

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18 – 22 tahun. Usia ini merupakan fase perkembangan yang dikenal sebagai *emerging adulthood*, yaitu masa ketika seseorang bukan lagi remaja tetapi belum sepenuhnya mapan sebagai orang dewasa (Panjaitan dkk., 2023). Pada fase ini, mereka memiliki serangkaian tugas perkembangan penting, antara lain penemuan identitas diri dan menentukan pilihan karier (Arnett, 2000). Untuk menyelesaikan tugas perkembangannya tersebut, mahasiswa perlu lebih banyak melakukan eksplorasi diri dan eksplorasi lingkungan (Arnett, 2000). Akan tetapi, proses ini menjadi kompleks karena adanya benturan antara tuntutan kemandirian dari lingkungan dengan realitas perkembangan diri mahasiswa.

Sebagai *emerging adulthood*, mahasiswa dituntut untuk bertanggung jawab atas kehidupan akademik (Qolbi, 2020) dan dalam membuat keputusan masa depan terkait pilihan karier (Arnett, 2000). Lingkungan sosial (seperti: orang tua dan keluarga) menuntut mereka agar lebih mandiri dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Pada kenyataannya, mahasiswa masih membutuhkan dukungan sumber daya dari orang tua dan lingkungan sosialnya, mengingat kemampuan kognitif mereka belum berkembang layaknya orang dewasa (Arnett, 2000). Mahasiswa masih perlu mengembangkan kemampuan berpikir abstrak dan melakukan analisis mendalam yang sangat dibutuhkan dalam mengambil keputusan karier (Kwok, 2018).

Kesenjangan antara tuntutan dan kapasitas internal ini membuat mahasiswa menjadi rentan terhadap tekanan dari lingkungan eksternal, khususnya yang bersumber dari ketidakpastian masa depan karier mereka. Tekanan ini diperparah oleh realitas pasar kerja, di mana jumlah lulusan sarjana yang terus meningkat namun tidak diimbangi dengan ketersediaan lapangan kerja (Kwok, 2018). Menurut

Kwok (2018), ketidakpastian ini berakar dari kombinasi antara lingkungan eksternal yang tidak menentu dan keterbatasan internal mahasiswa dalam merencanakan karier secara efektif (*executive function deficits*). Akumulasi tuntutan akademik dan pribadi, ditambah dengan ketidakpastian masa depan, menjadi sumber kecemasan yang signifikan bagi mahasiswa. Kecemasan ini dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mereka (Arnett, 2000; Kwok, 2018; Qolbi, 2020)

Dalam konteks pendidikan tinggi, kesejahteraan psikologis merujuk pada penilaian subjektif mahasiswa terhadap kehidupan akademik dan pengalaman mereka di kampus. Untuk mengartikulasikan konsep kesejahteraan psikologis mahasiswa, Renshaw & Bolognino (2016) memperkenalkan konstruk *College Student Subjective Well-Being* (CSSWB). Menurut mereka, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik ditandai oleh empat aspek utama: efikasi akademik (*academic efficacy*), kepuasan akademik (*academic satisfaction*), keterhubungan dengan institusi (*school connectedness*), dan rasa syukur terhadap pengalaman kuliah (*college gratitude*) (Renshaw & Bolognino, 2016).

Kesejahteraan psikologis berperan penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa, di mana tingkat kesejahteraan yang tinggi terbukti berkorelasi positif dengan pencapaian dan kesuksesan akademik (Furlong dkk., 2014; Renshaw dkk., 2015). Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif yang baik cenderung memiliki stres akademik yang rendah sehingga dapat menunjukkan performa akademis yang lebih optimal. Terkait dengan tugas perkembangan karier, hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa semakin baik kesejahteraan psikologis mahasiswa, maka semakin baik pula keterampilannya dalam mengambil keputusan karier dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan karier lainnya (Strauser dkk., 2008). Oleh karena itu, kesejahteraan mahasiswa menjadi hal yang penting untuk diteliti karena berhubungan dengan pencapaian akademik dan perkembangan kariernya.

Penelitian terdahulu mengenai faktor yang berperan dalam memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks karier menunjukkan bahwa, adanya ketidaksesuaian (diskrepansi) antara karakteristik pekerjaan ideal dan

pekerjaan yang dicita-citakan individu berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis (Creed & Blume, 2013). Mereka yang mengalami diskrepansi karier cenderung mengkompromikan atau menyesuaikan tujuan kariernya (menurunkan target kariernya), merasakan ketidakpuasan dan stres akibat dari tuntutan penyesuaian terhadap tujuan karier yang baru (Creed & Blume, 2013).

