

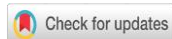


HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DAN HARAPAN MASA DEPAN DENGAN ADAPTABILITAS KARIR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Rizka Bella Herdiana Putri¹, Ridwan Budi Pramono²

^{1,2}Universitas Muria Kudus, Indonesia

Email: 202260098@std.umk.ac.id



DOI: <https://doi.org/10.34125/jmp.v11i4.2820>

Sections Info

Article history:

Submitted: 13 June 2026

Final Revised: 21 June 2026

Accepted: 6 August 2026

Published: 16 August 2026

Keywords:

Self-efficacy

Future hope

Career adaptability

Final-years students



ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-efficacy and future hope with career adaptability among final-year students, given the rising number of unemployed university graduates and the rapid transformation of the world of work driven by automation and digitalization. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants were 106 final-year students in Indonesia selected through purposive sampling. Data were collected using career adaptability, self-efficacy, and future hope scales distributed via Likert-scale questionnaires through various social media, and analyzed using multiple regression and product-moment correlation with the aid of JASP 0.96 for Windows. The findings revealed a highly significant positive relationship between self-efficacy and future hope simultaneously with career adaptability ($R=0.828$; $p<0.01$). Partially, self-efficacy was positively related to career adaptability ($R=0.764$; $p<0.01$), as was future hope ($R=0.747$; $p<0.01$), with both variables contributing 68.6% to career adaptability. This study contributes empirically by integrating self-efficacy and future hope as psychological factors shaping career adaptability, while also serving as a foundation for higher education institutions in designing career development programs oriented toward students' psychological aspect.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara self-efficacy dan harapan masa depan dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir, di tengah meningkatnya pengangguran lulusan perguruan tinggi dan pesatnya transformasi dunia kerja akibat otomatisasi dan digitisasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 106 mahasiswa tingkat akhir di Indonesia yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala adaptabilitas karir, skala self-efficacy, dan skala harapan masa depan melalui kuesioner skala Likert di berbagai media sosial, kemudian dianalisis dengan regresi berganda dan korelasi product moment berbantuan JASP 0.96 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara self-efficacy dan harapan masa depan secara simultan dengan adaptabilitas karir ($R=0.828$; $p<0.01$) dengan sumbangan efektif sebesar 68.6%. Secara parsial, self-efficacy berhubungan positif dengan adaptabilitas karir ($R=0.764$; $p<0.01$), demikian pula harapan masa depan ($R=0.747$; $p<0.01$). Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan mengintegrasikan self-efficacy dan harapan masa depan sebagai faktor psikologis pembentuk adaptabilitas karir serta menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pengembangan karir berorientasi pada aspek psikologis mahasiswa.

Kata kunci: Self-efficacy, Harapan masa depan, Adaptabilitas karir, Mahasiswa tingkat akhir

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar secara legal pada suatu perguruan tinggi dan mengikuti proses pendidikan akademik sesuai aturan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Tahapan proses perkuliahan akan mengantarkan mahasiswa menuju masa akhir studi yang umumnya terjadi saat mereka memasuki tahun keempat atau lebih (Gati & Amir, 2010). Mahasiswa tingkat akhir dikategorikan sebagai individu dewasa awal berada pada situasi kehidupan yang penuh perubahan dan ketidakpastian khususnya terkait permasalahan karir (Putri & Yuniasanti, 2023). Masa dewasa awal digambarkan sebagai tahapan penting bagi individu untuk menyiapkan diri dan mental dalam memasuki dunia kerja (Santrock, 2012).

Mahasiswa tingkat akhir kerap belum memiliki kejelasan mengenai tujuan karir yang ingin dicapai, belum sepenuhnya memahami potensi diri, serta mengalami rasa takut dan cemas terhadap kemungkinan tidak memperoleh pekerjaan setelah lulus (Salsabila dkk., 2022). Oleh karena itu, masa transisi menjadi periode krusial bagi mahasiswa dan perlu memiliki kebutuhan akan persiapan (Fu dkk., 2023). Dalam hal ini, pendidikan tinggi memegang peran strategis dalam memfasilitasi pengembangan karir individu sebagai tahap persiapan diri guna melahirkan sumber daya manusia yang unggul, mampu beradaptasi, dan berkontribusi secara signifikan dalam pasar tenaga kerja (Isbah dkk., 2023). Namun realitasnya tujuan tersebut belum sepenuhnya tercapai yang tercemin dari masih tingginya tingkat pengangguran pada lulusan perguruan tinggi.

