



Bagaimana Konseling Karir Teknik Reframming dapat Mengubah Paradigma Adaptasi Karir Mahasiswa?

Fitra Fajar Rostiawan^{1a}, Wahyu Nanda Eka Saputra^{*1b}

¹Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No. 42, Sidikan, Kota Yogyakarta, 55161, Daerah Istimewa Yogyakarta

e-mail: ^a2407056006@webmail.uad.ac.id, ^bwahyu.saputra@bk.uad.ac.id.

* wahyu.saputra@bk.uad.ac.id

Received: 12 Januari 2025; Revised: 14 Januari 2025; Accepted: 31 Januari 2025

Abstract: Millennial and Generation Z students face increasingly complex career adaptation challenges due to the rapidly changing dynamics of the job market, including digitalization and market uncertainty. Low self-confidence and difficulties in managing career transitions are significant barriers in preparing them to enter the workforce. This study aims to explore the effectiveness of reframing techniques in career counseling to enhance the adaptability of Millennial and Generation Z students. Using a literature review method, this study analyzes the challenges of career adaptation and the potential for innovative interventions. The results indicate that students face obstacles such as low self-confidence and difficulties in managing career transitions. Reframing techniques are proposed as an approach to transform career adaptation paradigms through the integration of digital technology and consideration of contextual factors. The study concludes that career counseling using reframing techniques has the potential to comprehensively improve career adaptability, with recommendations for long-term measurement and the development of more integrative intervention models in higher education.

Keywords: Reframing; counseling; career adaptation; students.

Abstrak: Mahasiswa Generasi Milenial dan Z menghadapi tantangan adaptasi karir yang semakin kompleks akibat dinamika dunia kerja yang cepat berubah, termasuk digitalisasi dan ketidakpastian pasar kerja. Rendahnya kepercayaan diri dan kemampuan mengelola transisi karir menjadi hambatan signifikan dalam mempersiapkan mereka untuk memasuki dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik reframing dalam konseling karir untuk meningkatkan adaptabilitas mahasiswa Generasi Milenial dan Z. Menggunakan metode literatur review, penelitian ini menganalisis tantangan adaptasi karir dan potensi intervensi inovatif. Hasil menunjukkan mahasiswa menghadapi kendala seperti rendahnya kepercayaan diri dan kemampuan mengelola transisi karir. Teknik reframing diusulkan sebagai pendekatan untuk mengubah paradigma adaptasi karir melalui integrasi teknologi digital dan pertimbangan faktor kontekstual. Penelitian menyimpulkan bahwa konseling karir dengan teknik reframing berpotensi meningkatkan kemampuan adaptasi karir secara komprehensif, dengan rekomendasi pengukuran jangka panjang dan pengembangan model intervensi yang lebih integratif di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Reframing; konseling; adaptasi karir; mahasiswa

How to Cite: Rostiawan, F. F., & Saputra, W.N.E (2024). Bagaimana Konseling Karir Teknik Reframming dapat Mengubah Paradigma Karir Mahasiswa?. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 9-21. <https://doi.org/10.21067/jki.v10i1.11443>

Copyright © 2024 (Fitra Fajar Rostiawan, Wahyu Nanda Eka Saputra)

Pendahuluan

Adaptabilitas karir menjadi kompetensi kunci yang harus dimiliki mahasiswa dalam menghadapi dinamika dunia kerja yang semakin kompleks dan tidak terprediksi. Adaptabilitas karir didefinisikan



sebagai kemampuan individu untuk mengelola transisi karir dan menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi kerja. Adaptabilitas karir terdiri dari empat dimensi utama yaitu kepedulian karir (*career concern*), pengendalian karir (*career control*), keingintahuan karir (*career curiosity*), dan keyakinan karir (*career confidence*) (Rahma et al., 2023; Afifah & Salim, 2020). Dimensi-dimensi tersebut menjadi semakin kritis mengingat karakteristik pasar kerja kontemporer yang ditandai dengan ketidakpastian tinggi dan perubahan teknologi yang cepat (Nugraheni et al., 2017; Shofia Aula & Prihananto, 2022). Realitas menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengembangkan adaptabilitas karir mereka, yang tercermin dari ketidakmampuan dalam merespons perubahan tuntutan industri, menyesuaikan strategi pengembangan diri, dan mengatasi ketidakpastian karir (Pasangkin & Huwae, 2022; Dewi & Rosidah, 2020). Kondisi ini semakin diperparah oleh transformasi pesat di era globalisasi dan digitalisasi yang tidak hanya mengubah struktur lapangan kerja, tetapi juga meningkatkan kompleksitas persyaratan keterampilan dan kompetensi yang dibutuhkan oleh industri (Kodrat, 2019; Adha et al., 2020). Akibatnya, mahasiswa sering kali mengalami kecemasan, ketidakpastian, dan kehilangan arah dalam perencanaan masa depan mereka (Azizah, 2022; Herman et al., 2024). Sebagai calon profesional masa depan, mahasiswa tidak hanya perlu mengembangkan kompetensi teknis, tetapi juga kemampuan psikologis untuk menghadapi dan beradaptasi dengan perubahan-perubahan ini (Nurjaman, 2021). Dalam konteks ini, konseling karir menjadi semakin penting sebagai alat untuk membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan adaptasi karir yang diperlukan (Alissa & Akmal, 2019; Herdiana & Puteri, 2023). Terkhusus melalui pendekatan yang memungkinkan mereka mengevaluasi ulang persepsi tentang hambatan karir, mengidentifikasi peluang tersembunyi, dan mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi perubahan (Rudolph et al., 2017).

