerja akademik memperlihatkan bahwa ada hubungan yang positif antara kesejahteraan subjektif dengan prestasi akademik. Berdasarkan data tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjut tentang kesejahteraan subjektif dalam konteks mahasiswa.

Menurut (Diener, 2013), kesejahteraan subjektif adalah penilaian afektif dan kognitif seseorang terhadap apa yang dipikirkannya dan apa yang dirasakannya. Penilaian ini menimbulkan respon emosional individu pada setiap stimulus yang dihadapi serta bagaimana ia menilai kepuasan dirinya akan kehidupan menurut pemikirannya. Organisation & Health (2004) mendefinisikan kesejahteraan subjektif merupakan salah satu tanda dari sehatnya mental seseorang dalam rangka menghadapi masalah, meningkatkan kemampuan diri, serta berperan dalam lingkungan sosial. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika seseorang dapat merasakan hal-hal positif atau menyenangkan dibandingkan perasaan negatif, serta memiliki rasa puas atas kehidupan yang dijalannya (Tay & Diener, 2011).

Dalam konteks pendidikan, penting untuk dicatat bahwa kesejahteraan subjektif yang baik dapat memiliki dampak positif pada kebahagiaan peserta didik dan tingkat kepuasan mereka terhadap pendidikan yang mereka terima (Rasim dalam Akmal, 2018). Terlebih lagi, hasil dari sebuah review sistematis yang dilakukan oleh (Gräbel, 2017) tentang hubungan antara kesejahteraan subjektif siswa dan performa akademik menunjukkan adanya korelasi positif. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif siswa, semakin baik pula hasil belajar mereka. Berdasarkan hal tersebut, menjadi penting melakukan penelitian tentang kesejahteraan subjektif dalam konteks mahasiswa agar kita dapat memahami lebih baik dampaknya dalam konteks pendidikan.

Noble & McGrath (2015) mendefinisikan kesejahteraan subjektif secara spesifik dalam setting belajar sebagai *student subjective wellbeing* (kesejahteraan subjektif siswa), yaitu keadaan emosi yang bertahan lama yang dirunjukkan oleh timbulnya suasana hati positif dan perilaku positif, tanggung jawab diri, adanya relasi yang baik, optimisme dan rasa puas terhadap proses pendidikan di sekolah. Menurut Renshaw et al., (2015) kesejahteraan subjektif siswa ditandai dengan

empat dimensi. Adapun keempat dimensi yang menyusunnya adalah *school connectedness* (keterikatan sekolah), *academic efficacy* (efikasi akademik), *joy of learning* (rasa senang dalam belajar), dan *educational purpose* (tujuan Pendidikan). Keterikatan sekolah adalah munculnya rasa memiliki dan diperhatikan terhadap instansi tempat belajar. Efikasi akademik adalah penilaian diri terhadap perilaku akademik yang efektif saat menjalankan tugas di kampus. Rasa senang dalam belajar merupakan kondisi emosi dan pengetahuan positif dalam tugas akademik. Sedangkan tujuan pendidikan adalah penilaian peserta didik kepada instansi tempat belajar.

Penelitian Hirschi dalam Yu et al., (2020) telah mengungkapkan bahwa adaptabilitas karir memiliki kemampuan untuk meramalkan tingkat kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif. Maka, keterampilan adaptif dirasa menjadi hal yang penting untuk berhasil melewati tahapan ini (Armstrong, dkk dalam Sisca & William Gunawan, 2015). Mahasiswa penting memiliki rasa yakin terhadap apa yang dimiliki dalam rangka menyesuaikan diri, rasa siap ketika dihadapkan perubahan dan rasa siap menerima perubahan yang ada (Yu et al., 2020). Menurut Savickas (2005) Adaptabilitas karir merupakan sesuatu yang menunjukkan kemauan dan sumber daya individu untuk beradaptasi dengan tugas pengembangan karir, penugasan kerja, dan pengalaman buruk tentang kerja saat ini dan masa depan. Savickas (2005) merumuskan dimensi-dimensi adaptabilitas karir. Adapun keempat dimensinya adalah *career concern*, *career control*, *career curiosity*, dan *career confidence*.

