



Optimisme Karier dan Adaptabilitas Karier: Analisis Hubungan pada Mahasiswa di Pulau Jawa

INFO PENULIS

Theresia Diana Anggraeni
Universitas Kristen Krida Wacana
theresia.502022036@civitas.ukrida.ac.id

William Gunawan
Universitas Kristen Krida Wacana
william.gunawan@ukrida.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2808-1307
Vol. 5, No. 3, Desember 2025
<https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh>

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Anggraeni, T. D., & Gunawan, W. (2025). Optimisme Karier dan Adaptabilitas Karier: Analisis Hubungan pada Mahasiswa di Pulau Jawa. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (2),4149-4157.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme karier dan adaptabilitas karier pada mahasiswa di Pulau Jawa. Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini menggunakan data sekunder dari survei MGMM dengan melibatkan 1.508 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di enam provinsi di Pulau Jawa. Optimisme karier diukur menggunakan *Career Futures Inventory* (CFI), sedangkan adaptabilitas karier diukur menggunakan *Career Adapt-Abilities Scale-Short Form* (CAAS-SF). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara optimisme karier dan adaptabilitas karier ($r = 0,464$, $p < 0,001$) dengan kekuatan korelasi sedang. Temuan ini menegaskan bahwa optimisme karier berkontribusi secara positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan dan perubahan dunia kerja.

Kata Kunci: optimisme karier, adaptabilitas karier, mahasiswa, Pulau Jawa

Abstract

This study aims to determine the relationship between career optimism and career adaptability among students in Java. The research approach uses a quantitative method with a correlational design. This study uses secondary data from the MGMM survey involving 1,508 active students from various public and private universities in six provinces on the island of Java. Career optimism is measured using the Career Futures Inventory (CFI), while career adaptability is measured using the Career Adapt-Abilities Scale-Short Form (CAAS-SF). The results of the study show a significant positive relationship between career optimism and career adaptability ($r = 0.464$, $p < 0.001$) with a moderate correlation strength. These findings confirm that career optimism contributes positively to students' ability to adapt to the demands and changes of the world of work.

Key Words: career optimism, career adaptability, students, Java Island

A. Pendahuluan

Transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja merupakan fase yang menentukan kesiapan profesional mahasiswa. Perubahan industri yang cepat dan semakin kompleks menambah tantangan karena menuntut lulusan untuk mampu menyesuaikan diri (APINDO, 2021). Menurut Chen et al. (2021), individu berusia 15–24 tahun sedang berada pada tahap eksplorasi karier yang mulai mengenali minat, nilai, serta keterampilan yang relevan dengan dunia kerja. Pada individu dewasa awal, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan sumber daya psikologis agar dapat meningkatkan kesiapan dalam menanggapi tantangan akademik maupun karier. Tantangan pada masa transisi ini membuat mahasiswa sering dihadapkan pada ketidakpastian dan tuntutan baru, sehingga perlu mengembangkan pemahaman diri serta melakukan eksplorasi karier (Grosemans et al., 2023). Untuk itu selain eksplorasi mencari informasi, penting juga untuk membaca peluang dan membangun keyakinan diri di tengah persaingan yang semakin kompetitif.

Namun, kenyataan menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kompetensi lulusan dan kebutuhan pasar kerja, tercermin dari tingginya tingkat pengangguran terbuka lulusan perguruan tinggi. Badan Pusat Statistik (2025) melaporkan bahwa tingkat pengangguran terbuka lulusan diploma dan universitas mencapai 11,07%, mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. Menteri Ketenagakerjaan pada saat itu, Ida Fauziyah juga menegaskan bahwa sekitar 12% pengangguran berasal dari lulusan sarjana dan diploma karena lemahnya keterhubungan antara dunia pendidikan dan industri (Grehenson, 2023). Kondisi ini semakin terasa di wilayah dengan banyak lembaga pendidikan tinggi, karena persaingan antar lulusan semakin ketat. Pulau Jawa sebagai pusat pendidikan tinggi dengan lebih dari 1.400 institusi dan sekitar 5 juta mahasiswa (BPS, 2024), memiliki tingkat pengangguran terbuka 4,76%, lebih tinggi dari angka nasional, yang mengindikasikan adanya tantangan kesiapan kerja dalam lingkungan pendidikan tinggi di wilayah tersebut.

