

## **Quality of Life dan Orientasi Karier sebagai Prediktor Pemilihan Karier Mahasiswa**

## **Quality of Life and Career Orientation as Predictors of Students' Career Choice**

**Neng Susi Sofiah<sup>1</sup>, Kusnarto Kurniawan<sup>2</sup>**

Universitas Negeri Semarang

Email: [susisfh03@students.unnes.ac.id](mailto:susisfh03@students.unnes.ac.id)

**Abstrak:** *Pemilihan karier merupakan salah satu tugas perkembangan penting bagi mahasiswa yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, termasuk quality of life dan orientasi karier. Mahasiswa dengan kesejahteraan hidup yang baik dan orientasi karier yang jelas cenderung memiliki kemantapan yang lebih tinggi dalam menentukan pilihan karier. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh quality of life dan orientasi karier terhadap pemilihan karier mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan analisis regresi linier berganda. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling pada populasi tersisa. Pengumpulan data dilakukan melalui skala quality of life, orientasi karier, dan pemilihan karier, kemudian dianalisis menggunakan uji regresi parsial dan simultan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa quality of life berpengaruh signifikan terhadap pemilihan karier dengan kontribusi sebesar 76,5%, sedangkan orientasi karier berpengaruh sebesar 59,6%. Secara simultan, quality of life dan orientasi karier memberikan kontribusi sebesar 79% terhadap pemilihan karier mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan hidup dan kejelasan orientasi karier berperan penting dalam membentuk kemantapan mahasiswa dalam menentukan pilihan karier. Dengan demikian, penguatan quality of life dan orientasi karier melalui layanan bimbingan dan konseling karier diperlukan untuk membantu mahasiswa mencapai keputusan karier yang lebih mantap dan realistis.*

**Kata Kunci:** *Karier; Quality of Life; Orientasi Karier; Pemilihan Karier; Mahasiswa*

**Abstract:** *Career choice is one of the key developmental tasks for university students and is influenced by various psychological factors, including quality of life and career orientation. Students with a higher level of well-being and a clear career orientation tend to demonstrate greater certainty in determining their career paths. This study aims to examine the influence of quality of life and career orientation on students' career choice. A quantitative*

*approach with a correlational design and multiple linear regression analysis was employed. The participants were university students selected using a total sampling technique from the remaining population. Data were collected through quality of life, career orientation, and career choice scales, and analyzed using partial and simultaneous regression tests. The results indicate that quality of life has a significant effect on career choice, contributing 76.5%, while career orientation contributes 59.6%. Simultaneously, quality of life and career orientation account for 79% of the variance in students' career choice. These findings suggest that well-being and clarity of career orientation play an important role in strengthening students' confidence in determining their career paths. Therefore, enhancing quality of life and career orientation through career guidance and counseling services is essential to support students in making more stable and realistic career choices.*

**Keywords:** *Career; Quality of Life; Career Orientation; Career Choice; College Students.*

## **PENDAHULUAN**

Problematika pemilihan karier mahasiswa di Indonesia masih menjadi isu penting, terutama jika dikaitkan dengan faktor psikologis yang memengaruhi kemantapan keputusan karier. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan tingkat pengangguran terbuka lulusan universitas sebesar 5,18% dan cenderung stagnan sejak 2019 hingga 2023 (Safitri *et al*, 2025). Selain itu, survei Indonesia Career Center Network (ICCN) melaporkan bahwa 87% mahasiswa belum memiliki perencanaan karier yang matang sebelum lulus (Nurdiansyah *et al*, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa pemilihan karier mahasiswa belum sepenuhnya mantap dan diduga berkaitan dengan faktor internal, seperti persepsi terhadap kualitas hidup (*quality of life*) dan kejelasan orientasi karier. Mahasiswa dengan *quality of life* yang rendah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis dan keyakinan diri yang kurang optimal (Hasanah *et al*, 2026). Sedangkan mahasiswa dengan orientasi karier yang jelas lebih mampu merencanakan dan menetapkan pilihan karier secara mantap (Abeysekara *et al*, 2026).