Berdasarkan rangkuman dari berbagai penelitian, terungkap bahwa mahasiswa generasi milenial dan Z menghadapi berbagai tantangan dalam perencanaan dan adaptabilitas karir mereka (Setiagils, 2024). Secara internal, keyakinan dan pemahaman diri yang rendah menjadi hambatan utama, sementara secara eksternal, ekspektasi dan adaptasi gaya hidup mempengaruhi pengambilan keputusan karir mereka (Sa'adah & Khair, 2024). Data statistik menunjukkan kondisi yang memprihatinkan, dimana adaptabilitas karir mahasiswa Generasi Z berada pada kategori sedang (36%) dan rendah (27%), dengan hanya 37% yang mencapai kategori tinggi (Putri & Yuniasanti, 2023). Hal ini tercermin dalam karakteristik mahasiswa yang meskipun telah memiliki perhatian terhadap karir, namun masih bingung dengan pilihan karir mereka dan cenderung hanya mengikuti alur kehidupan terkait kariernya (Subekti, 2022). Selain itu, mereka juga kurang bertanggung jawab dalam mengontrol perkembangan karir, meskipun telah memiliki keingintahuan yang baik tentang peluang-peluang karir (Atqakum et al., 2022). Di sisi lain, mahasiswa generasi ini juga masih ragu-ragu akan kemampuan diri untuk mendapatkan pekerjaan dan belum memiliki kemampuan yang cukup untuk beradaptasi dengan tuntutan dunia kerja (Estiana et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi profesional dalam bentuk bimbingan dan konseling karir yang dapat membantu mengembangkan adaptabilitas karir mahasiswa generasi milenial dan Z.

Beberapa intervensi telah terbukti efektif dalam mengatasi permasalahan tersebut, di antaranya teknik genogram yang berhasil meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir, pelatihan perencanaan karir yang efektif meningkatkan *Career Decision Making Self Efficacy* (CDMSE) (Damayanti & Widywati, 2018), serta konseling karir life design yang mampu mengembangkan adaptabilitas karir mahasiswa (Ramdhani, 2018). Penelitian-penelitian tersebut merekomendasikan pendekatan praktis seperti bimbingan karir yang berfokus pada pendalaman kemampuan dan tipologi kepribadian, penerapan *Project Based Learning* (PBL) (Nurlela et al., 2020). Selain itu penambahan porsi pengalaman praktik lapangan, serta intervensi profesional melalui bimbingan dan konseling karir menjadi peran yang penting, mengingat adaptabilitas karir tidak hanya sebagai tujuan tetapi juga sebagai proses berkelanjutan yang semakin kritis di era pandemi (Ramdhani & Kiswanto, 2020). Kelemahan-kelemahan dalam penelitian-penelitian tersebut meliputi beberapa aspek kritis, yaitu kurangnya analisis mendalam tentang faktor-faktor eksternal seperti kondisi sosial-ekonomi dan budaya yang mempengaruhi adaptabilitas karir, belum adanya pembahasan komprehensif tentang peran teknologi digital dalam



pengembangan karir generasi milenial dan Z, serta terbatasnya eksplorasi tentang integrasi berbagai teknik konseling karir seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Zulfiana pada tahun 2024 mengenai teknik genogram yang mungkin kurang eksploratif dalam mengidentifikasi faktor-faktor lain yang memengaruhi keputusan karir (Andi Zulfiana et al., 2024). Selain itu, sebagian besar penelitian belum mempertimbangkan perbedaan karakteristik individual dan kontekstual dalam penerapan intervensi karir. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dan kontekstual dalam memahami dan mengatasi tantangan dalam perencanaan karir mahasiswa. Maka dari itu pada artikel ini saya sebagai peneliti mengusulkan terkait dengan konseling teknik reframing dalam konseling karir yang belum banyak dieksplorasi pada penelitian-penelitian sebelumnya, dimana fokus utamanya adalah mengubah paradigma atau cara pandang mahasiswa terhadap adaptasi karir, bukan hanya sekedar meningkatkan kemampuan adaptasi karir seperti yang telah dilakukan dalam penelitian terdahulu. Penelitian ini juga memberikan kontribusi baru dengan mengintegrasikan aspek teknologi digital dalam proses reframing, yang sebelumnya kurang dibahas dalam konteks konseling karir *life design*. Selain itu, penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan faktor kontekstual dan budaya dalam penerapan teknik reframing, serta memberikan perhatian khusus pada dampak faktor ekonomi dan sosial terhadap proses adaptasi karir mahasiswa. Kebaruan lainnya terletak pada upaya untuk melakukan pengukuran jangka panjang terhadap efektivitas intervensi konseling karir dengan teknik reframing, yang menjawab kelemahan penelitian sebelumnya terkait minimnya studi longitudinal dalam bidang ini.

Berdasarkan kesenjangan penelitian yang telah diidentifikasi dan potensi yang ditawarkan oleh teknik reframing dalam konseling karir, beberapa pertanyaan penelitian kritis muncul: (1) Bagaimana konseling karir dengan teknik reframing dapat secara efektif mengubah paradigma adaptasi karir mahasiswa dalam konteks budaya dan sistem pendidikan yang beragam? (2) Apa dampak jangka panjang dari intervensi reframing pada trajektori karir mahasiswa, dan bagaimana hal ini dapat diukur dan dievaluasi secara komprehensif? (3) Bagaimana teknik reframing mempengaruhi aspek-aspek spesifik dari adaptabilitas karir, seperti kesiapan untuk perubahan, optimisme karir, dan kemampuan mengatasi transisi kerja? (4) Bagaimana teknik reframing dapat diintegrasikan secara efektif dengan pendekatan konseling karir lainnya untuk menciptakan intervensi yang holistik dan personal bagi mahasiswa? (5) Apa faktor-faktor moderator dan mediator yang mempengaruhi efektivitas teknik reframing dalam meningkatkan adaptabilitas karir mahasiswa? Menjawab pertanyaan-pertanyaan ini tidak hanya akan memperkaya pemahaman teoretis kita tentang adaptasi karir, tetapi juga akan memiliki implikasi praktis yang signifikan untuk pengembangan program konseling karir yang lebih efektif di institusi pendidikan tinggi, sehingga mempersiapkan mahasiswa dengan lebih baik untuk menghadapi lanskap karir yang terus berevolusi di masa depan. Selain itu, penelitian ini juga berpotensi memberikan kontribusi penting dalam pengembangan model intervensi berbasis bukti yang dapat diadaptasi untuk berbagai konteks pendidikan tinggi (Hartung & Vess, 2016).

