



## HUBUNGAN KECEMASAN KARIR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA TINGKAT AKHIR

*THE RELATIONSHIP BETWEEN CAREER ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG FINAL-YEAR UNIVERSITY STUDENTS*

Frischa Futichatul Maghfiroh<sup>1</sup>, Triana Kesuma Dewi<sup>2</sup>

Universitas Airlangga

Email: frischafm@gmail.com

### ABSTRAK

Masalah kecemasan karir kerap kali dirasakan mahasiswa tingkat akhir. Dalam hal ini, mulai bermunculan amanat tanggung jawab baru yang mengharuskan untuk berpikir dan bersiap ke tahapan persiapan membangun karir. Hal ini menimbulkan permasalahan kecemasan karir jika tidak diimbangi dengan persiapan karir yang matang. Timbulnya kecemasan karir ini dimungkinkan memiliki hubungan dengan keenam dimensi kesejahteraan psikologis sebagai gambaran aspek kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan karir dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode data survei yang disebarluaskan secara *online*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 136 orang dengan rentang usia 21-25 tahun. Alat ukur yang digunakan menggunakan *Career Anxiety Scale* dan *Psychological Well-Being Scale* adaptasi Bahasa Indonesia. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kecemasan karir dengan keenam dimensi kesejahteraan psikologis dengan kekuatan hubungan cukup kuat sampai kuat, yakni kecemasan karir dan *autonomy* ( $\rho = -0,400^{**}$ ), kecemasan karir dan *environmental mastery* ( $r = -0,538^{**}$ ), kecemasan karir dan *personal growth* ( $r = -0,345$ ), kecemasan karir dan *positive relationship with others* ( $\rho = -0,375^{**}$ ), kecemasan karir dan *purpose in life* ( $r = -0,327^{**}$ ) dan kecemasan karir dan *self-acceptance* ( $r = -0,322^{**}$ ).

**Kata Kunci:** kecemasan karir, kesejahteraan psikologis, mahasiswa tingkat akhir

### ABSTRACT

*Final-Year university students often experience career anxiety. In this regard, new responsibilities emerge, requiring them to think and prepare for the stages of career development. This raises issues of career anxiety if not accompanied by adequate career preparation. The emergence of career anxiety may be related to the six dimensions of psychological well-being, which depict aspects of mental health. This study aims to determine the relationship between career anxiety and psychological well-being among final-year students at the Faculty of Psychology, Airlangga University. This research adopts a quantitative correlational approach using an online survey method for data collection. The respondents in this study consisted of 136 individuals aged between 21 and 25 years old. The measurement tools utilized were the Career Anxiety Scale and Psychological Well-Being Scale, which are adapted in Bahasa Indonesia. The data analysis results indicate a significant negative relationship between career anxiety and the six dimensions of psychological well-being, with moderate to strong effect sizes. Specifically, career anxiety is negatively correlated with autonomy ( $\rho = -0.400^{**}$ ), environmental mastery ( $r = -0.538^{**}$ ), personal growth ( $r = -0.345$ ), positive relationship with others ( $\rho = -0.375^{**}$ ), purpose in life ( $r = -0.327^{**}$ ), and self-acceptance ( $r = -0.322^{**}$ ).*

**Keywords:** career anxiety, psychological well-being, final-year students

### PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dimana tugas seorang mahasiswa adalah memiliki kemandirian dan tanggung

jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik yang ditetapkan, guna mencapai kompetensi lulusan yang diharapkan (Saputra, 2020). Tugas-tugas akademik yang dimaksud adalah penyelesaian dan pencapaian studi



tepat waktu, penyelesaian tugas kuliah, praktikum, dan skripsi yang akan ditempuh mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat kelulusan kuliah (Saputra, 2020). Di sisi lain, mahasiswa tingkat akhir tidak hanya memikirkan tentang skripsi sebagai syarat kelulusan akademiknya, namun ia juga memikirkan karir yang akan ia tempuh segera setelah lulus masa studinya (Baiti et al., 2018).

Hal yang menjadi kendala adalah tidak semua mahasiswa tingkat akhir mampu menghadapi skripsi sekaligus mempersiapkan karir yang diinginkan secara matang. Hal ini dibuktikan dengan beberapa penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan bahkan sampai pada gangguan depresi karena harus berhadapan pada realita penyesuaian transisi akademik dan karir (Pisarik et al., 2017; Saputra, 2020). Pikiran masa depan akan karir yang belum pasti dapat menimbulkan emosi negatif dan meningkatkan terjadinya kondisi depresi dan kecemasan, termasuk kecemasan karir yang beresiko negatif terhadap kesejahteraan psikologis/*psychological well-being* (Rahimi et al., 2022).