Tabel 1. Tingkat Pengangguran Terbuka Berdasarkan Tingkat Pendidikan Tahun 2023–2025

Tingkat Pendidikan	2023 (%)	2024 (%)	2025 (%)
Tidak/Belum Pernah Sekolah/Belum Tamat & Tamat SD	2,56	2,32	2,30
SMP	4,78	4,11	3,80
SMA Umum	8,15	7,05	6,88
SMA Kejuruan (SMK)	9,31	9,01	8,63
Diploma I/II/III	4,79	4,83	4,31
Universitas	5,18	5,25	5,39

Sumber: Badan Pusat Statistik (2025)

Data di atas menunjukkan adanya peningkatan pengangguran terbuka khususnya pada tingkat universitas yang mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir sebagai calon lulusan perguruan tinggi akan menghadapi tantangan yang semakin besar dalam memasuki dunia kerja (Badan Pusat Statistik, 2025). Selain itu, mahasiswa juga dituntut menghadapi perubahan karakteristik dunia kerja akibat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang mengharuskan penyesuaian kompetensi serta keterampilan mereka (Terkowsky dkk., 2019). Laporan *World Economic Forum* (WEF) 2025 memproyeksikan bahwa sekitar 92 juta pekerjaan akan berkurang akibat otomatisasi dan transformasi digital sementara 78 juta jenis pekerjaan baru diperkirakan akan muncul dengan tuntutan keterampilan yang berbeda dari sebelumnya (World Economic Forum, 2025). Berbagai perubahan tersebut menuntut mahasiswa tingkat akhir untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai dinamika dalam dunia kerja yang dapat muncul secara terencana maupun secara tiba-tiba. Proses penyesuaian diri terhadap dinamika dan tuntutan pekerjaan disebut sebagai adaptabilitas karir (Pujiastuti & Hamdan, 2024).

Merujuk pada *Career Construction Theory* yang dikemukakan oleh Savickas, adaptabilitas karir dipandang sebagai sumber daya psikososial (*psychosocial resource*) yang membekali seseorang untuk menghadapi transisi kerja serta berbagai tantangan dalam dunia

professional (Savickas & Porfeli, 2012). Adaptabilitas karir berperan dalam membantu individu mencapai kinerja yang optimal, khususnya ketika menghadapi situasi transisi maupun perubahan. Kemampuan ini tercermin melalui pengelolaan diri yang memungkinkan individu mengatasi berbagai permasalahan yang muncul dalam konteks karir (Rostiawan dkk., 2025). Adaptabilitas karir memungkinkan individu untuk terus melakukan penyesuaian diri sehingga mampu menghadapi dan merespons berbagai perubahan dalam dunia kerja secara lebih fleksibel (Fitri dkk., 2023).

Meskipun adaptabilitas karir memiliki berbagai dampak positif, faktanya masih ditemukan permasalahan adaptabilitas karir pada mahasiswa. Wawancara awal terhadap tiga responden mahasiswa tingkat akhir mengindikasikan bahwa ketiga responden masih menghadapi berbagai hambatan dalam adaptabilitas karir. Responden S masih merasa belum siap dalam menghadapi dunia kerja yang terus mengalami perubahan dan ketidakpastian serta merasa ragu akan kemampuannya untuk mengikuti kebijakan dan tuntutan profesi yang akan dijalannya. Responden A merasa kurang percaya diri terhadap keterampilan yang dimiliki sehingga mengalami kesulitan dalam menghadapi lingkungan kerja yang berbeda dengan lingkungan perkuliahan. Adapun, responden I telah memiliki tujuan karir, namun belum melakukan persiapan yang matang dan masih merasa kurang mampu bersaing dalam dunia kerja. Keane dkk. (2021) menemukan bahwa sebagian mahasiswa menganggap fase transisi pascakelulusan sebagai situasi yang menegangkan karena masih meragukan arah masa depan mereka.

Tingkat adaptabilitas karir individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk diantaranya adalah *self-efficacy* (Rudolph dkk., 2017). *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang mengenai kapasitas dirinya dalam mempelajari sesuatu maupun melaksanakan suatu tindakan sesuai dengan standar atau tingkat yang telah ditentukan (Wentzel & Miele, 2016). *Self-efficacy* mendorong seseorang dalam menetapkan target yang lebih tinggi serta tetap gigih dalam upaya mencapainya (Myers, 2010). Hasil penelitian Suardana dkk. (2020) *self-efficacy* diketahui memberikan dampak yang signifikan dalam membentuk adaptabilitas karir individu. Efikasi diri berhubungan penting dalam mempertahankan motivasi mahasiswa agar tetap optimis dan tekun dalam berusaha sehingga mampu menghadapi tanggung jawab yang mereka miliki (Krismonika, 2024). Penelitian lain yang dilakukan oleh Purnama dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* bertindak sebagai faktor internal yang berkontribusi dalam peningkatan adaptabilitas karir mahasiswa. Tingginya tingkat efikasi diri individu tercermin dalam keyakinan saat menghadapi tantangan, kemampuan mengatur waktu dengan baik, serta sikap proaktif dan mandiri dalam mengupayakan peluang yang sesuai dengan potensi diri (Fajri & Satwika, 2025).