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengeksplorasi teknik reframing dalam konseling karir guna meningkatkan adaptabilitas mahasiswa generasi milenial dan Z. Metode literature review dipilih karena memungkinkan analisis mendalam terhadap konsep dan teori yang telah ada terkait teknik reframing dalam konseling karir. Pendekatan ini lebih tepat dibandingkan metode lain, seperti eksperimen atau survei, karena fokus penelitian ini adalah mengidentifikasi pola, tren, dan kesenjangan dalam penelitian sebelumnya, bukan pengujian langsung pada partisipan. Selain itu, studi literatur memberikan cakupan lebih luas dan dasar teoretis yang kuat untuk penelitian lanjutan. Dengan metode ini, integrasi teknik reframing dalam konseling karir dapat dievaluasi secara komprehensif tanpa keterbatasan sampel atau setting tertentu.

Proses penelitian dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis literatur yang relevan dari berbagai sumber akademik, termasuk jurnal-jurnal yang sesuai dengan fokus penelitian. Literatur



diidentifikasi menggunakan kata kunci seperti "adaptabilitas karir", "konseling teknik reframing", dan "mahasiswa generasi milenial dan Z" melalui platform pencarian akademik seperti Google Scholar, Sinta, dan Scopus. Seleksi literatur dilakukan berdasarkan relevansi konten dengan fokus penelitian, aksesibilitas teks penuh, dan validitas publikasi, seperti artikel yang telah melalui proses peer-reviewed. Publikasi sebelum tahun 2015 atau artikel tanpa akses penuh dikecualikan dari analisis.

Teknik pengumpulan data melibatkan pencarian literatur yang komprehensif menggunakan kata kunci spesifik melalui platform terpercaya. Artikel yang terkumpul kemudian dikelompokkan berdasarkan tema utama, kesenjangan penelitian, dan kontribusi konseptual yang relevan. Analisis literatur dilakukan secara deskriptif dan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola umum, kesenjangan penelitian, serta kontribusi konseptual dari masing-masing sumber. Temuan-temuan dari jurnal yang dianalisis, seperti penggunaan teknik reframing untuk meningkatkan kesadaran diri, kepercayaan diri, dan kemampuan adaptasi karir, disintesis guna mengembangkan pemahaman teoritis dan praktis. Validasi dilakukan dengan membandingkan temuan dan interpretasi dari berbagai sumber untuk memastikan konsistensi dan akurasi.

Hasil

Berikut ini adalah matriks yang memuat penelitian yang relevan dengan penggunaan teknik reframing dalam berbagai konteks konseling karir, baik yang secara langsung maupun tidak langsung berfokus pada peningkatan adaptabilitas mahasiswa generasi milenial dan Z.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Identitas Jurnal	Judul	Hasil
1	Otu, M. S., & Omeje, J. C. (2021). The effect of rational emotive career coaching on dysfunctional career beliefs in recent university graduates. <i>Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy</i> , 1-23. https://doi.org/10.1007/s10942-020-00383-y	The Effect of Rational Emotive Career Coaching on Dysfunctional Career Beliefs in Recent University Graduates	Intervensi pelatihan karier berbasis rasional emotif secara signifikan mengurangi keyakinan karier disfungsi di kalangan lulusan universitas baru, dengan nilai signifikansi 0,003. Penggunaan teknik reframing memungkinkan lulusan untuk mengubah pandangan negatif mereka, mendukung transisi ke keyakinan yang lebih positif. Selain itu, terdapat interaksi signifikan antara gender dan perlakuan, dengan nilai signifikansi 0,025.
2	Karamoy, Y. K., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). The implementation of self-instruction and reframing group counselling techniques to improve students' self-confidence. <i>Jurnal Bimbingan Konseling</i> , 7(1), 1-6.	The Implementation of Self-Instruction and Reframing Group Counselling Techniques to Improve Students' Self-Confidence	Teknik konseling kelompok self-instruction dan reframing berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas X di SMK Negeri 4 Jember. Nilai signifikansi untuk kedua teknik masing-masing adalah 0,000, menunjukkan bahwa kedua metode tersebut efektif dalam membantu siswa mengubah asumsi negatif menjadi lebih positif. Namun, teknik self-instruction menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan teknik