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa empat mahasiswa masih mengalami kecemasan terkait masa depan karier, sedangkan enam mahasiswa lainnya masih mempertimbangkan beberapa alternatif karier tanpa memiliki pilihan utama yang jelas. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pemilihan karier mahasiswa belum sepenuhnya mantap dan diduga berkaitan dengan kondisi *quality of life* dan orientasi karier yang dimiliki.

Secara konseptual, *quality of life* merupakan persepsi individu terhadap kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (WHOQOL Group, 1995), yang berperan dalam membentuk stabilitas emosi dan kesiapan menghadapi tugas perkembangan, termasuk pemilihan karier. Orientasi karier mencerminkan kejelasan tujuan, perencanaan, dan kesiapan individu terhadap masa depan profesionalnya (Super, 1990), sedangkan pemilihan karier merupakan proses pengambilan keputusan yang melibatkan integrasi aspek kognitif, afektif, dan kontekstual (Holland, 1997). Dengan demikian, *quality of life* yang positif dapat memperkuat orientasi karier, yang pada akhirnya mendukung kemantapan pemilihan karier mahasiswa.

Namun demikian, mahasiswa BK UNNES angkatan 2022 telah menempuh mata kuliah *Strength-Based Counseling*. Menekankan pengembangan kekuatan diri, kesejahteraan psikologis, dan kejelasan orientasi masa depan (Parmenter *et al*, 2025). Secara konseptual seharusnya mendukung *quality of life* dan kemantapan pemilihan karier. Akan tetapi, masih

ditemukan mahasiswa yang belum memiliki pilihan karier yang jelas, sehingga menunjukkan adanya kesenjangan antara kesiapan berbasis kekuatan yang telah dipelajari dengan kondisi *quality of life* dan orientasi karier aktual yang berperan dalam pemilihan karier, serta mengindikasikan perlunya pengujian empiris hubungan antarvariabel tersebut.

Selain itu, kajian literatur menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian masih menempatkan *quality of life* sebagai variabel konsekuensi, bukan sebagai faktor yang memengaruhi pemilihan karier, serta masih terbatas penelitian yang menguji peran *quality of life* dan orientasi karier secara simultan terhadap pemilihan karier, khususnya pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang. Kesenjangan ini menunjukkan pentingnya penelitian yang menguji hubungan *quality of life* dan orientasi karier terhadap pemilihan karier sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling karier yang lebih tepat sasaran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling karier, seperti layanan informasi karier, bimbingan karier, maupun intervensi konseling yang mendukung kemantapan pemilihan karier mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *quality of life*, orientasi karier, dan pemilihan karier mahasiswa, serta menganalisis hubungan *quality of life* dan orientasi karier dengan pemilihan karier mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian bimbingan dan konseling karier serta implikasi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan karier yang mendukung kemantapan pemilihan karier mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara *Quality of Life* (X1) dan Orientasi Karier (X2) dengan Pemilihan Karier (Y) pada mahasiswa. Desain korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik, serta menjelaskan kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen dalam suatu model empiris (Creswell *et al*, 2023). Pendekatan ini relevan untuk memahami keterkaitan faktor psikologis internal, khususnya *quality of life* dan orientasi karier, dalam membentuk kemantapan pemilihan karier mahasiswa. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang angkatan 2022 yang berjumlah 120 orang. Angkatan ini dipilih karena dianggap representatif, mengingat mahasiswa telah menempuh sebagian besar mata kuliah inti seperti teori perkembangan karier dan konseling karier sehingga memiliki pemahaman yang memadai terhadap variabel penelitian. Teknik yang digunakan adalah total sampling pada populasi tersisa, yaitu seluruh mahasiswa yang tidak terlibat dalam uji coba dijadikan sampel, untuk memaksimalkan representativitas dan meminimalkan bias (Sugiyono, 2023).