Faktor internal lain yang turut mempengaruhi adalah harapan mahasiswa terkait masa depannya (Othman dkk., 2018). Harapan ini dapat memberikan dorongan positif bagi individu dalam menjalani proses perkembangan karir sehingga membantu individu tetap bertahan saat menghadapi berbagai tantangan karir (Buyukgoze-kavas, 2016). Individu yang memiliki harapan tinggi cenderung lebih terarah dalam menyusun gambaran mengenai masa depannya melalui penetapan tujuan karir, keterlibatan aktif dalam eksplorasi karir, serta kemampuan bertahan dan menyelesaikan permasalahan yang lebih efektif (Ding & Li, 2023). Sedangkan individu yang memiliki harapan rendah lebih mudah kehilangan semangat dan merasa kurang yakin terhadap masa depan yang dimilikinya (Santilli dkk., 2014). Individu juga lebih melihat hambatan sebagai kesulitan yang sulit diselesaikan sehingga dapat menghambat tercapainya tujuan mereka (Slezackova, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Arfah & Bakar (2019) mengindikasikan adanya hubungan positif antara harapan dan

adaptabilitas karir di mana peningkatan harapan pada mahasiswa diikuti oleh meningkatnya adaptabilitas karir yang dimiliki. Dalam konteks pendidikan tinggi, harapan berperan sebagai kekuatan kognitif yang membantu mahasiswa memaknai proses transisi karir yang penuh ketidakpastian sekaligus menjaga arah tindakan menuju tujuan karir yang telah ditetapkan (Berry dkk., 2024). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Rivera dkk. (2021) mendapatkan hasil korelasi positif yang sangat signifikan antara harapan dan adaptabilitas karir pada mahasiswa.

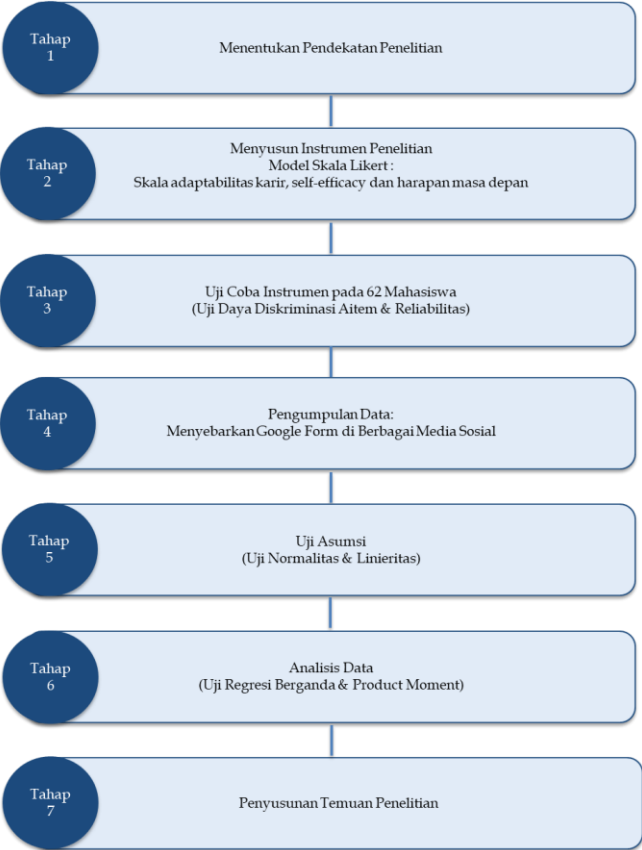
Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan harapan masa depan memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa dalam penyesuaian diri menuju dunia karir. Namun demikian, belum ditemukan kajian yang secara spesifik meneliti secara bersamaan keterkaitan *self-efficacy*, harapan masa depan, dan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan harapan masa depan dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui keterkaitan antara *self-efficacy* dan harapan masa depan dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir. Sampel dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria spesifik yang ditentukan peneliti (Siyoto & Sodik, 2015). Kriteria yang ditetapkan dalam studi ini adalah mahasiswa aktif jenjang S1 yang berada di tahap akhir studi. Perhitungan jumlah sampel minimum dilakukan dengan bantuan software G*Power berdasarkan standar yang dikemukakan oleh Cohen (1988) sehingga diperoleh jumlah minimal responden sebanyak 75 orang.