Merujuk pada penjelasan tersebut, peneliti merumuskan tujuan dari penelitian ini untuk melihat lebih jauh bagaimana hubungan antara adaptabilitas karir dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat terhadap mahasiswa untuk memerhatikan kondisi kesejahteraan subjektif maupun kemampuan adaptabilitas karirnya. Hal ini dibutuhkan dalam rangka mempersiapkan diri menghadapi persaingan di dunia kerja yang akan dihadapi. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Kemampuan adaptabilitas karir yang tinggi akan diikuti dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang tinggi. Begitupula sebaliknya kesejahteraan subjektif mahasiswa yang tinggi akan diikuti dengan kemampuan adaptabilitas karir yang tinggi pula.

## METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah melalui pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara dua variabel yang diteliti. Adapun variabel yang diteliti

dalam penelitian ini adalah adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Subjek penelitian adalah mahasiswa dengan usia 18-29 tahun. Teknik sampling di penelitian ini menggunakan *non-probabilitas sampling*. Adapun metode *accidental sampling* digunakan dalam metode pengumpulan subjek.

Peneliti menyusun kriteria subjek penelitian yang kemudian memilih subjek yang memenuhi kriteria sampel. Proses pengambilan data menggunakan instrumen yang disusun oleh Renshaw et al., (2015) dan telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Sahrah & Panjaitan (2021) yaitu alat ukur *Student Subjective Well Being Questionnaire* (SSWQ). SSWQ terdiri dari 16 aitem pernyataan dan menggunakan metode skala likert sebagai variasi responnya. Alternatif jawaban disusun menjadi empat pilihan yaitu Hampir Tidak Pernah (HTP), Jarang (J), Sering (S), Hampir Selalu (HS). Penyusunan SSWQ berdasarkan empat dimensi *student subjective wellbeing* menurut Renshaw et al., (2015) yaitu *school connectedness*, *academic efficacy*, *joy of learning*, dan *educational purpose*. *Student Subjective Well Being Questionnaire* (SSWQ) pada penelitian Sahrah & Panjaitan (2021) sudah dilakukan uji validitas dengan skor uji beda aitem dalam rentang 0,427 - 0,711.

Instrumen selanjutnya adalah *Career Adapt-abilities Scale-Short form* (CAAS-SF) yang dikonstruksi oleh Maggiori et al., (2017). CAAS-SF telah diadaptasi budaya dan Bahasa ke bahasa Indonesia oleh Panjaitan & Sahrah (2023) yang diwakili 12 aitem yang terdiri dari 5 alternatif jawaban dengan metode likert. Semua jenis pernyataan dalam item CAAS-SF adalah (*favorable statement*) dengan skor SS=5, S= 4, N=3, TS=2 dan STS=1. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan oleh Panjaitan & Sahrah (2023) terkait adaptasi alat ukur *Career Adapt-Abilities – Short Form*, dapat ditemukan semua memenuhi syarat kriteria *goodness of fit*, hasil analisis CFA termasuk dalam kategori yang *Fit* serta didukung pula dengan skor *chi-square* (*P-Value*) sebesar 0,747 ( $P > 0,05$ ). Berdasarkan hasil ujicoba tersebut, dapat dikatakan bahwa instrumen CAAS-SF sudah valid karena memenuhi validitas konstruk yang dibutuhkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan form kuisioner secara dalam jaringan. Proses analisis data dalam penelitian menggunakan teknik korelasi pearson dengan bantuan program JASP yang sebelumnya dilakukan analisis uji prasyarat normalitas dan linieritas terlebih dahulu.

## HASIL PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah sebanyak 301 mahasiswa yang tersebar di beberapa wilayah Indonesia, yang peneliti petakan berdasarkan pulau. Adapun sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin sebanyak 74 pria (32,60%) dan 227 wanita (75,42%).

Tabel 1. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah Responden | Persentase |
|---------------|------------------|------------|
| Pria          | 74               | 32.60%     |
| Wanita        | 227              | 75.42%     |
| Total         | 301              | 100%       |

Sedangkan berdasarkan wilayah, diperoleh sebaran subjek seperti berikut:

**Tabel 2. Kategorisasi Responden Berdasarkan Wilayah**

| Asal Daerah     | Jumlah Responden | Persentase |
|-----------------|------------------|------------|
| Sumatera        | 66               | 21.93%     |
| Jawa            | 167              | 55.48%     |
| Bali-NusTra     | 21               | 6.98%      |
| Kalimantan      | 29               | 9.63%      |
| Sulawesi        | 13               | 4.32%      |
| Indonesia Timur | 5                | 1.66%      |
| Total           | 301              | 100%       |

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa subjek terbanyak terletak di pulau Jawa yaitu sebanyak 55.48% dari total subjek, dan Indonesia Timur paling sedikit sebanyak 5 subjek atau sebesar 1.66% dari total subjek.

Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum dilakukan uji hipotesis menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Analisis uji normalitas dengan *Kolmogorov-smirnov* memperoleh nilai  $p=0.200$  ( $>0.05$ ). Artinya data yang ada telah tersebar dan terdistribusi normal. Selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas. Hasil analisis memperoleh bahwa

data nilai signifikansi *linearity* sebesar  $0.000$  ( $<0.05$ ) dan nilai signifikansi *deviation from linearity*  $0,860$  ( $>0.05$ ) yang menunjukkan bahwa hubungan diantara kedua variabel merupakan linear.

Terpenuhinya syarat pengujian prasyarat, menandakan peneliti dapat melakukan uji hipotesis dengan statistika parametrik. Uji korelasi menggunakan uji korelasi *pearson* menggunakan bantuan aplikasi statistik JASP. Hasil uji korelasi antara adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Analisis Pearson's Correlations**

| Variabel                | Adaptabilitas Karir    | Kesejahteraan Subjektif |
|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| Adaptabilitas Karir     | Pearson's r<br>p-value | —<br>—                  |
| Kesejahteraan Subjektif | Pearson's r<br>p-value | 0.414<br>< .001         |

Hasil uji analisis korelasi pearson menghasilkan skor  $r=0.414$  serta diperoleh  $p<0.001$  ( $<0.05$ ). Hal ini menandakan adanya hubungansignifikan yang positif antara adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Tingginya skor adaptabilitas karir mahasiswa

akan diikuti dengan tingginya skor kesejahteraan subjektif mahasiswa, begitupula sebaliknya semakin tinggi kesejahteraan subjektif mahasiswa akan diikuti dengan semakin tinggi kemampuan adaptabilitas karirnya. Selanjutnya, peneliti juga melakukan kategorisasi dari setiap tingkat rerata subjek dari kedua variabel penelitian.

**Tabel 4. Kategorisasi Variabel Adaptabilitas Karir**

| Kategori | Jumlah Responden | Persentase |
|----------|------------------|------------|
| Rendah   | 0                | 0%         |
| Sedang   | 95               | 31.6%      |
| Tinggi   | 206              | 68,4%      |

**Tabel 5. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa**

| Kategori | Jumlah Responden | Persentase |
|----------|------------------|------------|
| Rendah   | 3                | 1.0%       |
| Sedang   | 297              | 98.7%      |
| Tinggi   | 1                | 0.3%       |

Berdasarkan tabel 4, dapat diamati bahwa 68,4% subjek memperoleh skor adaptabilitas karir yang berada pada kategori tinggi, sedangkan 31.6% subjek berada pada kateori adaptabilitas karir yang sedang. Pada tabel 5 terlihat masih terdapat 1% subjek yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa yang berada pada kategori rendah,

sedangkan 98.7% subjek memiliki tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa yang sedang dan 0,3% memiliki tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa yang tinggi. Hal ini mendukung hasil uji korelasi pada tabel 3, yang menunjukkan bahwa terdapat kolerasi positif antara variabel Adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa, yaitu

mahasiswa secara kategorisasi memiliki tingkat kategorisasi sedang ke tinggi di kedua variabel. Dilanjutkan besarnya koefisien korelasi hanya sebesar 0.414. Artinya korelasi kedua variabel sebesar 41,4%, sehingga 58,6% masih terdapat korelasi dengan variabel lainnya.