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring melalui *Google Form*. Prosedur pengambilan data dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahap, yaitu penyusunan instrumen berdasarkan kajian teoritis, pelaksanaan *expert judgment* untuk menilai kesesuaian konstruk instrumen, uji coba instrumen kepada 30 mahasiswa untuk menguji validitas dan reliabilitas, revisi instrumen berdasarkan hasil analisis, penyebaran kuesioner kepada 90 responden penelitian utama, serta pengolahan dan analisis data. Seluruh proses pengumpulan data dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk pemberian persetujuan partisipasi (*informed consent*) dan jaminan kerahasiaan data responden.

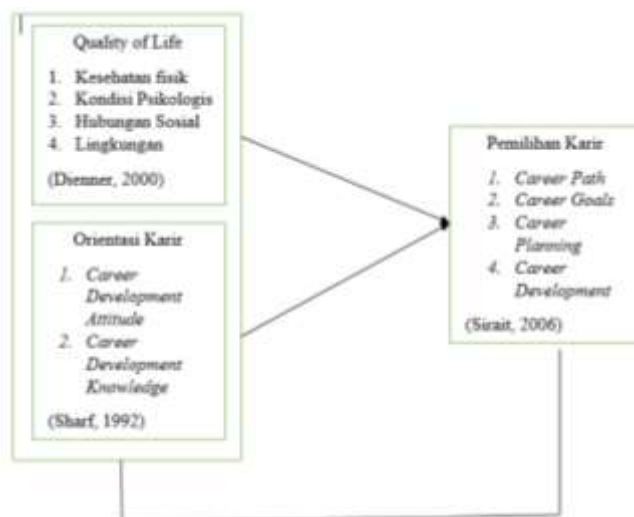
Tabel 1. Contoh Butir Kuesioner Variabel X1, X2, dan Y

Variabel	Aspek	Item Pernyataan
----------	-------	-----------------

<i>Quality of Life</i>	Kesehatan Fisik	Saya memiliki energi dan vitalitas yang cukup untuk menjalani aktivitas akademik dan nonakademik setiap hari.
	Kesejahteraan Psikologis	Saya sering merasa bingung mengenai arah dan tujuan hidup saya sebagai mahasiswa
	Hubungan Sosial	Saya merasa paus dengan hubungan sosial yang saya jalani dengan orang-orang disekitar saya.
	Lingkungan	Saya jarang memiliki kesempatan untuk beristirahat, atau melakukan kegiatan rekreasi di luar aktivitas akademik.
Orientasi Karier	<i>Career Development Attitude</i>	Saya menentukan pilihan karier dengan mempertimbangkan minat dan kemampuan saya.
	<i>Career Development Knowledge and Skill</i>	Saya tidak mengetahui kualifikasi yang dibutuhkan untuk bekerja di bidang tertentu.
Pemilihan Karier	<i>Career Path</i>	Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai arah perkembangan karier saya.
	<i>Career Goals</i>	Saya menetapkan target karier tertentu sebagai arah rencana masa depan saya.
	<i>Career Planning</i>	Saya tidak memiliki rencana khusus untuk mencapai tujuan karier.
	<i>Career Development</i>	Saya berusaha meningkatkan kemampuan diri untuk mendukung perkembangan karier.

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert yang disusun melalui teknik assembly berdasarkan indikator teoritis masing-masing variabel dan divalidasi melalui *expert judgment* (Azwar, 2021). Skala *Quality of Life* dikembangkan berdasarkan dimensi WHOQOL Group (1998), yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 10 item valid dengan koefisien korelasi item-total berkisar antara 0,427-0,723. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,808 yang menunjukkan reliabilitas tinggi dan konsistensi internal yang baik.