Data penelitian diperoleh melalui penggunaan beberapa instrumen berupa skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Alat ukur tersebut meliputi, skala adaptabilitas karir yang mengacu pada aspek menurut Savickas (dalam Brown & Lent., 2013), skala *self-efficacy* yang mengacu pada aspek menurut Bandura (1997), dan skala harapan masa depan yang mengacu pada aspek menurut Snyder & Lopez (2002). Instrumen diuji coba pada 62 mahasiswa tingkat akhir sebelum disebarkan untuk mengetahui daya diskriminasi aitem dan reliabilitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas skala adaptabilitas karir sebesar 0.909, skala *self-efficacy* sebesar 0.870 dan skala harapan masa depan sebesar 0.887. Parameter daya diskriminasi aitem ditentukan dengan melihat *Corrected Item Total Correlation*. Aitem dengan nilai *Corrected Item Total Correlation* $\geq 0,300$ dinilai memiliki daya diskriminasi yang baik dan layak digunakan dalam penelitian, sedangkan aitem dengan nilai $< 0,300$ dinilai kurang memadai (Azwar, 2021). Hasil menunjukkan bahwa skala adaptabilitas karir memiliki 17 aitem valid dengan nilai berkisar antara 0,355–0,770, skala *self-efficacy* memiliki 7 item valid dengan nilai berkisar antara 0,532–0,715, dan skala harapan masa depan memiliki 11 aitem valid dengan nilai berkisar antara 0,317–0,742.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring melalui penyebaran google form di berbagai media sosial hingga melibatkan 106 mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Seluruh data selanjutnya dianalisis secara statistik menggunakan JASP 0.96 for Windows. Pengujian terhadap hipotesis mayor mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan harapan masa depan dengan adaptabilitas karir dilakukan melalui analisis regresi berganda. Sedangkan, pengujian hipotesis minor yang berkaitan dengan hubungan *self-efficacy* dan adaptabilitas karir serta hubungan harapan masa depan dengan adaptabilitas karir dilakukan menggunakan uji korelasi product moment.



Gambar 1. Langkah-langkah Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Normalitas

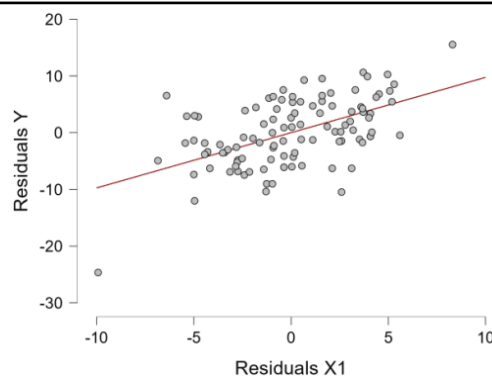
Tabel 2. Uji Normalitas

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.046	.976
Shapiro-Wilk	0.990	.658

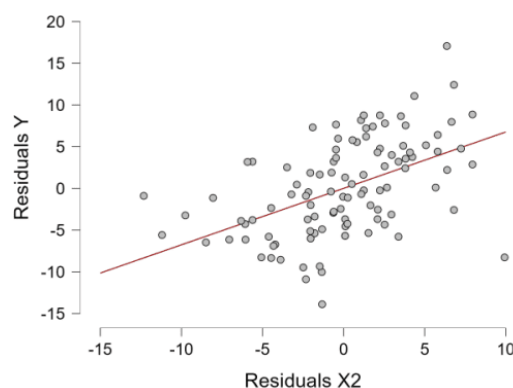
Penelitian ini menguji normalitas pada nilai residual dari model regresi merujuk pada pandangan bahwa syarat normalitas berada pada nilai residualnya dan bukan pada tiap variabel (Savitri dkk., 2021). Menggunakan uji statistik non-parametrik Kolmogorov-Smirnov, asumsi ini dinyatakan terpenuhi jika nilai signifikansi $p > 0.05$. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi p sebesar 0.976 ($p > 0.05$) yang membuktikan bahwa residual variabel *self-efficacy* dan harapan masa depan dengan adaptabilitas karir berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk melihat apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linier secara signifikan. Uji ini berfungsi sebagai salah satu analisis prasyarat yang wajib dipenuhi dalam analisi korelasi maupun regresi linier (Indartini & Mutmainah, 2024).



Gambar 2. Uji Linieritas antara *Self-Efficacy* dengan Adaptabilitas Karir



Gambar 3. Uji Linieritas antara Harapan Masa Depan dengan Adaptabilitas Karir

Penelitian ini menggunakan scatter plot untuk menguji linieritas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* dan harapan masa depan keduanya memiliki hubungan linier dengan adaptabilitas karir. Hubungan linier ditunjukkan oleh sebaran titik yang mengikuti pola garis lurus. Sebaliknya, apabila sebaran titik tidak membentuk pola garis lurus dan menyebar secara acak hal tersebut mengindikasikan adanya kemungkinan hubungan yang tidak linier atau berpola melengkung (Kartiningrum dkk., 2022).

Uji Hipotesis Mayor

Tabel 3. Hipotesis Mayor

Variabel	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	F	Sig (p)
<i>Self-efficacy</i> dan harapan masa depan dengan adaptabilitas karir	0.828	0.686	0.680	5.065	112.4	<0.001

Pengujian hipotesis mayor dilakukan melalui analisis regresi dengan melibatkan dua variabel independen, yaitu *self-efficacy* dan harapan masa depan guna mengetahui hubungan keduanya dengan adaptabilitas karir. Hasil pengujian diperoleh p sebesar 0.001 ($p < 0.01$) dengan $R_{x1,2y}$ sebesar 0.828, sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan harapan masa depan dapat diterima dengan sumbangan efektif sebesar 68.6%.