Pendidikan tinggi perlu memfasilitasi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan melalui pengalaman kerja nyata, seperti program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang membantu dalam praktik langsung sebagai profesional (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Upaya ini menjadi sangat penting karena dinamika dunia kerja yang berubah dengan cepat menuntut individu memerlukan kemampuan adaptif dan sikap optimis untuk menghadapi ketidakpastian karier (World Economic Forum, 2025). Dalam hal ini perkembangan karier tidak hanya pengetahuan kognitif secara akademik tetapi juga fleksibilitas, resiliensi, dan kemampuan menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi, yang menjadi pilar utama dalam menghadapi tantangan dunia yang semakin maju dan canggih (OECD, 2019). Kondisi yang tidak stabil dan penuh ketidakpastian menuntut mahasiswa untuk terus mengasah keterampilan dan memperkuat kesiapan karier agar mampu bersaing dalam lingkungan kerja modern (Benchea et al., 2024). Pengalaman dapat meningkatkan kesiapan karier mahasiswa dalam menghadapi transisi akademik maupun karier (Oliveira dan Marques, 2024).

Situasi ini menunjukkan bahwa kesiapan kerja tidak hanya berdasar pada keterampilan teknis, tapi kesiapan dalam menghadapi perubahan seperti adaptabilitas karier. Savickas dan Porfeli (2012) menjelaskan bahwa adaptabilitas karier merupakan sumber daya psikologis yang membantu individu menanggapi dinamika karier secara fleksibel dan konstruktif. Kemampuan ini mencerminkan kesiapan seseorang dalam menavigasi tuntutan dunia kerja modern, termasuk perkembangan teknologi dan transformasi kebutuhan pasar kerja. Hal ini berkaitan dengan kesiapan individu dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan, transisi, dan perubahan yang berkaitan dengan peran pekerjaan baik yang dapat diprediksi maupun yang muncul secara tidak terduga (Angelika & Gunawan, 2016; Angela & Gunawan, 2021). Mahasiswa dengan tingkat adaptabilitas tinggi lebih mampu menyesuaikan diri, membuat keputusan karier, serta merencanakan masa depan secara lebih strategis (Hamzah et al., 2021; Sisca & Gunawan, 2015).

Kemampuan beradaptasi juga berperan dalam membentuk cara individu memandang masa depan. Untuk dapat merespons perubahan dengan fleksibel, individu perlu membangun pola pikir positif terhadap pengalaman baru serta menjalani proses dengan rasa percaya diri dan optimis (Redhana, 2024). Optimisme dipahami sebagai kecenderungan umum yang mengharapkan hal-hal baik terjadi dalam kehidupan (Scheier & Carver, 1985). Individu yang optimis cenderung mampu menetapkan tujuan dan bersikap positif terhadap masa depan kariernya. Rottinghaus et al. (2005) mendefinisikan optimisme karier menggambarkan keyakinan positif untuk melaksanakan tugas-tugas perencanaan dan pengembangan karier. Sikap optimis ini menjadi penting terutama pada masa transisi menuju dunia kerja karena membantu individu untuk tetap bertahan pada keyakinan diri untuk mampu menghadapi hambatan. Selain itu, optimisme berperan sebagai pengaturan diri dan pembentukan keyakinan atas peluang masa depan, sehingga individu dalam memaknai proses pengembangan kariernya (Eva et al., 2020). Optimisme karier bisa memfasilitasi transisi mahasiswa menuju pekerjaan profesional dalam beberapa tahun setelah lulus (Sikora, 2024).

Penelitian terdahulu secara umum menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme karier dan adaptabilitas karier pada mahasiswa (Putri & Yuniasanti, 2023; Agustine & Riasnugrahani, 2023; Anggraini et al., 2022; Kamila et al., 2023), meskipun satu studi menemukan tidak ada hubungan (Zakila & Purwanti, 2022). Variabel optimisme yang digunakan juga bervariasi dengan beberapa penelitian menggunakan optimisme umum berbasis teori Seligman, bukan optimisme karier secara spesifik. Sebagian besar studi hanya menganalisis skor total antar variabel dan belum meneliti keterkaitan optimisme karier dengan dimensi-dimensi adaptabilitas karier (*concern, control, curiosity, confidence*), namun ada juga penelitian sebelumnya yang menganalisis berdasarkan dimensi. Alat ukur yang digunakan juga beragam dan tidak ada penelitian yang menggunakan CAAS-SF versi Bahasa Indonesia terbaru (Panjaitan & Sahrah, 2023). Selain itu, mayoritas penelitian dilakukan di satu universitas atau wilayah terbatas, sehingga belum ada studi yang mengkaji mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Pulau Jawa. Hal ini menjadi *research gap* yang penting dan perlu diteliti pada penelitian ini.