Skala Orientasi Karier dikembangkan berdasarkan teori orientasi karier dari Sharf (1992), yang mencakup aspek *career development attitude* serta *career development knowledge and skill*. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 10 item valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,455-0,723, sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,854 yang mengindikasikan reliabilitas sangat baik. Skala Pemilihan Karier disusun berdasarkan teori perkembangan karier Super (1957), yang meliputi dimensi *career path*, *career goals*, *career planning*, dan *career development*. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 11 item valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,404-0,780. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,858, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Ketiga instrumen diberikan dalam bentuk kuesioner daring dan diisi oleh responden secara mandiri sesuai dengan petunjuk yang telah disediakan.



Gambar. 1 Kerangka Berpikir

Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi skor serta kategorisasi *Quality of Life*, Orientasi Karier, dan Pemilihan Karier mahasiswa. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas) untuk memastikan terpenuhinya syarat regresi linier berganda (Hair *et al.*, 2022). Selanjutnya, regresi linier berganda digunakan untuk menguji hubungan dan kontribusi *Quality of Life* dan Orientasi Karier terhadap Pemilihan Karier, baik secara parsial (uji t) maupun simultan (uji F). Koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengetahui besaran kontribusi kedua variabel independen dalam menjelaskan variasi Pemilihan Karier. Seluruh analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 26.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 90 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini setelah melalui proses seleksi sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Hasil analisis deskriptif masing-masing variabel secara rinci disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Data Deskriptif Tiap Variabel

No.	Variabel	M	SD	Kategori					
				Tinggi		Sedang		Rendah	
				F	%	F	%	F	%
1	<i>Quality of Life</i>	34.14	4.3	41	45.6%	27	30%	22	24.4%
2	Orientasi Karier	29.52	4.88	19	21.1%	51	56.7%	20	22.2%
3	Pemilihan Karier	34.21	6.54	13	14.4%	54	60%	23	25.6%
Total				90	100%	90	100%	90	100%

Hasil analisis deskriptif terhadap *quality of life*, orientasi karier, dan pemilihan karier disajikan pada tabel 2. *Quality of life* mahasiswa mayoritas berada pada kategori tinggi, yaitu 41 mahasiswa (45,6%), diikuti sedang 27 mahasiswa (30%) dan rendah 22 mahasiswa (24,4%), menunjukkan persepsi kesejahteraan hidup yang positif. Kondisi ini berperan penting dalam kesiapan menghadapi tugas perkembangan, termasuk perencanaan karier (OECD, 2021).

Orientasi karier sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu 51 mahasiswa (56,7%), diikuti rendah 20 mahasiswa (22,2%) dan tinggi 19 mahasiswa (21,1%), yang

mengindikasikan mahasiswa masih dalam tahap eksplorasi dan pematapan karier (Rudolph et al., 2021; Hirschi, 2020). Pemilihan karier juga didominasi kategori sedang, yaitu 54 mahasiswa (60%), diikuti rendah 23 mahasiswa (25,6%) dan tinggi 13 mahasiswa (14,4%), menunjukkan pilihan karier mulai terbentuk namun belum sepenuhnya mantap (Lent et al., 2020). Mahasiswa dengan *quality of life* yang baik cenderung lebih stabil secara psikologis dan lebih siap dalam karier (Diener et al., 2022), sementara orientasi karier yang jelas membantu penetapan tujuan dan transisi kerja (Savickas et al., 2021), sehingga penguatan layanan bimbingan dan konseling karier tetap diperlukan.

Sebelum analisis regresi dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis, yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil rangkuman pengujian asumsi klasik tersebut disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Klasik

No.	Jenis Uji	Indikator	Keterangan
1	Normalitas	Asymp. Sig. (2-tailed)	Data berdistribusi normal ( $p > 0,05$ )
2	Linearitas	Deviation from linearity (Sig. QoL/Orientasi karier)	Hubungan linear ( $p > 0,05$ )
3	Multikolinearitas	Tolerance/VIF	Tidak terjadi Multikolinaritas ( $tolerance > 0,1 / VIF < 10$ )
4	Heteroskedastisitas	Sig. QoL/ Orientasi Karier	Tidak terjadi heteroskedastisitas ( $p > 0,05$ )

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan melihat nilai signifikansi (Asymp. Sig.), di mana data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  (Ghozali, 2021; Hair et al., 2022). Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ( $> 0,05$ ), sehingga data pada ketiga variabel penelitian berdistribusi normal.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk memastikan hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear melalui nilai deviation from linearity, dengan kriteria signifikansi  $> 0,05$  (Ghozali, 2021; Hair et al., 2022). Hasil analisis menunjukkan seluruh variabel memiliki nilai deviation from linearity  $> 0,05$ , sehingga hubungan antarvariabel dinyatakan linear.