No	Identitas Jurnal	Judul	Hasil	
	https://doi.org/10.15294/jubk.v7i1.21124	reframing.		
3	Habsy, B. A., Pratiwi, T. I., & Wulandari, T. D. (2024). A Group Counselling Using the Reframing Technique to Improve Counselling Using the Reframing Technique to Improve Academic Self-Awareness of High School Students. <i>Studies in Learning and Teaching</i> , 5(1), 256-267. https://doi.org/10.46627/silet.v5i1.347	A Group Counselling Using the Reframing Technique to Improve Academic Self-Awareness of High School Students	Penggunaan teknik reframing dalam konseling kelompok berdampak signifikan terhadap peningkatan kesadaran diri akademik siswa SMA. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,002, yang mengindikasikan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu siswa mengubah perspektif negatif menjadi positif, sehingga meningkatkan kemampuan mereka untuk memahami dan mengontrol diri sesuai dengan tujuan akademik.	
4	Brown, A. (2015). Mid-career reframing: The learning and development processes through which individuals seek to effect major career changes. <i>British Journal of Guidance & Counselling</i> , 43(3), 278–291. https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1028888	Mid-career Reframing: the Learning and Development Processes through Which Individuals Seek to Effect Major Career Changes	Proses reframing karier pada individu di pertengahan usia kerja memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan identitas pekerjaan dan keberhasilan transisi karier. Studi kasus menunjukkan bahwa dukungan sosial, pengembangan emosional, serta pembelajaran berbasis pengalaman memainkan peran penting dalam membantu individu menciptakan narasi identitas baru yang relevan dengan aspirasi karir mereka.	
5	Nasution, N. P., & Gading, I. K. (2018). Konseling Kognitif Dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Self-Intraception. <i>Bisma The Journal of Counseling</i> , 2(1), 01-09. https://doi.org/10.23887/bisma.v2i1.20001	Konseling dengan Teknik Reframing Untuk Meningkatkan Self-Intraception	Kognitif Pikiran Self-Intraception	Berdasarkan hasil penelitian, konseling kognitif dengan teknik reframing pikiran terbukti efektif dalam meningkatkan self-intraception siswa kelas XI di SMA Lab. Undiksha. Nilai signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa penerapan teknik ini berhasil membantu siswa untuk lebih memahami perasaan dan perilaku orang lain, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam memberikan bantuan kepada teman yang membutuhkan. Peningkatan rata-rata skor dari pretest ke posttest pada kelompok eksperimen, yaitu dari 82,14 menjadi 130,57, mengindikasikan dampak positif yang signifikan dari intervensi



No	Identitas Jurnal	Judul	Hasil
tersebut.			
6	Putra, J. A. M., & Widayastuti, W. (2024). Regulasi Emosi dan Kemampuan Adaptasi Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir MUHAMMADIYAH. <i>Journal of Islamic Psychology</i> , 1(2), 13. https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.79	Regulasi Emosi dan Kemampuan Adaptasi Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir MUHAMMADIYAH	Regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kemampuan adaptasi karir mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,000, yang mengindikasikan bahwa tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi berhubungan positif dengan peningkatan kemampuan adaptasi karir. Temuan ini menegaskan pentingnya manajemen emosi dalam mempersiapkan mahasiswa untuk memasuki dunia kerja.
7	Storlie, C. A., Mostade, S. J., & Duenyas, D. (2016). Cultural trailblazers: Exploring the career development of Latina first-generation college students. <i>The Career Development Quarterly</i> , 64(4), 304–317. https://doi.org/10.1002/cdq.12067	Cultural Trailblazers: Exploring the Career Development of Latina First-Generation College Students	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya dan salience peran hidup secara signifikan memengaruhi pengembangan karier mahasiswa Latina generasi pertama di perguruan tinggi yang mayoritas berkulit putih. Dukungan keluarga dan pengalaman positif dengan teman sebaya terbukti menjadi prediktor utama keberhasilan akademik, dengan tantangan utama berupa konflik nilai tradisional keluarga dan ekspektasi pendidikan individualistik di perguruan tinggi.
8	Villares, E., & Brigman, G. (2019). College/Career Success Skills: Helping Students Experience Success Skills: Helping Students Experience Postsecondary Success. <i>Professional School Counseling</i> , 22(1b). https://doi.org/10.1177/2156759X19834444	College/Career Success Skills: Helping Students Experience Postsecondary Success	Intervensi CCSS memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kesiapan karier dan kesuksesan akademik mahasiswa tahun pertama di universitas. Evaluasi menunjukkan bahwa program ini secara efektif mendukung transisi siswa ke lingkungan pendidikan tinggi melalui pengembangan keterampilan nonkognitif, pengelolaan waktu, serta pembentukan jaringan dukungan sosial.
9	Jihan Syakira, A., & Waskito, J. (2024). The role of career adaptability and self-efficacy as mediators in the influence of career protean orientation on career	The Role of Career Adaptability and Self-Efficacy as Mediators in the Influence of Career Protean Orientation on Career Decision-Making	Orientasi protean karir berpengaruh signifikan terhadap keputusan karir generasi Z di Solo Raya. Nilai signifikansi menunjukkan bahwa orientasi protean karir yang tinggi meningkatkan keyakinan dan kesiapan individu dalam mengambil keputusan karir. Sementara itu, efikasi diri dan kemampuan adaptasi karir juga



No	Identitas Jurnal	Judul	Hasil
	decision-making. COSTING: Journal of Economic, Business and Accounting, 7(6), 7471-7489. https://doi.org/10.31539/costing.v7i6.13432		memiliki dampak positif dan signifikan terhadap keputusan karir, dengan nilai signifikansi 0,000, yang mengindikasikan bahwa individu dengan efikasi diri yang kuat dan kemampuan beradaptasi yang baik lebih mampu merencanakan dan memilih jalur karir yang sesuai dengan minat dan bakat mereka.

Berdasarkan hasil dari seluruh artikel yang ada, dapat diinterpretasikan bahwa penggunaan teknik reframing dalam berbagai bentuk intervensi (konseling karier, konseling kelompok, konseling kognitif, dan pengembangan karier) memiliki dampak yang signifikan dalam membantu individu untuk mengubah pandangan negatif menjadi lebih positif, baik dalam konteks karier maupun kehidupan pribadi mereka. Penelitian terbaru menemukan beberapa hal penting yang dapat dirangkum sebagai berikut.

Teknik reframing berpotensi efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, kepercayaan diri, kemampuan adaptasi karier, dan pengelolaan emosi individu. Penggunaan teknik ini dalam berbagai konteks, seperti karier dan pengembangan akademik, memberikan hasil yang signifikan dalam membantu individu mengubah keyakinan atau asumsi negatif yang mereka miliki tentang diri mereka sendiri atau masa depan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menerapkan teknik reframing, individu dapat lebih memahami perasaan, perilaku, dan potensi diri mereka, serta lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup dan pekerjaan. Selain itu, teknik reframing juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi karier, terutama di kalangan mahasiswa, lulusan universitas, dan individu di pertengahan karier. Intervensi ini membantu mereka dalam mengatasi kecemasan, kebingungannya mengenai keputusan karier, dan mendukung mereka dalam mengubah pola pikir mereka menuju pandangan yang lebih positif dan realistik tentang karir mereka.