## PEMBAHASAN

Hasil uji analisis korelasi pearson menunjukkan bahwa  $r = 0.414$  dan  $p < 0.001$  ( $< 0.05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0.414. Artinya terdapat hubungan positif antara variabel adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 41,4%, sehingga 58,6% masih terdapat korelasi dengan variabel lainnya. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata subjek memiliki skor adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif yang berada pada kategori sedang dan tinggi. Artinya, secara positif, meningkatnya kemampuan adaptabilitas karir akan diikuti pula dengan meningkatnya kesejahteraan subjektif mahasiswa. Didukung pula dengan hasil penelitian Akmal, (2018) yang dilakukan sebelumnya, ditemukan bahwa variabel adaptabilitas karir memiliki hubungan positif dengan variabel kesejahteraan psikologis mahasiswa. Adaptabilitas karir disebutkan dapat menjadi faktor yang menentukan rasa puas terhadap kehidupan pada mahasiswa, dimana hal ini merupakan salah satu aspek kognitif dari kesejahteraan subjektif (Rossier, 2015).

Adaptabilitas karier menjadi hal yang dibutuhkan bagi mahasiswa untuk membantu mahasiswa dalam mencari jalan keluar dari hambatan yang akan dihadapi mahasiswa ketika ingin mulai bekerja (Anas & Hanzah dalam Sari et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi yang rendah memungkinkan lebih lama dalam masa tunggu kerja (Sari et al., 2022). Menurut penelitian oleh Duffy (2010), adaptabilitas karir dapat dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk mengeksekusi peran dan tugas yang berkaitan dengan karir mereka dan untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Selanjutnya, menurut konsep yang diperkenalkan oleh Savickas (2005), adaptabilitas karir juga mencerminkan kesiapan mahasiswa dan kemampuan yang mereka miliki dalam rangka penyesuaian diri terhadap tugas dalam tahapan perkembangan karir yang dijalani sekarang dan kedepannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan pula bagaimana hubungan dari setiap variabel yang diteliti. Bagaimana setiap aspek pada adaptabilitas karir dapat berhubungan dengan setiap dimensi yang ada pada variabel kesejahteraan subjektif mahasiswa. Spurk et al. (2015) mengungkapkan bahwa adaptabilitas karir ditunjukkan oleh berbagai kegiatan merencanakan, melaksanakan tanggungjawab yang efektif dalam kondisi yang berbeda dan menghadapi tantangan baru. Mahasiswa dengan kemampuan beradaptasi karir yang tinggi akan merasa bahwa dirinya lebih berharga.

Berdasarkan Savickas, (2005) terdapat ada empat dimensi adaptabilitas karir, yaitu perhatian terhadap karir di masa depan (*career concern*), rasa tanggung jawab terhadap karir yang mendorong regulasi diri (*career control*), rasa ingin tahu terhadap dunia kerja (*career curiosity*), dan keyakinan diri untuk bertindak sesuai minat (*career confidence*). Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maggiori et al. (2017) yang menyebutkan bahwa tingginya adaptabilitas karir secara keseluruhan akan membantu individu dalam memperoleh pengalaman positif dari lingkungannya. Artinya, seorang mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptabilitas karir yang tinggi memungkinkan mahasiswa merasakan pengalaman positif saat melakukan perannya sebagai mahasiswa. Hal ini berkaitan dengan aspek kesejahteraan subjektif mahasiswa *joy of learning* yaitu rasa Bahagia dan adanya pikiran positif ketika melakukan kegiatan akademik.

Ditambahkan pula hasil penelitian Savickas dalam Savickas & Porfeli (2012) bahwa Individu yang memiliki kecenderungan adaptabilitas karir yang tinggi akan mempertimbangkan dan merencanakan masa depan dengan matang, mampu mencapai tujuannya dengan mengarahkan diri untuk menjalani tugas-tugasnya sebagai individu yang dalam hal ini adalah tugas sebagai mahasiswa. Hal ini merujuk pada aspek kesejahteraan subjektif mahasiswa yaitu *Academic efficacy* yang merupakan penilaian diri mahasiswa terhadap perilaku akademik yang efektif saat menjalankan tugas di kampus (Sari et al., 2022)

Studi Ramdhani et al. (2019) bahwa adaptabilitas karir dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang ditemui oleh mahasiswa. Mahasiswa yang merasa dicintai, dihargai, dan mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitarnya, juga dapat mengalami peningkatan kesehatan mental individu. Dengan demikian, hal ini membantu mengurangi dampak negatif dari krisis atau perubahan dalam kehidupan mereka dan membuat proses adaptasi terhadap situasi krisis menjadi lebih mudah. Hal ini sejalan dengan dimensi kesejahteraan subjektif mahasiswa *School connectedness* yang dapat ditandai dengan munculnya keterikatan karena diperhatikan oleh kampus dan seluruh komponen lingkungannya.