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui adanya korelasi tinggi antarvariabel independen dalam model regresi (Hair et al., 2022; Ghozali, 2021). Pengujian menggunakan nilai tolerance dan VIF, dengan kriteria tolerance  $> 0,10$  dan  $VIF < 10$  (Field, 2022; Tabachnick & Fidell, 2021). Hasil menunjukkan nilai tolerance sebesar 0,917 dan VIF sebesar 1,091, sehingga tidak terdapat gejala multikolinearitas dan variabel Quality of Life serta Orientasi Karier layak digunakan dalam model regresi.

Uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser menunjukkan nilai signifikansi Quality of Life sebesar 0,097 dan Orientasi Karier sebesar 0,202 ( $> 0,05$ ), sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas dan varians residual bersifat konstan (Field, 2022). Dengan terpenuhinya seluruh asumsi klasik, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan regresi linier berganda untuk menganalisis pengaruh *Quality of Life* dan Orientasi Karier terhadap Pemilihan Karier secara simultan melalui uji F (Gravetter et al., 2021). Ringkasan hasil pengujian hipotesis selanjutnya disajikan pada Tabel 4, dengan Keterangan.  $B$  = koefisien regresi,  $t$  = nilai uji t,  $sig(p)$  = nilai signifikansi,  $R$  = koefisien korelasi,  $R^2$  = koefisien determinasi,  $F$  = nilai uji F.

Tabel 4. Uji Hipotesis Penelitian

No	Prediktor	B	T	Sig(p)	R	R <sup>2</sup>	F	Sig (p)
1	Quality of Life	0.525	8.972	<.001	0.889	0.790	163.680	<.001
	Kesehatan Fisik	0.902	2.467	0.016				
	Kesejahteraan Psikologis	0.806	9.492	<.001				
	Hubungan Sosial	1.358	3.636	<.001				
	Lingkungan	1.157	0.633	<.001				
2	Orientasi Karier	0.254	3.246	0.002	0.889	0.790	163.680	<.001
	Career Development Attitude	0.890	4.556	<.001				
	Career Development Knowledge & Skill	0.707	7.353	<.001				
3	Quality of Life dan Orientasi Karier							

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa *Quality of Life* berpengaruh signifikan terhadap pemilihan karier mahasiswa. Analisis regresi menunjukkan nilai  $R = 0,874$ ,  $R^2 = 0,765$ ,  $F = 285,727$ , dan  $p < 0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa *Quality of Life* menjelaskan 76,5% variasi pemilihan karier, sedangkan 23,5% dipengaruhi faktor lain di luar model. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *Quality of Life* mahasiswa, semakin tinggi pula kemantapan mereka dalam menentukan pilihan karier. Analisis pada indikator *Quality of Life* menunjukkan seluruh indikator berkontribusi signifikan terhadap pemilihan karier. Kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh kuat ( $B = 0,806$ ;  $t = 9,493$ ;  $p < 0,001$ ), yang menunjukkan bahwa kondisi psikologis positif meningkatkan kemantapan karier. Hubungan sosial juga berpengaruh signifikan ( $B = 1,358$ ;  $t = 3,636$ ;  $p < 0,001$ ), menandakan pentingnya dukungan sosial. Selain itu, indikator lingkungan menunjukkan kontribusi positif ( $B = 1,157$ ;  $t = 0,633$ ;  $p < 0,001$ ), yang menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung membantu mahasiswa menetapkan pilihan karier secara lebih mantap.