Lebih lanjut, Creed dan Hood (2015) mengenalkan *career goal discrepancy* sebagai persepsi individu terhadap kesenjangan atau ketidaksesuaian antara tujuan karier yang telah ditetapkan dengan pencapaian karier yang dijalani saat ini. Diskrepansi karier dirasakan oleh individu pada saat mereka melakukan evaluasi terkait pencapaian kariernya saat ini, membandingkan antara tujuan karier yang telah ditetapkan dengan sejauhmana proses pencapaian tujuan karier (Creed & Hood, 2015). Sebagai hasil evaluasi, individu dapat mempersepsikan apakah proses pencapaian kariernya saat ini belum sesuai dengan yang ditargetkan (diskrepansi karier negatif; Creed & Hood, 2015) atau sudah sesuai bahkan melampaui target yang telah ditetapkan (diskrepansi karier positif; (Akmal dkk., 2021)).

Secara konsisten, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa diskrepansi karier negatif meningkatkan distress psikologis (Creed dkk., 2015; Praskova & McPeake, 2022; Widyowati dkk., 2024), yang juga berdampak pada munculnya penyesalan (Widyowati dkk., 2024) penurunan kesejahteraan psikologis (Jawahar & Shabeer, 2021) dan penurunan komitmen dan motivasi dalam mencapai tujuan karier (Jawahar & Shabeer, 2021). Dibandingkan penelitian terkait diskrepansi karier negatif, penelitian mengenai diskrepansi karier positif masih belum banyak dilakukan (Akmal dkk., 2021). Hal ini kemungkinan terjadi karena individu yang mengalami diskrepansi karier positif tetap dapat berfungsi dengan baik tanpa menghadapi masalah yang berarti (Akmal dkk., 2021). Sementara itu, penilaian dan pengalaman positif individu berperan penting dalam meningkatkan optimisme dan *well-being* individu, sehingga meningkatkan produktivitas dan dapat tumbuh menjadi individu yang berkembang dengan baik (*flourish*; (Carr dkk., 2021; Lomas dkk., 2021). Penelitian terdahulu pada populasi mahasiswa menunjukkan bahwa diskrepansi karier positif meningkatkan optimisme karier individu (Akmal dkk., 2022, 2025), berkorelasi positif dengan kepuasan pencapaian karier (Akmal dkk.,

2025), dan meningkatkan usaha individu dalam mencapai tujuan kariernya (Akmal dkk., 2022). Berdasarkan studi literatur yang dilakukan, belum ditemukan penelitian yang membahas dampak diskrepansi karier positif terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Dalam kerangka teori karier, Lent & Brown (2006) mengembangkan *Social Cognitive Career Theory (SCCT) Model of Satisfaction*. Pada awalnya, model teori ini dikembangkan untuk menjelaskan bagaimana proses regulasi diri individu dalam mencapai tujuan karier dan mencapai kepuasan hidup secara umum dan spesifik terkait pekerjaan. Berdasarkan model teori ini, pencapaian target yang telah ditetapkan individu meningkatkan kepuasan hidup maupun kepuasan kerja (Lent & Brown, 2006). Sejalan dengan teori *SCCT Model of Satisfaction*, penelitian ini ingin melihat peranan diskrepansi karier positif dalam meningkatkan *well-being* mahasiswa. Penelitian ini sekaligus merupakan pengembangan temuan sebelumnya yang sudah menunjukkan peran diskrepansi karier positif dalam meningkatkan kepuasan karier mahasiswa (Akmal dkk., 2025).

SCCT Model of Satisfaction (Lent & Brown, 2006) mengemukakan bahwa efikasi diri dan ekspektasi terkait hasil yang diharapkan merupakan faktor penting dalam menggerakkan perubahan perilaku dan kepuasan individu secara umum, maupun kepuasan spesifik terkait pekerjaannya. Sejalan dengan teori yang dikembangkan (Bandura dkk., 1999), efikasi diri merupakan komponen penting dalam proses regulasi diri individu dan memprediksi perilaku. Berdasarkan kedua teori tersebut, penelitian ini ingin melihat apakah efikasi diri juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Bandura dkk (1999) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam menjalankan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Sama halnya dengan kesejahteraan psikologis, efikasi diri juga dapat dilihat pada konteks spesifik, sesuai dengan tugas yang dihadapi (Bandura, 1997). Pada penelitian ini, efikasi diri dilihat pada konteks akademik.