Penelitian ini menjadi penting karena mahasiswa di Pulau Jawa menghadapi tuntutan transisi karier yang jauh lebih kompleks akibat tingginya kompetisi lulusan, perubahan kebutuhan industri, serta meningkatnya angka pengangguran lulusan perguruan tinggi. Situasi ini menuntut pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor psikologis yang dapat memperkuat kesiapan karier, terutama optimisme karier dan adaptabilitas karier. Dari sisi kebaruan, penelitian ini tidak hanya menganalisis hubungan antar variabel, tetapi juga menguji keterkaitan optimisme karier dengan empat dimensi adaptabilitas karier menggunakan data terbaru dan sampel besar mahasiswa Pulau Jawa dari data Membangun Generasi Muda Mandiri (Gunawan et al., 2024). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme karier dan adaptabilitas karier pada mahasiswa di Pulau Jawa. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan memperkaya literatur mengenai kesiapan karier mahasiswa dalam konteks Indonesia, khususnya wilayah dengan dinamika pendidikan dan pasar kerja yang tinggi. Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pengembangan karier yang lebih efektif, terutama dalam memperkuat kemampuan adaptasi dan pola pikir optimis mahasiswa untuk menghadapi dunia kerja yang kompetitif dan berubah cepat.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara optimisme karier dan adaptabilitas karier pada mahasiswa di Pulau Jawa. Data yang dianalisis merupakan data sekunder dari survei Membangun Generasi Muda Mandiri (MGMM) yang dilaksanakan oleh Gunawan et al. (2024). Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif di enam provinsi Pulau Jawa dengan jumlah populasi sebesar 5.349.807 mahasiswa (BPS, 2024). Sampel penelitian terdiri dari 1.508 mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi negeri, swasta, vokasi, dan institut, yang dipilih menggunakan teknik *clustered quota sampling* berdasarkan provinsi. Jumlah sampel tersebut diperoleh dari total 1.591 responden awal setelah dilakukan proses *data cleaning*, dengan mengecualikan responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi serta data *outlier* berdasarkan kriteria ± 3 standar deviasi (Hair et al., 2019). Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif diploma dan sarjana yang berusia 17–25 tahun dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan, sedangkan mahasiswa yang berdomisili di luar Pulau Jawa dikecualikan dari penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara daring oleh tim MGMM melalui *platform QuestionPro* pada periode Oktober–Desember 2024, dengan distribusi melalui pihak kampus, media sosial, dan *career center*. Seluruh responden diberikan *informed consent* sebelum mengisi kuesioner secara mandiri, dengan tetap menjunjung prinsip etika penelitian seperti anonimitas, kerahasiaan data, dan partisipasi sukarela. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Career Futures Inventory* (CFI) subskala *career optimism* dari Rottinghaus et al. (2005) yang terdiri dari 11 item, serta *Career Adapt-Abilities Scale-Short Form* (CAAS-SF) versi Bahasa Indonesia oleh Panjaitan dan Sahrah (2023) yang terdiri dari 12 item dan mengukur empat dimensi adaptabilitas karier, yaitu *concern, control, curiosity, dan confidence*. Analisis data dilakukan menggunakan *software* Jamovi melalui analisis deskriptif berdasarkan pedoman norma empirik (Azwar, 2021), uji asumsi normalitas menggunakan *Q-Q plot* karena uji statistik hanya untuk sampel kecil (Hair, 2019) dan linearitas, serta uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara optimisme karier dan adaptabilitas karier, termasuk pada masing-masing dimensinya.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Seluruh aitem pada kedua variabel dinyatakan valid. Instrumen optimisme karier (11 aitem) memiliki koefisien validitas antara 0,376 hingga 0,716. Instrumen adaptabilitas (12 aitem) berada

pada rentang 0,554 hingga 0,783. Pada keempat dimensi adaptabilitas karier, seluruh aitem juga memenuhi kriteria valid, dengan rentang koefisien: dimensi *concern* (0,594-0,703), *control* (0,534-0,659), *curiosity* (0,661-0,787), *confidence* (0,706-0,847). Hasil ini menunjukkan semua aitem layak digunakan dalam penelitian. Selain itu, kedua instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik, ditunjukkan oleh nilai *Cronbach's Alpha* diatas 0,7. Aitem optimisme karier dinyatakan reliabel dengan $\alpha = 0,835$ dan aitem adaptabilitas karier dengan $\alpha = 0,922$.

Data Demografi

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Variabel	Keterangan	Jumlah (n)	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	551	36,5%
	Perempuan	957	65,5%
Semester	1	242	16%
	2	5	0,3%
	3	417	27,7%
	4	3	0,2%
	5	294	19,5%
	6	7	0,5%
	7	237	15,7%
	8	165	10,9%
	Diatas 8	138	9,2%
Letak universitas di Pulau Jawa	Banten	95	6,3%
	Jakarta	281	18,6%
	Jawa Barat	119	7,9%
	Jawa Tengah	476	31,6%
	Jawa Timur	504	33,4%
	Yogyakarta	33	2,2%
Total		1508	100%

Dari 1.508 responden, mayoritas yang berpartisipasi berjenis kelamin perempuan (65,5%). Responden terbanyak berasal dari semester 3 (27,7%) dan semester 5 (19,5%). Berdasarkan lokasi universitas, mahasiswa paling banyak kuliah dari universitas di Jawa Timur (33,4%) dan Jawa Tengah (31,6%).