Indikator kesehatan fisik juga berpengaruh signifikan terhadap pemilihan karier ( $B = 0,902$ ;  $t = 2,467$ ;  $p = 0,016$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang baik mendukung kesiapan dan kemampuan mahasiswa dalam merencanakan karier. Secara keseluruhan, keempat indikator tersebut menegaskan bahwa *Quality of Life* berperan penting dalam memperkuat kemantapan pemilihan karier melalui kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, kondisi lingkungan, dan kesehatan fisik. Secara teoretis, *quality of life* mencerminkan kesejahteraan subjektif yang mendukung fungsi psikologis adaptif dalam pengambilan keputusan karier. Individu dengan kesejahteraan tinggi memiliki regulasi emosi, efikasi diri, dan orientasi masa depan yang lebih baik (Disabato *et al.*, 2021). Selain itu, kesejahteraan psikologis meningkatkan *career decision-making confidence*, yaitu keyakinan individu dalam menentukan pilihan kariernya (Kelly *et al.*, 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan hidup berperan penting dalam perkembangan karier mahasiswa. Mahasiswa dengan kesejahteraan tinggi cenderung memiliki kesiapan dan kejelasan tujuan karier yang lebih baik (Santilli *et al.*, 2022). Kondisi ini membantu individu mengelola tekanan, meningkatkan motivasi, dan memperkuat refleksi diri terhadap potensi karier. Dengan demikian, *quality of life*

merupakan faktor penting dalam membentuk kemantapan pemilihan karier mahasiswa (Sutiawati, 2024).

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa orientasi karier berpengaruh signifikan terhadap pemilihan karier mahasiswa. Analisis regresi menghasilkan nilai  $R = 0,727$ ,  $R^2 = 0,596$ ,  $F = 129,628$ , dan  $p = 0,002$ . Temuan ini menunjukkan bahwa orientasi karier menjelaskan 59,6% variasi pemilihan karier, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa semakin jelas orientasi karier mahasiswa, semakin mantap pula mereka dalam menentukan pilihan kariernya. Analisis indikator menunjukkan bahwa kedua indikator orientasi karier berpengaruh signifikan terhadap pemilihan karier. *Career development attitude* memiliki kontribusi kuat ( $B = 0,890$ ;  $t = 4,556$ ;  $p < 0,001$ ), yang menunjukkan bahwa sikap positif terhadap pengembangan karier meningkatkan kemantapan pilihan karier. Selain itu, *career development knowledge and skill* juga berpengaruh signifikan ( $B = 0,707$ ;  $t = 7,353$ ;  $p < 0,001$ ), yang menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan karier membantu mahasiswa memahami dan menetapkan pilihan karier secara lebih jelas.

Orientasi karier berkaitan dengan kesiapan individu dalam pengambilan keputusan karier. Sikap terhadap karier, efikasi diri, dan pemahaman terhadap peluang merupakan faktor penting yang memengaruhi keputusan karier (Lent & Brown, 2020). Selain itu, faktor internal seperti minat, motivasi, dan keyakinan diri juga berperan dalam membentuk identitas dan arah karier mahasiswa. Temuan ini juga menunjukkan bahwa orientasi karier membantu mahasiswa memahami hubungan antara potensi diri, peluang, dan tujuan masa depan, sehingga pemilihan karier menjadi lebih terarah. Mahasiswa dengan orientasi karier yang jelas cenderung lebih siap dan mantap dalam menentukan pilihan kariernya. Dengan demikian, orientasi karier menjadi fondasi penting dalam membantu mahasiswa menetapkan pilihan karier yang sesuai dengan minat dan perencanaan masa depan mereka.

Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa *quality of life* dan orientasi karier secara simultan berpengaruh signifikan terhadap pemilihan karier mahasiswa. Analisis regresi berganda menunjukkan nilai  $R = 0,889$ ,  $R^2 = 0,790$ ,  $F = 163,680$ , dan  $p < 0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama menjelaskan 79% variasi pemilihan karier, sedangkan 21% dipengaruhi faktor lain. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan hidup yang baik dan orientasi karier yang jelas berkontribusi kuat terhadap kemantapan pemilihan karier mahasiswa.