Uji Hipotesis Minor

Tabel 4. Hipotesis Minor 1

Variabel	R	Sig (p)
<i>Self-Efficacy</i> dengan <i>Adaptabilitas Karir</i>	0.764	< 0.001

Hasil uji hipotesis minor pertama menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan adaptabilitas karir dengan perolehan koefisien korelasi R_{x1y} sebesar 0.764 dan nilai signifikansi p sebesar 0.001 ($p < 0.01$). Sehingga, hipotesis dapat diterima dengan sumbangan efektif sebesar 36.7%.

Tabel 5. Hipotesis Minor 2

Variabel	R	Sig (p)
<i>Harapan Masa Depan</i> dengan <i>Adaptabilitas Karir</i>	0.747	< 0.001

Hasil uji hipotesis minor kedua memperoleh koefisien korelasi R_{x2y} sebesar 0.747 dengan nilai signifikansi 0.001 ($p < 0.01$) yang menyatakan terdapat korelasi positif dan signifikan antara harapan masa depan dan adaptabilitas karir. Artinya, semakin tinggi harapan masa depan yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir maka akan semakin tinggi adaptabilitas karirnya, begitu pula sebaliknya. Sehingga hipotesis dinyatakan diterima dengan sumbangan efektif sebesar 31.9%.

Pembahasan

Penelitian ini berfokus untuk mengkaji keterkaitan antara *self-efficacy* dan harapan masa depan dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis regresi pada hipotesis mayor menunjukkan adanya keterkaitan yang sangat signifikan yang membuktikan peran penting kedua variabel tersebut dalam peningkatan kemampuan adaptasi karir mahasiswa. Hal ini didukung oleh sumbangan efektif terhadap hasil penelitian sebesar 68.6%. Artinya, dinamika adaptabilitas karir responden dipengaruhi sebesar 68.6% oleh tingkat *self-efficacy* dan harapan masa depan mereka, sedangkan 31.4% selebihnya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Self-efficacy menjadi salah satu faktor yang berperan dalam terbentuknya adaptabilitas karir (Artahayest, 2021). *Self-efficacy* mendorong individu untuk lebih percaya pada kemampuan yang dimilikinya untuk melaksanakan tugas. Keyakinan ini menjadi dasar dalam diri individu sehingga mampu melaksanakan apa yang ditargetkan dengan percaya pada kemampuannya sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Mawaddah, 2021). Selain itu, *self-efficacy* berperan dalam meningkatkan kapasitas adaptasi individu terhadap dinamika lingkungan kerja termasuk dalam menghadapi berbagai perubahan yang muncul (Chuang dkk., 2022). Keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri memungkinkan individu terutama mahasiswa untuk lebih aktif mencari dan mengevaluasi berbagai pilihan karir sehingga lebih berpeluang mencapai keberhasilan (Pham dkk., 2024). Faktor internal lain yang berkontribusi terhadap adaptabilitas karir adalah harapan, sebab adanya harapan dalam diri individu mampu mempertimbangkan berbagai pilihan dalam menentukan karir serta terdorong untuk mengambil tindakan dalam mengembangkan keterampilan yang dimiliki (Korkmaz & Önder, 2019). Sehingga harapan yang dimiliki individu dapat meningkatkan adaptabilitas karirnya.

Hasil pengujian hipotesis minor pertama membuktikan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat

akhir dengan nilai sumbangan efektif sebesar 36.7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi pula adaptabilitas karir mereka, begitu pula sebaliknya. Hasil tersebut sejalan dengan studi dari Wikantiyoso & Handayani (2025) yang berjudul "*Career Adaptability of Recent Graduates in the Modern Workplace: The Roles of Self-Efficacy and Social Support*" yang menyimpulkan adanya kontribusi positif dan signifikan dari *self-efficacy* terhadap adaptabilitas karir. Selain itu, temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Zhang (2025) bahwa keyakinan diri (*self-efficacy*) berhubungan langsung dengan optimalnya kapasitas adaptasi seseorang.

Hasil pengujian hipotesis minor kedua diketahui bahwa harapan masa depan berhubungan positif dan sangat signifikan dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir dengan sumbangan efektif sebesar 31.9%. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingginya harapan masa depan diikuti dengan tingginya tingkat adaptabilitas karir begitu pula sebaliknya rendahnya harapan masa depan diikuti dengan rendahnya tingkat adaptabilitas karir. Penelitian Maggio dkk. (2022) yang berjudul "*Career Adaptability, Hope, and Life Satisfaction : An Analysis of Adult With and Without Substance Use Disorder*" mendapatkan hasil bahwa harapan berkaitan secara positif dan signifikan dengan adaptabilitas karir. Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Sung dkk. (2013) yang menjelaskan bahwa harapan dapat menjadi pendorong penting dalam pengembangan karir mahasiswa serta membantu mempertahankan motivasi ketika menghadapi berbagai tantangan. Hal tersebut juga sejalan dengan pandangan Hirschi (2014) bahwa harapan memiliki peran krusial dalam mempertahankan motivasi baik pada mahasiswa maupun pekerja. Individu dengan tingkat harapan tinggi akan lebih aktif dalam melakukan pengembangan karir sehingga meningkatkan kesiapan mereka dalam mewujudkan tujuan karir yang diharapkan.