Mengacu pada kajian psikologi positif, terdapat istilah *psychological well-being* untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesejahteraan psikologis individu. *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana individu tidak hanya terbebas dari tekanan atau masalah mental saja, namun juga memiliki kemampuan menerima dirinya saat ini dan masa lalunya (*self-acceptance*), perkembangan diri (*personal growth*), tujuan dan arah hidup (*purpose in life*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk membuat keputusan dan

tindakannya sendiri (*autonomy*) (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis mengikutsertakan berbagai aspek kehidupan, salah satunya adalah aspek akademik, kesiapan karir, dan pekerjaan yang dirasakan secara langsung oleh mahasiswa tingkat akhir (Prasetyo, 2020).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang berada pada masa *emerging adulthood*, dimana karakteristik utama yang terlihat ditandai dengan ketidakstabilan, optimisme, kebebasan, fokus diri, dan ekspektasi yang tinggi (Arnett, 2014). Berknaan dengan rentang usia *emerging adulthood*, umumnya mahasiswa tingkat akhir berada pada rentang usia 21 - 25 tahun (Super, 1980, dalam Tsai et al., 2017). Pada usia ini, mahasiswa mulai memasuki tahapan *implementation*, dimana menurut teori perkembangan karir (*career development theory*), pada tahapan ini mahasiswa berupaya mengembangkan komitmen awal terkait karir, mulai memilih pekerjaan yang diinginkan, dan berupaya mengembangkan harapan karirnya dengan mengikuti pembelajaran dan pelatihan (Super, 1980, dalam Tsai et al., 2017).

Sesuai dengan transisi dan tugas perkembangannya, usia *emerging adulthood* mulai dihadapkan pada situasi peralihan dari masa menempuh pendidikan di perguruan tinggi ke masa mencari pekerjaan dan membangun karir (Keane et al., 2021; Konstam et al., 2015). Berkaitan dengan ciri mahasiswa sebagai *emerging adulthood*, mahasiswa juga turut memiliki ekspektasi mengenai pekerjaan yang diinginkannya (Arnett & Fishel, 2013, dalam Konstam et al., 2015). Pada dasarnya, keinginan untuk memenuhi ekspektasi tersebut bukanlah sesuatu yang buruk. Beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya justru menunjukkan memiliki ekspektasi karir dapat meningkatkan



motivasi dan ambisi untuk mencapai karir yang diinginkan (Kim et al., 2023). Namun, disisi lain ekspektasi yang terlalu tinggi, kaku, dan tidak adanya eksplorasi karir dengan matang, kepercayaan diri yang rendah, dan ketidakseimbangan kemampuan sumber daya yang dimiliki dapat mengarahkan individu pada permasalahan kesehatan dan kesejahteraan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, dan permasalahan gangguan klinis lainnya yang mempengaruhi produktivitas dan kualitas kesehatan dan kesejahteraan psikologis (Rief & Anna Glombiewski, 2017).

Realita transisi dari dunia pendidikan ke ranah karir yang akan dilewati mahasiswa tingkat akhir dapat mempengaruhi kualitas kesejahteraan mental dan psikologisnya (*psychological well-being* (Darwish et al., 2021). Hal ini didukung dengan penelitian Witte (1999) yang membuktikan bahwa rasa cemas terhadap karir masa depan dapat menyebabkan *job insecurities*, penurunan pada aspek kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), *job satisfaction*, dan dapat meningkatkan resiko psikosomatis dan *physical somatics*. Mendukung pernyataan Witte (1999), Keane et al. (2021) dan Cheung et al. (2014) turut menyatakan bahwa nyatanya transisi dari dunia pendidikan ke dunia karir merupakan fenomena yang banyak menimbulkan kecemasan dan ancaman yang mengancam kesejahteraan psikologis bagi pada mahasiswa tingkat akhir.

Tak hanya pengaruh transisi dunia pendidikan ke dunia karir saja, masa kehidupan saat ini yang masuk pada era VUCA (*Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous*), yang salah satu contohnya adalah pandemi COVID-19, juga turut berkontribusi pada pertumbuhan kecemasan karir, peningkatan *mental illness*, dan

penurunan kesejahteraan (*well-being*) (Luthans & Broad, 2022; Rahmadani & Sahrani, 2021). Meskipun demikian, dampak pandemi COVID-19 juga tidak selamanya berpengaruh buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Teng et al. (2022) mengungkapkan bahwa adanya pandemi COVID-19 menyebabkan banyaknya peluang terbuka pada pekerjaan *full-time* maupun *internship* yang menggunakan sistem *remote (work from home/work from anywhere)* yang dapat dijadikan peluang besar bagi mahasiswa tingkat akhir dalam meningkatkan kemampuan dan kesiapannya pada ranah karir professional.

Tren *remote working* didukung dengan semakin meningkatnya penggunaan aktivitas LinkedIn oleh mahasiswa. LinkedIn merupakan platform media sosial yang berguna untuk membangun hubungan professional (Sharone, 2017). LinkedIn memungkinkan pengguna untuk membuat profil pribadi yang mirip dengan daftar riwayat hidup dalam ranah pekerjaan (Sharone, 2017). Hal ini dapat dijadikan kesempatan untuk membangun *personal branding* mahasiswa tingkat akhir dalam meningkatkan peluang karirnya (Teng et al., 2022; Zhao, 2021). Adanya peningkatan aktivitas LinkedIn yang memperlihatkan pengalaman, *skills*, dan pencapaian seseorang secara gamblang nyatanya dapat memicu kecemasan karir oleh kalangan tingkat akhir sebagaimana yang disebutkan Pisarik et al. (2017) terkait kekhawatiran eksistensial, tekanan, kurangnya bimbingan karir, distorsi kognitif, perbandingan sosial, dan ketidakpastian ekonomi/pekerjaan.