Pengaruh teknik reframing tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga menunjukkan adanya interaksi antara faktor-faktor lain seperti gender, nilai-nilai budaya, dan dukungan sosial yang memainkan peran penting dalam keberhasilan intervensi. Dalam konteks ini, intervensi yang melibatkan teknik reframing memberikan kontribusi yang besar terhadap pengembangan karier, kesiapan untuk beradaptasi dengan dunia kerja, serta kemampuan untuk membuat keputusan karier yang lebih tepat sesuai dengan minat dan potensi diri individu. Dengan demikian, penggunaan teknik reframing secara luas dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk mendukung pengembangan karier dan pertumbuhan pribadi, terutama bagi individu yang sedang menghadapi transisi besar dalam hidup mereka, seperti lulusan baru, mahasiswa tingkat akhir, atau individu yang berada di pertengahan karir.

Pembahasan

Berdasarkan analisis dari berbagai studi yang ditampilkan pada Tabel 1, teknik reframing dalam konseling karir menunjukkan potensi yang signifikan untuk meningkatkan adaptabilitas karir mahasiswa. Teknik ini bertujuan mengubah cara pandang mahasiswa terhadap tantangan karir, terutama ketika menghadapi situasi atau kondisi yang awalnya dianggap sebagai hambatan atau ancaman. Dengan reframing, mahasiswa diajarkan untuk melihat tantangan tersebut sebagai peluang untuk belajar, berkembang, dan memperkuat kemampuan karir mereka. Teknik ini dapat membantu individu mengatasi keyakinan karir disfungsional dengan mengubah persepsi negatif menjadi lebih positif, yang pada akhirnya mendukung transisi ke keyakinan yang lebih optimis dan adaptif. Proses reframing memungkinkan individu untuk melihat hambatan karir sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, alih-alih sebagai kegagalan. Dalam konteks mahasiswa generasi milenial dan Z, yang sering menghadapi



keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, temuan ini relevan karena menunjukkan bahwa teknik reframing dapat menjadi alat yang efektif untuk membangun kembali keyakinan diri dan memotivasi mahasiswa dalam menghadapi ketidakpastian karir di masa depan (Otu & Omeje, 2021).

Penelitian kedua dalam tabel mengungkapkan bahwa teknik reframing berpengaruh positif pada peningkatan kepercayaan diri siswa, meskipun efektivitasnya sedikit lebih rendah dibandingkan teknik self-instruction. Penelitian ini mengindikasikan bahwa teknik reframing dapat membantu siswa mengidentifikasi dan menantang asumsi negatif mereka sendiri yang sering kali menjadi penghalang dalam pengambilan keputusan karir. Lebih jauh, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengintegrasian teknik reframing dengan metode lain, seperti self-instruction, berpotensi memberikan dampak yang lebih besar pada peningkatan adaptabilitas karir. Dengan demikian, pendekatan multidimensional dalam konseling karir perlu dipertimbangkan untuk mendukung siswa secara holistik dalam mengatasi tantangan karir (Karamoy et al., 2018).

Penelitian ketiga dalam tabel menunjukkan bahwa teknik reframing dapat meningkatkan kesadaran diri akademik siswa. Dengan membantu siswa mengubah perspektif negatif terhadap tantangan akademik menjadi lebih konstruktif, teknik ini tidak hanya relevan untuk pengembangan adaptabilitas karir tetapi juga untuk membangun pemahaman akademik yang lebih baik. Kesadaran diri akademik, yang mencakup kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri serta menetapkan tujuan yang realistik, menjadi fondasi penting dalam mendukung keberhasilan karir mahasiswa. Oleh karena itu, penerapan teknik reframing di lingkungan pendidikan dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam membangun keterampilan adaptif dan kesiapan karir di kalangan siswa (Habsy et al., 2024).

Penelitian mengenai reframing pada individu di pertengahan karir, seperti yang tercantum pada nomor 4 dalam tabel mengungkapkan bahwa proses ini membantu menciptakan narasi identitas baru yang relevan dengan aspirasi karir mereka. Narasi ini memungkinkan individu untuk mengidentifikasi ulang tujuan karir mereka sesuai dengan perubahan kondisi hidup dan dunia kerja. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional, sosial, dan pembelajaran berbasis pengalaman memegang peranan penting dalam keberhasilan proses reframing. Dalam konteks mahasiswa, teknik ini dapat membantu mengelola transisi karir yang kompleks dengan memperkuat keyakinan diri, meningkatkan fleksibilitas, dan merumuskan kembali tujuan karir mereka secara lebih adaptif (Brown, 2015).

Penelitian nomor 5 dalam tabel menjelaskan bahwa teknik reframing kognitif efektif dalam meningkatkan pemahaman interpersonal, yang berkontribusi pada pengembangan kompetensi sosial. Kemampuan ini penting mengingat dunia kerja saat ini semakin menuntut keterampilan kolaborasi dan komunikasi yang baik. Reframing membantu individu untuk melihat situasi interpersonal dari perspektif yang berbeda, memungkinkan mereka untuk lebih memahami perasaan dan kebutuhan orang lain. Dengan demikian, mahasiswa yang terampil dalam reframing akan lebih mampu membangun hubungan profesional yang positif, yang pada gilirannya dapat mendukung keberhasilan karir mereka (Nasution & Gading, 2019).