Hasil penelitian Savickas dalam Ramdhani et al. (2019) menunjukkan pula bahwa adaptabilitas karir memberikan efek positif bagi mahasiswa. Mahasiswa akan lebih peka terhadap tujuannya yang membuat mahasiswa akan mempersiapkan masa depannya dan membangun kepercayaan atas apa yang dimilikinya saat ini. Mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptabilitas karir yang baik akan memanfaatkan kesempatan belajar di kampus untuk menggali rasa ingin tahunya akan potensi diri dan akan melibatkan proses belajar dan instansi dalam menjawab rasa ingin tahunya. Hal ini berkaitan dengan dimensi kesejahteraan subjektif yaitu *educational purpose* dimana mahasiswa memberikan penilaian terhadap instansi tempat menuntut ilmu dan percaya terhadap proses yang dilakukan.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Kedua variabel ini berhubungan timbal balik satu sama lain, yang menandakan bahwa tingginya kemampuan adaptabilitas karir mahasiswa akan berbanding lurus dengan tingginya rasa sejahtera subjektif mahasiswa, begitupun sebaliknya. Oleh karena itu, mahasiswa perlu dipersiapkan dalam menghadapi dunia kerja. Pengelolaan mahasiswa untuk memiliki kemampuan adaptabilitas karir yang baik dapat dibangun dengan perhatian pengelola instansi

pendidikan untuk memberikan program-program yang berbasis luaran kompetensi yang dibutuhkan dengan memperhatikan kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam proses pengelolannya. Didukung pula dengan hasil riset Sari et al. (2022) yang mengemukakan bahwa komitmen karier perlu dibangun oleh perhatian pengelola universitas dan program studi untuk dapat menghasilkan lulusan yang siap berkarir.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diolah oleh peneliti, diperoleh kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan positif antara adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa terbukti. Hasil analisis menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari hubungan variabel adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa adalah sebesar 41,4%. Artinya semakin tinggi adaptabilitas karir mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kesejahteraan subjektif mahasiswa maka semakin tinggi pula adaptabilitas karir pada mahasiswa.

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dan bisa dijadikan sumber pengetahuan dalam pembahasan adaptabilitas karir dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Penelitian ini melibatkan subjek yang tersebar di seluruh pulau di Indonesia, dan diharapkan dapat diimplikasikan hasilnya secara general bagi seluruh mahasiswa. Mahasiswa dapat memerhatikan kegiatan-kegiatan yang dapat memicu peningkatan kemampuan adaptabilitas karirnya dengan cara melibatkan kinerja positif dalam merencanakan, melaksanakan tugas dengan efektif dalam kondisi yang berbeda dan menemukan tantangan baru, karena mahasiswa dengan kemampuan adaptasi karir yang tinggi dapat merasa lebih berharga dalam lingkungan sosial.

Penelitian ini diharapkan menghasilkan sumber referensi bagi instansi pelaksana program pendidikan tinggi untuk memerhatikan dan menciptakan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Mahasiswa perlu mengetahui dengan jelas tujuan dari program pendidikan, target pribadi, nilai pada instansi, dan pengetahuan tentang karir dari program yang dilakukan untuk ketercapaian profil lulusan yang siap untuk terjun ke dunia kerja. Kolaborasi antara mahasiswa dan instansi penyelenggara pendidikan akan menjadi hal yang akan berdampak bagi ketercapaian mahasiswa yang sejahtera dan lulusan yang siap berkarir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, S. Z. (2018). Adaptabilitas Karier dan Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Positive Psychology in Dealing with Multigeneration*, November, 543–553. [https://www.researchgate.net/publication/329058051\\_Adaptabilitas\\_Karier\\_dan\\_Well\\_Being\\_pada\\_Mahasiswa\\_Tahun\\_Pertama](https://www.researchgate.net/publication/329058051_Adaptabilitas_Karier_dan_Well_Being_pada_Mahasiswa_Tahun_Pertama)
- Arnett, J. J. (2005). The Developmental Context of Substance use in Emerging Adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235–254. <https://doi.org/10.1177/002204260503500202>
- Badan Pusat Statistik. (2022). Badan Pusat Statistik (BPS) 2022. *Statistik Indonesia 2022*.
- Dewantari, A. G., & Soetjningsih, C. H. (2022). Adversity Quotient dan

- Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 629. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8631>
- Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/1745691613507583>
- Duffy, R. D. (2010). Sense of Control and Career Adaptability Among Undergraduate Students. *Journal of Career Assessment*, 18(4), 420–430. <https://doi.org/10.1177/1069072710374587>
- Gräbel, B. F. (2017). The relationship between wellbeing and academic achievement A systematic review. In *Department of Behavioral, Management & Social Sciences University of Twente*.
- Ika, N., Simarmata, P., Naomi, N., Aritonang, G. P., & Uyun, M. (2023). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self-Efficacy dan Jenis Kelamin. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 195–203.
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: disorder, development, and social context. *General Hospital Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2007.04.001>
- Maggiore, C., Rossier, J., & Savickas, M. L. (2017). Career Adapt-Abilities Scale-Short Form (CAAS-SF): Construction and Validation. *Journal of Career Assessment*. <https://doi.org/10.1177/1069072714565856>
- Mayasari, R. (2018). Perbedaan Tingkat Kesepian dan Subjective Well-being pada Individu yang Tinggal Jauh dari Keluarga Ditinjau Dari Kepemilikan Hewan Peliharaan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 136–145.
- Nastiti, R., Koroy, T. R., Nastiti, R., Koroy, T. R., Rusvitawati, D., Krismanti, N., & Hermaniar, Y. (2021). *Nastiti.pdf. Bakti Banua: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 17–21.
- Noble, T., & McGrath, H. (2015). PROSPER: A New Framework for Positive Education. *Psychology of Well-Being*. <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0030-2>
- Organisation, & Health, W. (2004). World Health Organisation Promoting Mental Health; Concepts emerging evidence and practice. In *Summary report Geneva*.
- Panjaitan, Y. J., & Sahrah, A. (2023). Adaptasi Career Adapt-Abilities – Short Form Ke Versi Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(2), 1421–1431. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v7i2.4935>
- Pertiwi, M. C., Sulistiyawan, A., Rahmawati, I., & Kaltsum, H. U. (2015). No Title. *Hubungan Organisasi Dengan Mahasiswa Dalam Menciptakan Leadership*, 227–234. <https://doi.org/ISBN:978-602-70471-1-2>
- Putra, I. D. G., & Suhariadi, F. (2021). Pengaruh Adversity Quotient dan Konsep Diri terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Masa Pandemi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 844–851. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26802>
- Ramdhani, R. N., Budiamin, A., & Budiman, N. (2019). Adaptabilitas Karier Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 5(1), 361–370.
- Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(4), 534–552. <https://doi.org/10.1037/spq0000088>
- Rossier, J. (2015). Career adaptability and life designing. In *Handbook of Life Design* (pp. 153–167).
- Sahrah, A., & Panjaitan, Y. J. (2021). Hubungan Antara Loneliness dan Student Subjective Well-Being. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, Dan Peduli Di Era Society 5.0*, 192–200.
- Sari, K. E. A., Arya, L., & Syanti, W. R. (2022). Benarkah Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Penting? Studi Adaptabilitas Karir Pada Fresh Graduate. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 585. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8468>
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In *Career development and counseling: Putting theory and research to work*.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Sisca, & William Gunawan. (2015). Gambaran Adaptabilitas Karier Remaja. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(Desember), 111–119.

- Spurk, D., Kauffeld, S., Meinecke, A., & Ebner, K. (2015). Why Do Adaptable People Feel Less Insecure? Indirect Effects of Career Adaptability on Job and Career Insecurity via Two Types of Perceived Marketability. *Journal of Career Assessment*, in press, 1–18. <https://doi.org/10.1177/1069072715580415>
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and Subjective Well-Being Around the World. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0023779>
- Yu, H., Dai, Y., Guan, X., & Wang, W. (2020). Career Adapt-Abilities Scale–Short Form (CAAS-SF): Validation Across Three Different Samples in the Chinese Context. *Journal of Career Assessment*, 28(2), 219–240. <https://doi.org/10.1177/1069072719850575>