Hasil analisis sebaran butir instrumen, tercatat sebanyak 37 responden (34.91%) dari total 106 responden yang menunjukkan tingkat adaptabilitas karir dalam kategori tinggi. Temuan ini tampaknya berkaitan erat dengan profil partisipan yang berada di fase dewasa awal sekaligus berstatus sebagai mahasiswa tingkat akhir. Menghadapi masa transisi dari remaja menuju dewasa, individu pada fase ini umumnya mulai mengembangkan kemandirian, lebih cakap dalam menentukan arah hidup, serta memiliki perspektif masa depan yang jauh lebih matang dan realistis (Putri, 2019). Mahasiswa sebagai responden dalam penelitian ini telah memiliki berbagai pengalaman akademik yang diperoleh selama perkuliahan. Mahasiswa tingkat akhir tidak lagi sekedar menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, melainkan sudah mulai aktif menyusun rencana dan mempersiapkan karir di masa mendatang (Masril dkk., 2021). Upaya seperti mencari informasi peluang kerja, mempertimbangkan pilihan karir, hingga menyelaraskan kompetensi diri dengan kebutuhan industri kini menjadi hal yang mulai dilakukan. Proses tersebut menunjukkan adanya kesiapan individu dalam menghadapi transisi ke dunia kerja yang pada akhirnya dapat mendukung berkembangnya adaptabilitas karir.

Hasil analisis distribusi aitem pada skala *self-efficacy* yang melibatkan 106 partisipan menunjukkan bahwa sebanyak 44 partisipan (41.51%) berada dalam kategori *self-efficacy* sedang. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Sari & Lubis (2025) yang mengungkapkan bahwa tingkat *self-efficacy* mahasiswa tingkat akhir berada pada level moderat atau sedang. Kondisi tersebut menandakan bahwa responden telah memiliki keyakinan diri yang cukup berkembang untuk membentuk sikap mandiri, berdaya juang, dan adaptif sehingga berdampak positif pada efektivitas dalam pengambilan keputusan dan ketekunan dalam menuntaskan tugas dengan baik (Sari & Lubis, 2025).

Sedangkan, hasil analisis distribusi aitem pada skala harapan masa depan yang melibatkan 106 partisipan menunjukkan bahwa sebanyak 38 partisipan (35.85%) berada dalam kategori harapan masa depan tinggi. Hal tersebut dimungkinkan karena partisipan berada pada semester akhir, di mana mereka mulai memiliki orientasi yang lebih jelas terhadap tujuan setelah lulus, seperti melanjutkan studi atau memasuki dunia kerja, sehingga mendorong munculnya harapan yang lebih terarah terhadap masa depan. Individu dengan yang tingkat harapan tinggi umumnya lebih mampu memaknai perjalanan hidupnya, beradaptasi secara efektif dalam situasi yang kompleks, serta memiliki resiliensi yang lebih kuat (Sarker dkk., 2022). Selain itu, adanya harapan memungkinkan mahasiswa untuk tetap adaptif saat menghadapi hambatan dalam mencapai rencana masa depan, dengan mampu menetapkan target pengganti dan mengarahkan kembali motivasi serta usaha mereka agar target baru tersebut dapat tercapai dengan baik (Masruroh & Sa'idah, 2025).

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini memperlihatkan adanya keterkaitan antara *self-efficacy* dan harapan masa depan dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir yang bersifat positif dan sangat signifikan. Peningkatan kedua variabel tersebut pada mahasiswa diikuti oleh meningkatnya adaptabilitas karir. Hasil analisis regresi menunjukkan kedua variabel secara simultan menyumbang kontribusi sebesar 68.6% terhadap adaptabilitas karir sementara persentase sisanya dipengaruhi variabel lain di luar studi ini. Hasil analisis korelasi product moment juga mendapatkan *self-efficacy* berhubungan positif dan signifikan dengan adaptabilitas karir, begitu pula harapan masa depan dengan adaptabilitas karir. Temuan ini menggarisbawahi urgensi faktor internal tersebut dalam membentuk kemampuan adaptasi karir mahasiswa tingkat akhir. Implikasinya, institusi pendidikan tinggi perlu menyusun program pengembangan karir yang berimbang antara kompetensi teknis dan intervensi penguatan aspek psikologis mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis bagi kajian *self-efficacy*, harapan masa depan, dan adaptabilitas karir mahasiswa tingkat akhir. Kendati demikian, studi ini tidak luput dari beberapa keterbatasan meliputi, fokus yang hanya tertuju pada dua variabel independen, keterbatasan generalisasi karena sampel hanya mencakup mahasiswa tingkat akhir serta kerentanan bias respon akibat pengisian kuesioner secara daring.