Temuan dari penelitian nomor 6 dalam tabel juga mendukung peran regulasi emosi dalam meningkatkan kemampuan adaptasi karir mahasiswa. Regulasi emosi, yang melibatkan kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara konstruktif, menjadi aspek kunci dalam konseling karir berbasis reframing. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang mampu mengatur emosi dengan baik menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam adaptabilitas karir mereka. Hal ini menegaskan bahwa integrasi aspek regulasi emosi ke dalam teknik reframing dapat membuat konseling karir menjadi lebih holistik, sehingga mampu menjawab berbagai tantangan emosional yang dihadapi mahasiswa dalam perencanaan dan pengembangan karir mereka (Putra & Widyastuti, 2024).

Penelitian nomor 7 dalam tabel menyoroti pentingnya nilai-nilai budaya dan dukungan sosial dalam pengembangan karir mahasiswa Latina generasi pertama. Temuan ini menunjukkan bahwa persahabatan yang positif dan saling mendukung memainkan peran utama dalam mengatasi tantangan yang berkaitan dengan konflik nilai tradisional keluarga dan ekspektasi individualistik di perguruan tinggi.



Teknik reframing dapat diadaptasi untuk membantu mahasiswa menciptakan keseimbangan antara nilai-nilai budaya mereka dan tuntutan dunia kerja, yang pada akhirnya meningkatkan keyakinan dan kesiapan karir (Storlie et al., 2016).

Villares dan Brigman dalam penelitiannya yang berjudul “College/Career Success Skills: Helping Students Experience Postsecondary Success” menemukan bahwa pengembangan keterampilan nonkognitif seperti manajemen waktu dan pembentukan jaringan sosial melalui program College/Career Success Skills (CCSS) memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesiapan karir. Teknik reframing dapat melengkapi pendekatan ini dengan membantu mahasiswa merekonstruksi pemikiran mereka tentang tantangan akademik dan karir, sehingga mereka dapat mengatasi hambatan secara lebih efektif (Villares & Brigman, 2019).

Jihan Syakira dan Waskito dalam penelitiannya yang berjudul “The Role of Career Adaptability and Self-Efficacy as Mediators in the Influence of Career Protean Orientation on Career Decision-Making” mengidentifikasi bahwa kemampuan adaptasi karir dan efikasi diri memiliki peran mediasi dalam pengaruh orientasi karir protean terhadap pengambilan keputusan karir mahasiswa. Temuan ini mendukung pentingnya pendekatan konseling karir yang mendorong penguatan efikasi diri dan fleksibilitas, yang keduanya dapat ditingkatkan melalui penerapan teknik reframing. Dengan membantu mahasiswa memandang ulang hambatan sebagai peluang, reframing dapat meningkatkan kesiapan mereka dalam merancang jalur karir yang sesuai dengan minat dan bakat. (Syakira & Waskito, 2024).

Implikasi dan Arahan Penelitian Masa Depan Berdasarkan temuan dan pembahasan yang telah dijelaskan, beberapa pertanyaan penting muncul yang memerlukan perhatian lebih lanjut dalam penelitian di masa depan:

1. Bagaimana konseling karir dengan teknik reframing dapat secara efektif mengubah paradigma adaptasi karir mahasiswa dalam konteks budaya dan sistem pendidikan yang beragam? Dalam berbagai budaya dan sistem pendidikan, teknik reframing dapat disesuaikan untuk mencerminkan nilai-nilai lokal dan kebutuhan unik mahasiswa. Sebagai contoh, penelitian nomor 7 dalam tabel menunjukkan bahwa mahasiswa Latina generasi pertama berhasil menavigasi konflik nilai tradisional keluarga dan ekspektasi individualistik di perguruan tinggi dengan dukungan reframing. Teknik ini membantu mereka menciptakan keseimbangan antara nilai-nilai budaya mereka dan tuntutan dunia kerja. Implementasi reframing dalam konteks budaya yang beragam membutuhkan pemahaman mendalam tentang nilai-nilai lokal dan pengembangan pendekatan yang kontekstual untuk mencapai efektivitas maksimal.
2. Apa dampak jangka panjang dari intervensi reframing pada trajektori karir mahasiswa, dan bagaimana hal ini dapat diukur dan dievaluasi secara komprehensif? Untuk mengevaluasi dampak jangka panjang, diperlukan studi longitudinal yang melibatkan pengukuran berulang terhadap adaptabilitas karir mahasiswa, termasuk kesiapan untuk perubahan, optimisme karir, dan keberhasilan transisi kerja. Penelitian nomor 6 dalam tabel menunjukkan bahwa regulasi emosi yang ditingkatkan melalui reframing memiliki dampak signifikan terhadap adaptabilitas karir mahasiswa. Dampak ini dapat diukur melalui alat seperti Career Adapt-Abilities Scale (CAAS) dan wawancara mendalam untuk mengeksplorasi perubahan trajektori karir secara holistik.
3. Bagaimana teknik reframing mempengaruhi aspek-aspek spesifik dari adaptabilitas karir, seperti kesiapan untuk perubahan, optimisme karir, dan kemampuan mengatasi transisi kerja? Penelitian kedua dan ketiga dalam tabel memberikan gambaran tentang bagaimana reframing membantu mahasiswa mengatasi asumsi negatif dan membangun kesadaran diri akademik. Teknik ini meningkatkan kesiapan untuk perubahan dengan mengajarkan mahasiswa untuk memandang tantangan sebagai peluang. Optimisme karir juga diperkuat melalui reframing, karena mahasiswa diajak untuk melihat masa depan dengan perspektif yang lebih positif dan realistik. Dalam mengatasi transisi kerja, reframing membantu mahasiswa merumuskan tujuan karir yang lebih adaptif dan fleksibel.
4. Bagaimana teknik reframing dapat diintegrasikan secara efektif dengan pendekatan konseling karir



lainnya untuk menciptakan intervensi yang holistik dan personal bagi mahasiswa? Integrasi reframing dengan teknik seperti self-instruction dan pengembangan keterampilan nonkognitif dapat menciptakan pendekatan multidimensional yang lebih kuat. Penelitian kedua menunjukkan bahwa kombinasi reframing dan self-instruction memiliki potensi dampak yang lebih besar dibandingkan penggunaan masing-masing teknik secara terpisah. Dalam program College/Career Success Skills (CCSS), reframing dapat melengkapi pengajaran keterampilan seperti manajemen waktu dan pembentukan jaringan sosial untuk memberikan dukungan yang lebih komprehensif.