Uji Deskriptif

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data hipotetik				Data empirik			
	Mean	Skor		SD	Mean	Skor		SD
		Min	Max			Min	Max	
Optimisme karier	38,5	11	66	9,2	48,3	26	66	7,35
Adaptabilitas karier	42	12	72	10	59,7	40	72	6,53
Dimensi <i>concern</i>	10,5	3	18	2,5	15,1	9	18	1,9
Dimensi <i>control</i>	10,5	3	18	2,5	14,7	9	18	1,91
Dimensi <i>curiosity</i>	10,5	3	18	2,5	14,8	9	18	1,94
Dimensi <i>confidence</i>	10,5	3	18	2,5	15,1	9	18	1,85

Tabel 3. Kategorisasi Empirik Optimisme Karier

Kategori	Kriteria	Jumlah	Persentase
Sangat rendah	$X < 37,27$	56	3,7%
Rendah	$37,27 < X \leq 44,62$	451	29,9%
Sedang	$44,62 < X \leq 51,97$	488	32,4%
Tinggi	$51,97 < X \leq 59,32$	407	27%
Sangat tinggi	$59,32 < X$	106	7%

Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat optimisme karier pada kategori sedang hingga tinggi dengan proporsi terbesar berada pada kategori sedang (32,4%). Nilai *mean* empirik (4,3) juga lebih tinggi dari *mean* hipotetik (3,5) yang mengindikasikan bahwa skor empirik yang berada di atas nilai rata-rata hipotetik menunjukkan kecenderungan hasil yang baik pada karakteristik yang diukur (Azwar, 2021). Optimisme karier dipahami sebagai ekspektasi positif individu terhadap perkembangan dan keberhasilan karier di masa depan (Rottinghaus et al., 2005).

Tabel 4. Kategorisasi Empirik Adaptabilitas Karier

Kategori	Kriteria	Jumlah	Persentase
Sangat rendah	$X < 49,9$	123	8,2%
Rendah	$49,9 < X \leq 56,43$	269	17,8%
Sedang	$56,43 < X \leq 62,96$	723	47,9%
Tinggi	$62,96 < X \leq 69,49$	235	15,6%
Sangat tinggi	$69,49 < X$	158	10,5%

Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat adaptabilitas karier terbanyak berada pada kategori sedang (47,9%). Nilai *mean* empirik (59,7) juga berada di atas *mean* hipotetik (42), yang menunjukkan kecenderungan adaptabilitas karier yang relatif tinggi (Azwar, 2021). Adaptabilitas karier merujuk pada sumber daya psikososial individu dalam menghadapi tugas, transisi, dan tantangan karier (Savickas & Porfeli, 2012).

Tabel 5. Kategorisasi Empirik Dimensi Adaptabilitas Karier

Dimensi	SR	R	S	T	ST	Kategori
<i>Concern</i>	166 (11%)	248 (16,4%)	755 (50,1%)	88 (5,8%)	251 (16,6%)	Sedang
<i>Control</i>	57 (3,88%)	319 (21,2%)	738 (48,9%)	212 (14,1%)	182 (12,1%)	Sedang
<i>Curiosity</i>	67 (4,4%)	295 (19,6%)	770 (51,1%)	173 (11,5%)	203 (13,5%)	Sedang
<i>Confidence</i>	207 (13,7%)	179 (11,9%)	787 (52,2%)	115 (7,6%)	220 (14,6%)	Sedang

Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang pada keempat dimensi adaptabilitas karier (*concern*, *control*, *curiosity*, dan *confidence*). Lebih dari 48% responden mahasiswa pada tiap dimensi berada di kategori sedang dengan sebagian lainnya tersebar dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi karier mahasiswa meliputi kepedulian, tanggung jawab, dan keingintahuan, dan kepercayaan diri yang cukup baik.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan pola titik-titik menyebar mengikuti garis diagonal. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel optimisme karier berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan *scatterplot*, hubungan antara optimisme karier dan adaptabilitas karier menunjukkan hasil linear positif.