REFERENSI

- Arfah, T., & Bakar, I. P. S. (2019). Kontribusi kesadaran diri (self - awareness) dan harapan (hope) terhadap career adaptability mahasiswa. *International Journal of Educational Research* ISSN:, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.24567/AIJER.V2I1.329>
- Artahayest, N. Y. (2021). Self-Efficacy With Career Adabtability For Final Students The SWCU Psychology Faculty. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 12(2), 176–185. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34018>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Tingkat Pengangguran Terbuka Berdasarkan Tingkat Pendidikan*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTE3OSMy/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-tingkat-pendidikan.html>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Berry, C., Acharya, N., & Crowter, L. (2024). The light at the end of the tunnel ? A systematic

- review of higher education student experiences of hope. *PLOS ONE*, 19(6), 1–30. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304596>
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2013). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* (2nd ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Buyukgoze-kavas, A. (2016). Predicting Career Adaptability From Positive Psychological Traits. *The Career Development Quarterly*, 64(June), 114–125. <https://doi.org/10.1002/cdq.12045>
- Chuang, Y., Huang, T., Lin, S., & Chen, B.-C. (2022). The influence of motivation, self-efficacy, and fear of failure on the career adaptability of vocational school students : Moderated by meaning in life. *Frontiers*, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958334>
- Ding, Y., & Li, J. (2023). Risk perception of coronavirus disease and career adaptability among college students : the mediating effect of hope and sense of mastery. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1210672>
- Fajri, A. M. Al, & Satwika, Y. W. (2025). Hubungan Efikasi Diri dengan Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Akhir yang Berkuliah di Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 360–369. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n1>
- Fitri, F. F., Aiman, M. R. P., & Angelica, C. N. R. (2023). Career Adaptability : Studi Deskriptif Pada Karyawan Gen Z. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 17(1), 39–56. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v17i1.2510>
- Fu, C., Cai, Y., Yang, Q., & Pan, G. (2023). Career Adaptability Development in the School-To-Work Transition. *Journal of Career Assessment*, 31(3), 476–492. <https://doi.org/10.1177/10690727221120366>
- Gati, I., & Amir, T. (2010). Applying a Systemic Procedure to Locate Career Decision-Making Difficulties. *The Career Development Quarterly*, 58, 301–320. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2010.tb00180.x>
- Hirschi, A. (2014). Hope as a Resource for Self-Directed Career Management : Investigating Mediating Effects on Proactive Career Behaviors and Life and Job Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1495–1512. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9488-x>
- Indartini, M., & Mutmainah. (2024). *ANALISIS DATA KUANTITATIF Uji Instrumen, Uji Asumsi Klasik, Uji Korelasi dan Regresi Linier Berganda*. Penerbit Lakeisha.
- Isbah, M. F., Kustiningsih, W., Wibawanto, G. R., Artosa, O. A., Kailani, N., & Zamjani, I. (2023). Strategies to Enhance the Employability of Higher Education Graduates in Indonesia: A Way Forward. *Society*, 11(2), 418–435. <https://doi.org/10.33019/society.v11i2.592>
- Kartiningrum, E. D., Notobroto, H. B., Endang, B. W. O., Kumarijati, N. E., & Yuswatiningsih, E. (2022). *Aplikasi Regresi dan Korelasi Dalam Analisis Data Hasil Penelitian*. STIKES Majapahit.
- Keane, C., Waldeck, D., Holliman, A., & Goodman, S. (2021). Exploring the Experience of Anxiety Among Final Year Students at University : A Thematic Analysis Exploring the Experience of Anxiety Among Final Year Students at University : A. *The Qualitative Report*, 26(8), 2621–2630. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4874>
- Korkmaz, O., & Önder, F. C. (2019). The Relation Between Life Goals and Career Adapt-Abilities: An Investigation of the Mediating Role of Hope. *Education and Science*, 44(200), 59–76. <https://doi.org/10.15390/EB.2019.8380>
- Krismonika, D. W. (2024). Profil Efikasi Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(03), 1411–1419. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n3.p1411-1419>
- Maggio, I. Di, Montenegro, E., Little, T. D., Nota, L., & Ginevra, M. C. (2022). Career