5. Apa faktor-faktor moderator dan mediator yang mempengaruhi efektivitas teknik reframing dalam meningkatkan adaptabilitas karir mahasiswa? Penelitian dalam tabel menunjukkan beberapa faktor yang memoderasi dan memediasi efektivitas reframing, termasuk regulasi emosi (penelitian nomor 6), dukungan sosial (penelitian nomor 7), dan nilai-nilai budaya (penelitian nomor 4 dan 7). Faktor-faktor ini perlu dieksplorasi lebih lanjut untuk memahami bagaimana intervensi reframing dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu mahasiswa. Misalnya, dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga dapat memperkuat efektivitas reframing dalam membantu mahasiswa mengatasi hambatan karir.

Secara keseluruhan, teknik reframing menawarkan pendekatan yang fleksibel dan efektif untuk membantu mahasiswa mengembangkan adaptabilitas karir mereka. Namun, terdapat kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi integrasi teknik ini dengan pendekatan lain serta penerapannya dalam berbagai konteks budaya dan pendidikan. Selain itu, studi longitudinal yang mengukur dampak jangka panjang dari intervensi ini sangat dibutuhkan untuk memperkuat validitas dan keandalan temuan. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, teknik reframing berpotensi menjadi salah satu alat utama dalam mendukung pengembangan karir mahasiswa di era yang penuh dengan perubahan dan ketidakpastian.

Kesimpulan

Kemampuan adaptasi karir merupakan kompetensi penting bagi mahasiswa Milenial dan Generasi Z untuk menghadapi dinamika pasar kerja yang semakin kompleks akibat perubahan teknologi, ketidakpastian pasar, dan tuntutan dunia kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tantangan utama mahasiswa dalam adaptasi karir adalah rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mengelola transisi karir, serta hambatan internal dan eksternal lainnya. Statistik menunjukkan hanya 37% mahasiswa yang memiliki adaptabilitas karir tinggi, mengindikasikan kebutuhan intervensi yang efektif dan inovatif.

Teknik reframing terbukti efektif dalam membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri, kesadaran diri akademik, dan regulasi emosi, serta memperkuat kemampuan adaptasi mereka terhadap transisi karir. Temuan ini relevan terutama bagi mahasiswa yang menghadapi keraguan akan kemampuan diri sendiri, memungkinkan mereka untuk mengelola kecemasan dan kebingungan dalam perencanaan karir. Selain itu, integrasi teknik reframing dengan pendekatan konseling lainnya, seperti self-instruction dan program pengembangan keterampilan nonkognitif, dapat menciptakan intervensi holistik yang lebih efektif. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut yang bersifat longitudinal untuk mengevaluasi dampak jangka panjang intervensi ini serta eksplorasi lebih mendalam terhadap faktor-faktor kontekstual seperti nilai budaya, dukungan sosial, dan kondisi ekonomi.

Secara keseluruhan, teknik reframing memberikan kontribusi penting dalam mendukung pengembangan adaptabilitas karir mahasiswa di era yang penuh dengan ketidakpastian, menjadikannya sebagai salah satu pendekatan yang potensial untuk diterapkan secara luas dalam konseling karir di institusi pendidikan tinggi.

Referensi

- Adha, L. H., Asyhadi, Z., & Kusuma, R. (2020). Digitalisasi Industri dan Pengaruhnya terhadap Ketenagakerjaan dan Hubungan Kerja di Indonesia. *Jurnal Kompilasi Hukum*, 5(2), 268–296.



Retrieved from <https://jkh.unram.ac.id/index.php/jkh/article/view/49>

- Afifah, R. N., & Salim, R. M. A. (2020). Peran Mediasi Perilaku Eksplorasi Karier dalam Pengaruh Dukungan Teman terhadap Adaptabilitas Karier Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 4(3), 197–209. Retrieved from <https://www.academia.edu/download/102786091/14523.pdf>.
- Alissa, S., & Akmal, S. Z. (2019). Career Decision Making Self-Efficacy Mediator antara Dukungan Kontekstual dan Adaptabilitas Karier. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(1), 1. Retrieved from <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.6939>
- Andi Zulfiana, Nurul Faizah K, & Andi Nurindah Sari. (2024). Teknik Genogram terhadap Keputusan Karir Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(2), 204–214. Retrieved from <https://doi.org/10.55606/lencana.v2i2.3653>
- Atqakum, L., Daud, M., & Nurdin, M. N. H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Adaptabilitas Karier Mahasiswa Tingkat Akhir. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 1(6), 576–587. Retrieved from <https://doi.org/10.56799/peshum.v1i6.962>
- Aula, S., Hanoum, S., & Prihananto, P. (2022). Peran Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Meningkatkan Resiliensi Organisasi: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 11(1), 143–188. Retrieved from <https://doi.org/10.12962/j23373520.v11i1.67483>
- Azizah, I. (2022). *Quarter Life Crisis di Masa Pandemi pada Mahasiswa Akhir IAIN Ponorogo Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018*. (Unpublished bachelor thesis) Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, Ponorogo, Indonesia.
- Brown, A. (2015). Mid-Career Reframing: The Learning and Development Processes Through Which Individuals Seek to Effect Major Career Changes. *British Journal of Guidance & Counselling*, 43(3), 278–291. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1028888>
- Damayanti, D., & Widywati, A. (2018). Peningkatan Career Decison Making Self Efficacy (CDMSE) Melalui Pelatihan Perencanaan Karir pada Siswa SMK. *HUMANITAS*, 15(1), 35. Retrieved from <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i1.7409>
- Dewi, R. S., & Rosidah, N. S. (2020). Pengaruh Pelatihan Group Work terhadap Adaptabilitas Karir Mahasiswa Kependidikan Univeritas Negeri Jakarta. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 77–89. Retrieved from <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v1i2.3266>
- Estiana, R., Supriaman, S., Purnomo, D., & Sugiyanto, E. (2023). Pentingnya Penguasaan Soft Skill bagi Generasi Z di Kalangan Santri Pesantren Yaa Bunayya, Purwakarta. *Buletin Abdi Masyarakat*, 3(2), 1. Retrieved from <https://doi.org/10.47686/bam.v3i2.549>
- Habsy, B. A., Pratiwi, T. I., & Wulandari, T. D. (2024). A Group Counselling Using the Reframing Technique to Improve Academic Self-Awareness of High School Students. *Studies in Learning and Teaching*, 5(1), 256–267. Retrieved from <https://doi.org/10.46627/silet.v5i1.347>
- Hartung, P. J., & Vess, L. (2016). Critical Moments in Career Construction Counseling. *Journal of Vocational Behavior*, 97, 31–39. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.07.014>
- Herdiansyah, D., & Nurul Hanifah Puteri. (2023). Flourishing bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Sebagai Calon Helper. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 8–17. Retrieved from <https://doi.org/10.24905/jcose.v6i1.147>
- Herman, T. M. J., Rovilla, K. A., Rahman, A., Fanny, S., & Irfan, M. (2024). Afirmasi Positif Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 1(3), 79–85. Retrieved from <https://edp.web.id/index.php/edp/article/view/79>
- Karamoy, Y. K., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). The Implementation of Self-Instruction and Reframing Group Counselling Techniques to Improve Students' Self-Confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 1–6. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/21124>
- Kodrat, D. D. (2019). Urgensi Perubahan Pola Pikir dalam Membangun Pendidikan Bermutu. *Jurnal Kajian Peradaban Islam*, 2(1), 1–6. Retrieved from <https://doi.org/10.47076/jkpis.v2i1.23>