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan hubungan parsial dan simultan antara *quality of life* dan orientasi karier dalam model penelitian. Secara simultan, kedua variabel ini saling melengkapi dalam proses pengambilan keputusan karier. Mahasiswa dengan kualitas hidup yang baik umumnya memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, rasa optimisme, dan kepercayaan diri dalam merencanakan masa depan. Keadaan tersebut menjadi lebih optimal ketika didukung oleh orientasi karier yang terarah, seperti adanya tujuan, perencanaan yang matang, dan kesiapan memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis dan orientasi masa depan menjadi fondasi penting dalam membangun kemantapan pemilihan karier mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling karier di perguruan tinggi yang tidak hanya berfokus pada informasi karier, tetapi juga penguatan kualitas hidup mahasiswa, seperti kesejahteraan psikologis dan kepercayaan diri. Selain itu, layanan yang mendukung pengembangan orientasi karier, seperti perencanaan karier, eksplorasi potensi, dan penetapan tujuan, juga sangat diperlukan. Melalui pendekatan komprehensif ini, mahasiswa diharapkan memiliki kesiapan psikologis dan arah yang jelas dalam menentukan pilihan karier secara mantap dan realistis.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *quality of life*, orientasi karier, dan pemilihan karier mahasiswa Universitas Negeri Semarang secara umum berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki dasar kesejahteraan psikologis dan arah karier, namun masih memerlukan penguatan agar mencapai kemantapan yang optimal. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *quality of life* berpengaruh signifikan terhadap pemilihan karier, orientasi karier berpengaruh signifikan terhadap pemilihan karier, serta *quality of life* dan orientasi karier secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap pemilihan karier mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan hidup dan kejelasan orientasi masa depan merupakan faktor penting yang mendukung kemantapan mahasiswa dalam menentukan pilihan karier. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi program studi dan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk mengembangkan layanan yang berfokus pada penguatan kesejahteraan psikologis dan orientasi karier mahasiswa, seperti layanan informasi karier, bimbingan karier, pelatihan perencanaan karier, serta intervensi konseling berbasis kekuatan (*strength-based counseling*). Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat lebih aktif mengembangkan potensi diri, meningkatkan kesadaran terhadap tujuan karier, serta memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang tersedia guna mendukung kemantapan dalam pemilihan karier. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang juga berperan dalam pemilihan karier, seperti efikasi diri karier, dukungan sosial, dan adaptabilitas karier, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan karier mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. D. Safitri and M. Rezza, "Membedah tren tingginya angka pengangguran terbuka pada gen z di Indonesia," *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, vol. 2, no. 1, pp. 636-649, 2025.
- [2] D. Nurdiansyah, A. N. Retnowati, and D. Purwadisastra, "Peran perencanaan karir dan dukungan keluarga dalam meningkatkan kematangan karir pemuda Desa Mekarwangi," *Economics Professional in Action (E-Profit)*, vol. 7, no. 1, pp. 15-29, 2025.
- [3] W. Hasanah, L. W. Ratna, D. Q. Ainin, and I. Syuhada, "Hubungan kejadian depresi dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tahap akhir Universitas Islam Al-Azhar Mataram," *Indonesian Journal of Health Research Innovation*, vol. 3, no. 1, pp. 111-117, 2026.
- [4] S. P. Abeysekara, S. M. Hayward, and J. R. Spoor, "Career development of autistic employees: A scoping review," *Career Development International*, vol. 30, no. 7, pp. 698-713, 2026, doi: 10.1108/CDI-03-2025-0145.
- [5] World Health Organization Quality of Life Group, "The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper," *Social Science & Medicine*, vol. 41, no. 10, pp. 1403-1409, 1995, doi: 10.1016/0277-9536(95)00112-K.
- [6] D. E. Super, "A life-span, life-space approach to career development," in *Career Choice and Development*, 2nd ed., D. Brown and L. Brooks, Eds. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1990, pp. 197-261.
- [7] J. L. Holland, *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments*, 3rd ed. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1997.
- [8] J. G. Parmenter, S. D. Winter, Z. A. Clements, K. Alexander, and H. Taylor, "How community and individual strengths 'fill our cup': A preliminary strengths-based psychological mediation framework for LGBTQIA+ communities," *Journal of Counseling Psychology*, 2025.
- [9] J. W. Creswell and J. D. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 6th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2023.
- [10] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2023.