Uji Korelasi

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Optimisme Karier dan Adaptabilitas Karier

Variabel	r	p	Syarat	Keterangan
Optimisme karier dan adaptabilitas karier	0,464	< 0,001	< 0,05	Korelasi positif signifikan - sedang
Optimisme karier dan <i>concern</i>	0,434	< 0,001	< 0,05	Korelasi positif signifikan - sedang
Optimisme karier dan <i>control</i>	0,337	< 0,001	< 0,05	Korelasi positif signifikan - rendah
Optimisme karier dan <i>curiosity</i>	0,406	< 0,001	< 0,05	Korelasi positif signifikan - sedang
Optimisme karier dan <i>confidence</i>	0,420	< 0,001	< 0,05	Korelasi positif signifikan - sedang

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa optimisme karier dan adaptabilitas karier memiliki korelasi positif yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai ($r = 0,464$, $p < 0,001$) sehingga menunjukkan bahwa hubungan tersebut memiliki korelasi yang relatif sedang. Selain itu, optimisme karier juga berhubungan positif signifikan dengan masing-masing dimensi adaptabilitas karier, yaitu dimensi *concern* ($r = 0,434$, $p < 0,001$) dengan kekuatan korelasi sedang, dimensi *control* ($r = 0,337$, $p < 0,001$) dengan kekuatan korelasi rendah, dimensi *curiosity* ($r = 0,406$, $p < 0,001$) dengan kekuatan korelasi sedang, serta dimensi *confidence* ($r = 0,420$, $p < 0,001$) dengan kekuatan korelasi sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh hipotesis dapat diterima.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme karier dan adaptabilitas karier mahasiswa di Pulau Jawa. Uji asumsi menunjukkan data berdistribusi normal dan linear

sehingga analisis uji korelasi menggunakan Pearson dapat dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara optimisme karier dan adaptabilitas karier pada mahasiswa di Pulau Jawa ($r = 0,464$, $p < 0,001$), dengan kekuatan korelasi sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi optimisme karier yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi juga adaptabilitas karier yang dimiliki mahasiswa di Pulau Jawa. Mahasiswa dengan tingkat optimisme lebih tinggi mampu untuk mengembangkan adaptabilitas karier sehingga individu siap menghadapi ketidakpastian dunia kerja (Chui et al., 2020). Individu yang yakin dengan hal-hal positif akan terjadi dalam karier mereka, maka membuktikan siap untuk menghadapi tantangan dan situasi baru sehingga bisa melewati masa peralihan ke dunia kerja dengan pikiran tetap positif.

Optimisme karier menjadi salah satu faktor psikologis penting yang mendorong mahasiswa untuk melihat masa depan secara positif. Individu yang optimis cenderung memiliki harapan realistis mengenai perkembangan kariernya serta mampu mewujudkan harapan dan ekspektasi agar bisa membangun karier impian, termasuk kemampuan mengelola hambatan (Eva et al., 2020). Hal ini sejalan dengan pandangan Othman et al. (2018) yang menegaskan optimisme, harapan, dan *resilience* sebagai faktor penting dalam membangun adaptabilitas karier. Keyakinan positif memberikan harapan untuk memiliki kinerja yang lebih baik terutama dalam dunia kerja yang menantang.

Temuan penelitian ini sesuai dengan *Career Construction Theory* (Savickas, 2012) yang menjelaskan pentingnya sumber daya adaptabilitas karier yang terbentuk melalui keyakinan positif untuk menghadapi perubahan karier. Optimisme karier berperan dalam membentuk harapan positif, keyakinan diri, dan sikap proaktif dalam perencanaan dan pengambilan keputusan karier (Rottinghaus, 2005; Snyder & Lopez, 2002). Dengan demikian, mahasiswa yang optimis dapat meyakini bahwa setiap kesulitan dapat diatasi dengan sikap positif sehingga membantu mahasiswa untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan pasar kerja. Penelitian Bölükbaşı & Kırdök (2019) menekankan individu yang percaya diri dan berpikir positif lebih mampu mengatasi hambatan dalam masa eksplorasi karier dan pengambilan keputusan.

Pada analisis per dimensi adaptabilitas karier, ditemukan bahwa optimisme karier memiliki hubungan positif signifikan dengan dimensi *concern*, *control*, *curiosity*, dan *confidence*, dengan kekuatan korelasinya berada pada rentang rendah hingga sedang. Hubungan ini menunjukkan bahwa optimisme memberikan kontribusi penting dalam setiap perkembangan diri untuk menghadapi tantangan karier. Mahasiswa yang memiliki pandangan optimis lebih mampu mempersiapkan masa depan, sekaligus bisa mengatur langkah-langkah untuk mengambil keputusan yang lebih terarah.

Pada dimensi *concern*, menunjukkan ada hubungan antara optimisme karier dengan dimensi *concern*, yang kekuatan korelasinya sedang. Artinya, semakin tinggi optimisme karier pada mahasiswa maka semakin tinggi juga dimensi *concern*. Mahasiswa yang optimis terhadap masa depan karier cenderung memiliki perencanaan karier yang lebih matang dan peduli terhadap arah kariernya. Temuan ini selaras dengan Sisca & Gunawan (2015) yang menyatakan bahwa perencanaan karier yang baik dibangun melalui pandangan optimis yang mendorong individu untuk menetapkan tujuan secara realistis dan terstruktur. Dengan demikian, kesadaran individu untuk bertanggung jawab penting dalam pemikiran yang jelas mengenai masa depan sehingga mampu mewujudkan perencanaan karier.