- Nasution, N. P., & Gading, I. K. (2019). Konseling Kognitif dengan Teknik Reframing Pikiran untuk Meningkatkan Self-Intraception. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 01–09. Retrieved from <https://doi.org/10.23887/bisma.v2i1.20001>
- Nugraheni, E. P., Wibowo, M. E., & Murtadho, A. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar: Analisis Mediasi Adaptasi Karir pada Prestasi Belajar. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 127–134. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/21665>
- Nurjaman, T. A. (2021). Sentralitas Jaringan Teman dan Adaptasi Psikologis Mahasiswa Baru: Implementasi Social Network Analysis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(2), 39–51. Retrieved from <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i2.1899>
- Nurlela, Nurlela, & Surtiyoni, E. (2020). Hambatan Kematangan Perencanaan Karir Mahasiswa sebagai Generasi Millenial. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 7(1). Retrieved from <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/view/11592>
- Otu, M. S., & Omeje, J. C. (2021). The Effect of Rational Emotive Career Coaching on Dysfunctional Career Beliefs in Recent University Graduates. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 555–577. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00383-y>
- Pasangkan, F., & Huwae, A. (2022). Hubungan Hardiness dan Adaptabilitas Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 64–74. Retrieved from <https://doi.org/10.25273/counsellia.v12i1.11949>
- Putra, J. A. M., & Widystuti. (2024). Regulasi Emosi dan Kemampuan Adaptasi Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir MUHAMMADIYAH. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 1–13. Retrieved from <https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology/article/view/79>
- Putri, I. S., & Yuniasanti, R. (2023). Hubungan Antara Optimisme dengan Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Generasi Z. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 38–46. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/374694233_HUBUNGAN_ANTARA_OPTIMISME_DENGAN_ADAPTABILITAS_KARIR_PADA_MAHASISWA_GENERASI_Z
- Rahma, A., Priyatama, A. N., & Kusumawati, R. N. (2023). Career Adaptability dan Self Perceived Employability pada Mahasiswa Magang. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(1), 49–59. Retrieved from <https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i1.7571>
- Ramdhani, R. N. (2018). *Konseling Karir Life Design untuk Meningkatkan Adaptasi Karir Dewasa Awal*. (Unpublished master's thesis) Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.
- Ramdhani, R. N., & Kiswanto, A. (2020). Urgensi Adaptabilitas dan Resiliensi Karier pada Masa Pandemi. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(2), 95–106. Retrieved from <https://doi.org/10.30653/001.202042.135>
- 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. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.09.002>
- Sa'adah, L., & Khair, Z. (2024). Hambatan Perencanaan Karir Mahasiswa sebagai Milenial di Universitas KH. A. Wahab Hasbullah Jombang. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(4), 397–403. Retrieved from <https://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/JUBPI/article/view/3331>
- Setiagils, A. (2024). *Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Fenomena Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Generasi Z di Perguruan Tinggi*. (Unpublished bachelor thesis) Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, Indonesia.
- Storlie, C. A., Mostade, S. J., & Duenyas, D. (2016). Cultural Trailblazers: Exploring the Career Development of Latina First-Generation College Students. *The Career Development Quarterly*, 64(4), 304–317. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/cdq.12067>
- Subekti, A. R. (2022). *Hubungan Antara Future Time Perspective terhadap Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Sultan Agung Kota Semarang*. (Unpublished bachelor thesis) Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia.



Syakira, A. J., & Waskito, J. (2024). The Role of Career Adaptability and Self-Efficacy as Mediators in the Influence of Career Protean Orientation on Career Decision-Making. *COSTING: Journal of Economic, Business and Accounting*, 7(6), 7471–7489. Retrieved from <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/COSTING/article/view/13432>

Villares, E., & Brigman, G. (2019). College/Career Success Skills: Helping Students Experience Postsecondary Success. *Professional School Counseling*, 22(1b), 1–8. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/2156759X19834444>