- Adaptability, Hope, and Life Satisfaction: an Analysis of Adults with and Without Substance Use Disorder. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 439–454. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00405-1>
- Masril, Menhard, Zubir, Nusyirwan, Hidayat, R., Jefriyanto, Sari, M. R., Yusuf, M., Yusuf, M., & Jonnedi. (2021). Persiapan Menghadapi Dunia Kerja bagi Mahasiswa Tingkat Akhir dan Lulusan Baru Masril1. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1092–1098. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.431> PENDAHULUAN
- Masruroh, I., & Sa'idah, G. (2025). Harapan untuk Mendorong Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Sebuah Tinjauan Literatur. *Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan V*, 243–258. <https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5180>
- Mawaddah, H. (2021). Analisis Efikasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 2, 19–26. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>
- Myers, D. G. (2010). *Social Psychology* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Othman, R., Kamal, N. M., & Alias, N. E. (2018). Positive Psychological Traits and Career Adaptability among Millennials. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(9). <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v8-i9/4706>
- Pham, M., Lam, B. Q., Tuan, A., & Bui, N. (2024). Career exploration and its influence on the relationship between self-efficacy and career choice: The moderating role of social support. *HELIYON*, 10(11), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e31808>
- Pujiastuti, D., & Hamdan, S. R. (2024). Studi mengenai Adaptabilitas Karir Mahasiswa. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 147–152. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v4i1.9934>
- Purnama, M. I., Taibe, P., & Zubair, A. G. H. (2024). Efikasi Diri Sebagai Prediktor Adaptabilitas Karir Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 610–615. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.4108>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, I. S., & Yuniasanti, R. (2023). Hubungan Antara Optimisme Dengan Adaptabilitas Karir Pada Mahasiswa Generasi Z. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 38–46. <https://doi.org/10.24912/provitae.v16i2.26701>
- Rivera, M., Shapoval, V., & Medeiros, M. (2021). The relationship between career adaptability, hope, resilience, and life satisfaction for hospitality students in times of Covid-19. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 29, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100344>
- Rostiawan, F. F., Nanda, W., & Saputra, E. (2025). Bagaimana Konseling Karir Teknik Reframming dapat Mengubah Paradigma Adaptasi Karir Mahasiswa? *Jurnal Konseling Indonesia (JKI)*, 10(1), 9–21. <https://doi.org/10.21067/jki.v10i1.11443>
- Rudolph, C. W., Lavigne, K. N., & Zacher, H. (2017). Career adaptability: A meta-analysis of relationships with measures of adaptivity, adapting responses, and adaptation results. *Journal of Vocational Behavior*, 98, 17–34. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.09.002>
- Salsabila, D., Irman, D., & Sisrazeni. (2022). Hubungan Antara Adversity Quotient dan Career Adaptability Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Islam IAIN Batusangkar. *JPI: Jurnal Psikologi Islam Vol.*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/doi.org/10.31958/jps.v1i1.6709>
- Santilli, S., Nota, L., Ginevra, M. C., & Soresi, S. (2014). Career adaptability, hope and life satisfaction in workers with intellectual disability. *Journal of Vocational Behavior*, 85(1), 67–

74. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.02.011>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* (13th ed.). Erlangga.
- Sari, D. A., & Lubis, K. (2025). Profil Efikasi Diri Mahasiswa Skripsi Angkatan 2021 Universitas Sriwijaya. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 24(3), 1567–1573. <https://doi.org/10.17509/e.v24i3.88000>
- Sarker, P. C., Sugawara, D., & Nishad, F. R. (2022). The mediating role of hope in relation with fear of COVID - 19 and mental health: A study on tertiary level students of Rajshahi District. *Health Science Reports*, 5(5), 1–8. <https://doi.org/10.1002/hsr2.836>
- 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>
- Savitri, C., Faddila, S. P., Irmawartini, Iswari, H. R., Anam, C., Syah, S., Mulyani, S. R., Sihombing, P. R., Kismawadi, E. R., Pujiyanto, A., Mulyati, A., Astuti, Y., Adinugroho, W. C., Imanuddin, R., Kristia, Nuraini, A., & Siregar, M. T. (2021). *Statistik Multavariat dalam Riset*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media.
- Slezackova, A. (2017). *Hope and Well-being Psychosocial Correlates and Benefits*. University of Malta.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive*. University Press.
- Suardana, P. I. P., Gede, R. I., & Kartika, D. S. (2020). Career Adaptability Mediating The Effect of Self-Efficacy on Entrepreneurial Intention. *Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Sciences*, 11(107), 3–11. <https://doi.org/10.18551/rjoas.2020-11.01>
- Sung, Y., Turner, S. L., & Kaewchinda, M. (2013). Career Development Skills, Outcomes, and Hope Among College Students. *Journal of Career Development*, 1–19. <https://doi.org/10.1177/0894845311431939>
- Terkowsky, C., Frye, S., & May, D. (2019). Is a Remote Laboratory a Means to Develop Competences for the ' Working World 4 . 0 '? A Brief Tentative Reality Check of Learning Objectives. *Experiment International Conference*, 118–122. <https://doi.org/10.1109/expat.2019.8876532>
- Wentzel, K. R., & Miele, D. B. (2016). *Handbook of Motivation at School* (2nd ed.). Routledge.
- Wikantiyoso, B., & Handayani, F. (2025). Career Adaptibility of Recent Graduates in The Modern Workplace : The Roles of Self-Efficacy and Social Support. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 15(1), 153–161. <https://doi.org/10.24127/gdn.v15i1.12102>
- World Economic Forum. (2025). *Future of Jobs Report*. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025/>
- Zhang, M. (2025). Examining Self-Efficacy as a Mediator Between Career Adaptability and Perceived Employability Among Early-Career Professionals in Thailand. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 10(5), 2859–2868. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/25may2131>

Copyright holder:
© Author

First publication right:
Jurnal Manajemen Pendidikan

This article is licensed under:
CC-BY-SA