- [11] S. Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021.
- [12] WHOQOL Group, "Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment," *Psychological Medicine*, 1998.
- [13] R. S. Sharf, *Applying Career Development Theory to Counseling*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1992.
- [14] D. E. Super, *The Psychology of Careers*. New York, NY: Harper & Row, 1957.
- [15] J. F. Hair, W. C. Black, B. J. Babin, and R. E. Anderson, *Multivariate Data Analysis*, 8th ed. Boston, MA: Cengage Learning, 2022.
- [16] OECD, *How's Life? Measuring Well-Being*. Paris: OECD Publishing, 2021, doi: 10.1787/9870c393-en.
- [17] C. W. Rudolph, K. N. Lavigne, and H. Zacher, "Career adaptability research: A meta-analysis," *Journal of Vocational Behavior*, vol. 126, 103542, 2021, doi: 10.1016/j.jvb.2020.103542.
- [18] A. Hirschi, "Career adaptability and career decision-making," *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, vol. 7, pp. 1-25, 2020, doi: 10.1146/annurev-orgpsych-012119-044937.
- [19] R. W. Lent and S. D. Brown, "Social cognitive career theory at 25: Progress and future directions," *Journal of Career Assessment*, vol. 28, no. 1, pp. 1-15, 2020, doi: 10.1177/1069072719852736.
- [20] E. Diener, S. Oishi, and L. Tay, "Advances in subjective well-being research," *Nature Human Behaviour*, vol. 6, no. 1, pp. 1-10, 2022, doi: 10.1038/s41562-021-01185-4.
- [21] M. L. Savickas and E. J. Porfeli, "Career adapt-abilities scale and applications," *Journal of Career Assessment*, vol. 29, no. 3, pp. 1-15, 2021.
- [22] I. Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*, 10th ed. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2021.
- [23] A. Field, *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*, 6th ed. London: Sage Publications, 2022.
- [24] B. G. Tabachnick and L. S. Fidell, *Using Multivariate Statistics*, 7th ed. Boston, MA: Pearson, 2021.
- [25] F. J. Gravetter, L. B. Wallnau, L. A. B. Forzano, and J. E. Witnauer, *Essentials of Statistics for the Behavioral Sciences*, 10th ed. Boston, MA: Cengage Learning, 2021.
- [26] D. J. Disabato, F. R. Goodman, and T. B. Kashdan, "Is well-being beyond happiness and life satisfaction?" *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 121, no. 4, pp. 1-19, 2021, doi: 10.1037/pspp0000391.
- [27] K. R. Kelly, F. H. Borgen, and N. E. Betz, "Career decision-making and psychological well-being," *Journal of Career Assessment*, vol. 29, no. 4, pp. 1-16, 2021, doi: 10.1177/10690727211002563.
- [28] S. Santilli, M. C. Ginevra, and L. Nota, "Decent work and well-being in career development," *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, vol. 22, no. 1, pp. 1-18, 2022, doi: 10.1007/s10775-021-09488-3.
- [29] F. A. Setiawati, T. Widyastuti, and K. N. Fathiyah, "Minimizing social desirability in questionnaires of non-cognitive measurements," *European Journal of Psychology and Educational Research*, vol. 7, no. 1, pp. 33-43, 2024, doi: 10.12973/ejper.7.1.33.