Efikasi akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam bertanggung jawab atas kinerja yang dilakukan dalam tugas yang dikerjakan (Pintrich & Groot, 1990). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa

yakin bahwa dirinya memiliki kapabilitas untuk mengatasi kesulitan dan mencapai keberhasilan akademik (Schultz & Schultz, 2016). Penelitian lain menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Kuserawati & Farida, 2022). Dalam konteks karier, *SCCT Model of Satisfaction* (Lent & Brown, 2006) menunjukkan bahwa efikasi diri secara langsung dapat memprediksi kepuasan hidup para pekerja. Prinsip ini dapat ditarik ke dalam konteks akademik, di mana tugas-tugas kuliah merupakan ‘pekerjaan’ utama mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji apakah efikasi diri akademik (keyakinan mahasiswa pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya) dapat memprediksi kesejahteraan subjektif mereka.

Lebih lanjut, *SCCT Model of Satisfaction* (Lent & Brown, 2006) menekankan peran penting efikasi diri sebagai mediator yang menjelaskan keterkaitan antara pencapaian tujuan dapat meningkatkan kepuasan kerja. Prinsip ini relevan untuk memahami dampak dari diskrepansi karier positif, di mana berdasarkan temuan Akmal (2022), menunjukkan bahwa kondisi tersebut memang dapat meningkatkan keyakinan diri individu dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan karier. Dalam konteks tugas perkembangan mahasiswa *emerging adulthood*, diskrepansi karier positif dipersepsikan sebagai pengalaman sukses dalam mencapai tujuan kariernya. Pengalaman suksesnya ini kemudian dapat membangun keyakinan mahasiswa di domain lain yang relevan, seperti dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Peningkatan efikasi akademik inilah yang kemudian diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, peneliti berhipotesis bahwa efikasi akademik berperan sebagai mediator yang menjembatani proses psikologis antara pengalaman diskrepansi karier positif dan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis sesuatu hal penting yang harus dimiliki mahasiswa. Salah satu faktor yang berperan ialah evaluasi positif yang masih belum dijadikan urgensi dalam penelitian sebelumnya. Secara teoritis, efikasi diri meningkat apabila terdapat pengalaman positif yang dirasakan oleh mahasiswa, sehingga kesejahteraan psikologisnya pun akan meningkat. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana peran diskrepansi karier positif secara langsung maupun

melalui efikasi diri dalam memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini juga penting dilihat dalam tinjauan Islam karena masih terbatasnya penelitian yang mengaitkan diskrepansi karier positif dan keyakinan akademik dalam memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam perspektif Islam. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَٰكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ٩٦

Artinya: *“Sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, niscaya Kami akan membukakan untuk mereka berbagai keberkahan dari langit dan bumi. Akan tetapi, mereka mendustakan (para rasul dan ayat-ayat Kami). Maka, Kami menyiksa mereka disebabkan oleh apa yang selalu mereka kerjakan.”* (QS. Al-A’raf:96)

Ayat ini menjelaskan jika dalam Islam bentuk kenyamanan yang didapatkan mahasiswa dapat membantu mahasiswa berusaha lebih baik untuk mencari keberkahan hidup dalam bentuk kesejahteraan. Kesejahteraan ini akan membantu mahasiswa menjalani perkuliahan dengan optimal (Rahman, 2024).

1.2. Rumusan Masalah

Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan akademik dan ketidakpastian masa depan yang bisa saja mengganggu kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis yang baik dibutuhkan dalam mengoptimalkan potensi kemampuan mahasiswa di perguruan tinggi dan perencanaan kariernya. *Social Cognitive Career Theory model of Satisfaction* menjelaskan bagaimana regulasi diri individu untuk mencapai kepuasan dan kesejahteraan psikologis pada konteks pekerja. Model teori ini juga diperkirakan dapat memprediksi kepuasan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada konteks pendidikan, yang masih belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengembangkan penelitian terdahulu dengan menguji apakah diskrepansi karier

positif berperan dalam memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa, baik secara langsung, maupun melalui efikasi sebagai mediator, serta bagaimana tinjauannya dalam perspektif Islam?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat peranan diskrepansi karier positif dalam memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa baik secara langsung maupun dengan melibatkan efikasi diri sebagai variabel mediator dan melihat tinjauannya dalam perspektif Islam.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan peran diskrepansi karier positif dalam memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa, baik secara langsung maupun melalui efikasi akademik sebagai mediator. Selain itu, temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah yang relevan untuk penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan tujuan karier dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa, dosen pembimbing, universitas, dan praktisi pendidikan untuk merancang intervensi yang efektif. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya bagi mereka yang menunjukkan pencapaian melebihi ekspektasi (mengalami diskrepansi karier positif).