Pada dimensi *control*, menunjukkan bahwa optimisme karier berhubungan positif signifikan dengan dimensi *control*, yang kekuatan korelasinya rendah. Artinya, semakin tinggi optimisme karier pada mahasiswa maka semakin tinggi juga dimensi *control*. Mahasiswa yang optimis cenderung menyusun rencana karier dengan tanggung jawab dan kendali diri. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Rivera et al. (2021) bahwa dimensi *control* menunjukkan hubungan positif signifikan dengan optimisme karier namun dengan kekuatan korelasi yang lebih rendah dibandingkan dimensi lainnya, yang mengindikasikan bahwa rasa kendali individu memerlukan dukungan orientasi masa depan serta eksplorasi peluang agar dapat berkontribusi lebih optimal terhadap sikap optimis dalam menghadapi karier.

Pada dimensi *curiosity*, menunjukkan bahwa optimisme karier berhubungan positif signifikan dengan dimensi *curiosity*, yang kekuatan korelasinya sedang. Artinya, semakin tinggi optimisme karier pada mahasiswa maka semakin tinggi juga dimensi *curiosity*. Mahasiswa yang optimis terdorong mengeksplorasi peluang karier sehingga memperluas wawasan dunia kerja. Hubungan positif signifikan dengan kekuatan sedang antara optimisme karier dan dimensi *curiosity* sejalan dengan Parola et al. (2025) yang menegaskan bahwa *curiosity* merupakan komponen penting dari *career adaptability* dan berperan dalam mendorong eksplorasi peluang serta kesiapan individu dalam menghadapi perubahan karier.

Pada dimensi *confidence*, menunjukkan bahwa optimisme karier memiliki hubungan positif signifikan dengan dimensi *confidence*, yang memiliki kekuatan korelasinya sedang. Artinya, semakin tinggi optimisme karier pada mahasiswa maka semakin tinggi juga dimensi *confidence*. Keyakinan diri yang kuat membuat mahasiswa berani mengambil langkah, memecahkan masalah sulit, dan

tidak ragu untuk mengembangkan kemampuan baru. Mahasiswa dengan tingkat optimisme tinggi juga lebih yakin untuk berkompetisi di dunia kerja. Hal ini didukung oleh penelitian Hasanah et al. (2024) yang menyatakan bahwa rasa percaya diri dapat ditingkatkan melalui pengalaman belajar serta pemahaman terhadap tren pasar kerja yang dapat memperkuat dan meningkatkan rasa percaya diri individu menghadapi tantangan profesional.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Putri dan Yuniasanti (2023) menemukan adanya hubungan positif antara optimisme dan adaptabilitas karier pada mahasiswa Generasi Z dengan koefisien korelasi sebesar 0,553 yang menunjukkan kekuatan sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat optimisme yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi terhadap perubahan karier. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian Agustine dan Riasnugrahani (2023) yang menegaskan hubungan positif signifikan antara optimisme karier dan adaptabilitas karier dengan korelasi sebesar 0,486 dengan kekuatan sedang pada mahasiswa di berbagai fakultas di universitas X Bandung. Hal itu menunjukkan optimisme mendukung kesiapan adaptasi karier.

Hasil penelitian Agustina (2024) memperkuat temuan dalam penelitian ini dengan menambahkan analisis pada dimensi adaptabilitas karier. Koefisien korelasi antara optimisme karier dan dimensi adaptabilitas karier (*concern, control, curiosity, dan confidence*) masing-masing menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi rendah. Hal ini diharapkan kepada mahasiswa untuk memiliki kendali atas kehidupannya sehingga mampu memecahkan masalah dan dapat bertahan demi mencapai tujuan karier (Christian dan Gunawan, 2024). Hal ini mendorong tanggung jawab dan komitmen mahasiswa memilih karier.

Berdasarkan temuan penelitian ini, mahasiswa di Pulau Jawa menunjukkan tingkat optimisme karier dan adaptabilitas karier pada rentang sedang hingga sangat tinggi, yang tercermin dari skor empirik di atas *mean* hipotetik. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme karier dan adaptabilitas karier, meskipun dengan kekuatan korelasi sedang, sehingga mengindikasikan bahwa optimisme karier bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi adaptabilitas karier. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adaptabilitas karier mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti *career future time perspective* (Audi et al., 2025), *perceived future employability* (Aydin, 2022), dan *career decision self-efficacy*. turut berperan dalam membentuk adaptabilitas karier mahasiswa. Oleh karena itu, penguatan sikap peduli terhadap karier melalui pengalaman belajar dan program pengembangan karier, seperti *career counseling*, perencanaan karier, magang, dan pelatihan keterampilan, penting untuk meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara optimisme karier dan adaptabilitas karier pada mahasiswa di Pulau Jawa, dengan kekuatan korelasi sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme karier mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan tantangan karier. Mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat optimisme dan adaptabilitas yang cukup baik, menandakan kesiapan mahasiswa menghadapi dinamika dunia kerja. Kecenderungan positif ini terlihat pada optimisme karier yang berkaitan dengan kepedulian, tanggung jawab, keingintahuan, dan keyakinan diri yang berkorelasi rendah hingga sedang. Meskipun mahasiswa memiliki keyakinan dan ekspektasi positif terhadap masa depan kariernya, optimisme tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam kemampuan pengendalian diri dan pengambilan keputusan karier secara mandiri. Dengan demikian, optimisme berperan sebagai sumber daya psikologis penting yang membantu mahasiswa merencanakan, mengambil keputusan, serta menghadapi tantangan karier.

Temuan penelitian ini mengindikasikan pentingnya upaya pengembangan karier mahasiswa dengan memperkuat optimisme dan kemampuan adaptasi mahasiswa sebagai bekal menghadapi dinamika transisi dari pendidikan ke dunia pekerjaan melalui program-program yang mengarahkan keterampilan, dan lainnya. Penelitian ini memiliki keterbatasan selama proses analisis data, peneliti menghadapi tantangan dalam *data cleaning* dan penanganan *outlier* akibat ukuran sampel yang besar, serta keterbatasan dalam pengujian normalitas yang tidak dapat sepenuhnya mengandalkan uji statistik sehingga diperlukan pemeriksaan visual melalui *Q-Q plot*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menerapkan prosedur pembersihan data, penanganan *outlier*, dan pengujian normalitas yang lebih sistematis, khususnya pada penelitian dengan ukuran sampel besar.

E. Referensi

Agustina, N. J. T. E. (2024). *Hubungan antara career optimism dengan career adaptability pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).

- Agustine, E. A., & Riasnugrahani, M. (2023). Peran career optimism terhadap career adaptability pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 824–832. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i2.3599>
- Angela, G., & Gunawan, W. (2021). Hubungan antara dukungan orang tua dengan adaptabilitas karier pada Siswa SMA di Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(2), 232-248. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i2.3637>
- Angelika, S., & Gunawan, W. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan adaptabilitas karier remaja di kecamatan Grogol Petamburan. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 7(01), 8-16. <https://doi.org/10.35814/mindset.v7i01.304>
- Anggraini, D., Rachmawati, & Iswari, R. D. (2022). Optimisme dan adaptabilitas karir pada mahasiswa di era new normal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mindset*, 13(1). <https://doi.org/10.35814/mindset.v13i01.3313>
- Asosiasi Pengusaha Indonesia. (2021). Penguatan kebijakan pengembangan soft skills menuju industri 4.0. *International Labour Organization*.
- Audi, D., Wahyuni, C., & Hidayati, I. (2025). Career adaptability sebagai mediator pada peran future time perspective terhadap employability mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v7i1.19494>
- Aydın, E., (2022). Exploring the impact of career adaptability on perceived future employability: the mediation role of self-efficacy. *PressAcademia Procedia (PAP)*, 15, 1-5. <https://doi.org/10.17261/Pressacademia.2022.1569>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benchea, L., Candidatu, C., Ilie, A. G., & Dumitriu, D. (2024). *Career management in a VUCA world: An ongoing debate between threats and opportunities under the technological imperative. Proceedings of the International Conference on Business Excellence*, 18(1), 2968–2979. <https://doi.org/10.2478/picbe-2024-0245>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah perguruan tinggi, dosen, dan mahasiswa (negeri dan swasta) di bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi menurut provinsi, 2024* [Statistik]. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/Y21kVGRHNXZVMEl3S3pCRllyMHJRbnB1WkVZemR6MDkjMw==/jumlah-perguruan-tinggi1%E2%80%93dosen%E2%80%93dan-mahasiswa2%E2%80%93negeri-dan-swasta%E2%80%93di-bawah-kementerian-pendidikan%E2%80%93kebudayaan%E2%80%93riset%E2%80%93dan-teknologi-menurut-provinsi%E2%80%932022.html?year=2024>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Keadaan ketenagakerjaan indonesia february 2025*. Badan Pusat Statistik, 35, 1–28. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2023/05/05/2001/februari-2023--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-45-persen-dan-rata-rata-upah-buruh-sebesar-2-94-juta-rupiah-per-bulan.html>
- Bölükbaşı, A., & Kırdök, O. (2019). The mediating role of future orientation in the relationship between career adaptability and life satisfaction in high school students. *Education and Science*, 44(200), 77-91. <https://doi.org/10.15390/EB.2019.8090>
- Chen, S., Xue, Y., Chen, H., Ling, H., Wu, J., & Gu, X. (2021). Making a commitment to your future: Investigating the effect of career exploration and career decision-making self-efficacy on the relationship between career concern and career commitment. *Sustainability*, 13(22). <https://doi.org/10.3390/su132212816>
- Christian, N., & Gunawan, W. (2024). Hardiness dan adaptabilitas karir pada dewasa awal di DKI Jakarta. *Psikologi Konseling*, 16(1), 127–137. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.60080>
- Chui, H., Li, H., & Ngo, H. Y. (2020). Linking protean career orientation with career optimism: Career adaptability and career decision self-efficacy as mediators. *Journal of Career Development*, 49(1), 161–173. <https://doi.org/10.1177/0894845320912526>
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Buku panduan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka* (1st ed.). Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Eva, N., Newman, A., Jiang, Z., & Brouwer, M. (2020). Career optimism: A systematic review and agenda for future research. *Journal of Vocational Behavior*, 116(February), 0–1. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.02.011>
- Grehenson. (2023, Februari 22). Menaker: 12 persen pengangguran di Indonesia didominasi lulusan sarjana dan diploma. *Universitas Gadjah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23493-menaker-12-persen-pengangguran-di-indonesia-didominasi-lulusan-sarjana-dan-diploma/>
- Grosemans, I., De Cuyper, N., Forrier, A., & Vansteenkiste, S. (2023). Graduation is not the end, it is just the beginning: Change in perceived employability in the transition associated with graduation. *Journal of Vocational Behavior*, 145(August), 103915. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2023.103915>

- Gunawan, W., Riasnugrahani, M., Putri, N. I., Djaja, N., & Budiwan, T. I. (2024). Membangun generasi muda mandiri: Menelusuri anteseden kelayakan kerja dan kewirausahaan mahasiswa Indonesia [Laporan akhir penelitian]. Universitas Kristen Krida Wacana. https://repository-bkd.ukrida.ac.id/data/url/idf_6915af67e61e6
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019) *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hamzah, S. R., Kai Le, K., & Musa, S. N. S. (2021). The mediating role of career decision self-efficacy on the relationship of career emotional intelligence and self-esteem with career adaptability among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 83–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1886952>
- Hasanah, R., Munawwaroh, I., Qushwa, F. G., & Agus R, A. H. (2024). Pengembangan career adaptability melalui inovasi sumber daya manusia. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 169–178. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.734>
- Kamila, S. N., Surfia, N. H., Fatiyaturrahmah, N., & Purwantini, L. (2023). The effect of hardiness and optimism on career adaptability in college students. *Social Science Studies*, 3(3) 195–206. <https://doi.org/10.47153/sss33.6132023>
- Oliveira, Í. M., & Marques, C. (2024). The role of career adaptability and academic engagement in college student's life satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5), 596. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050596>
- Organization for Economic Co-operation and Development. (2019). *OECD employment outlook 2019: The future of work*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9ee00155-en>
- Othman, Rozana & Muhammad Kamal, Norsyazwani & Alias, Nurul Ezaili & Ismail, Shafinar & Md Sahiq, Aqilah Nadiyah. (2018). Positive psychological traits and career adaptability among millennials. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 8. 1420-1433. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v8-i9/4706>
- Panjaitan, Y. J., & Sahrah, A. (2023). Adaptasi career adapt-abilities – short form ke versi Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 7(2). 1424-1430 <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/IJISIP/article/view/4935>
- Parola, A., Pettignano, M., & Marcionetti, J. (2025). The role of character strengths of wisdom, career adaptability and optimism on future orientation. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. <https://doi.org/10.1007/s10775-025-09762-2>
- 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>
- Redhana, I. W. (2024). *Berpikir kritis pada era digital: Pedoman untuk pemikiran modern*. PT Mafy Media Literasi Indonesia. <https://www.researchgate.net/publication/383095656>
- 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, 100344. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100344>
- Rottinghaus, P. J., Day, S. X., & Borgen, F. H. (2005). The career futures inventory: A measure of career-related adaptability and optimism. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 3–24. <https://doi.org/10.1177/1069072704270271>
- 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>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Sikora, J. (2024). Does career optimism facilitate entry into university and professional employment? A longitudinal examination of Australian data. *Australian Journal of Career Development*, 33(2), 166–177. <https://doi.org/10.1177/1038416224126330>
- Sisca, S., & Gunawan, W. (2015). Gambaran adaptabilitas karier remaja. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 111–119.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- World Economic Forum. (2025). *The future of jobs report 2025*. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025/>
- Zakila, A., & Purwantini, L. (2022). Self regulated learning dan optimisme karir terhadap adaptabilitas karir pada mahasiswa tingkat akhir. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(1), 45–59. <https://doi.org/10.33558/soul.v14i1.5965>