Masalah kecemasan karir yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir ini dapat menjadi sorotan kajian psikologis yang erat kaitannya dengan kesehatan mental dengan



bahasan seputar kecemasan dan kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan hal ini, Szymanski (2001, dalam Strauser et al., 2008) turut memberikan bukti bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) memiliki hubungan langsung pada bidang keputusan dan pengembangan karir, dimana keputusan dan pengembangan karir yang efektif melibatkan proses kognitif dan emosi yang mengharuskan individu untuk menggunakan berbagai sumber daya pribadi dan psikologisnya. Namun, ketika proses kognitif, emosi, dan sumber daya mahasiswa sebagai individu itu tidak sebanding dengan pekerjaan yang diinginkannya, mahasiswa tersebut cenderung merasa tertekan, cemas akan karir masa depannya, bahkan membangkitkan berbagai emosi negatif yang dapat mengakibatkan beberapa jenis perilaku disfungsi terkait karir, seperti masalah perfeksionisme, harga diri, dan penurunan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis (Ambarwati et al., 2019; Sampson, Peterson, Lenz, Reardon, & Saunders, 1996, dalam Strauser et al., 2008).

Keadaan *psychological well-being* yang baik akan mengantarkan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami kecemasan karir pada tujuan pribadinya, pemaksimalan potensi-potensi yang dimilikinya, pengembangan pemaknaan hidup yang lebih bermakna, kemampuan menjalin hubungan baik dengan orang lain, berhasil mengelola tuntutan dan peluang lingkungan dengan baik, meningkatkan pengarahannya diri sendiri yang lebih mandiri (otonom), serta mengembangkan harga diri yang positif (Ryff & Singer, 1996; Strauser et al., 2008). Sayangnya, kondisi sejahtera secara psikologis tidak benar-benar dirasakan semua individu, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir. Kondisi kecemasan akan ketidakpastian karir masa depan yang dirasakan justru

berkemungkinan besar membuatnya tidak memiliki penerimaan diri yang baik, sehingga yang terjadi adalah penurunan produktivitas atas penguasaan lingkungan karena *negative feelings*, yakni kecemasan yang masih dalam dirinya (Pisarik et al., 2017).

Tsai et al. (2017) menggambarkan kecemasan karir sebagai individu yang sering merasa kesulitan, bimbang, dan ragu dalam membuat keputusan karir masa depannya, karenanya ia merasa cemas dan gagal karena ia tidak dapat mengambil keputusan karir lebih lanjut. Menurut Tsai et al. (2017), tidak adanya eksplorasi karir yang berkaitan dengan pemahaman yang jelas akan pekerjaan yang diinginkan serta ditambah dengan ketidakpercayaan diri, dan keraguan kemampuan pribadi yang tidak sesuai dengan pekerjaan yang diinginkan dapat beresiko menimbulkan kecemasan karir pada mahasiswa.

Pada hakikatnya, kecemasan merupakan respon natural dan wajar yang muncul pada situasi *stressful* seperti memikirkan karir masa depan yang masih belum pasti (Pisarik et al., 2017). Namun, keadaan kecemasan karir yang berkepanjangan dapat memberikan dampak buruk pada kondisi mental, kesejahteraan psikologis, masalah komunikasi, dan ketakutan untuk mengambil tantangan baru (Pisarik et al., 2017; Santo & Alfian, 2021). Dampak *negative* tersebut juga dapat mengarahkan pada permasalahan lain berupa kesulitan menemukan tujuan hidup dan menumbuhkan pertumbuhan pribadi yang mana hal tersebut merupakan aspek krusial dalam indikator kesejahteraan psikologis (Peterson et al., 2011; Safitri, 2017). Idealnya, kondisi *psychological well-being* yang baik sangat penting dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir agar dapat meregulasi pikiran dan tingkah lakunya untuk lebih adaptif dan



positif agar mampu melakukan tugas perkembangannya dengan baik meskipun dihadapkan pada situasi yang mengancam (Peterson et al., 2011; Safitri, 2017)

Masalah kecemasan karir yang dapat mengganggu kualitas kesejahteraan psikologis dirasa dapat mengancam mahasiswa tingkat akhir, termasuk pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (Nugroho, 2021). Hal ini didasarkan dari riset *tracer study* yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Karir dan Kewirausahaan dan Hubungan Alumni (PPKKHA) Universitas Airlangga pada tahun 2018, 2019, dan 2020 menunjukkan bahwa alumni Fakultas Psikologi memiliki masa tunggu kerja lebih lama dari rata-rata 14 Fakultas di Universitas Airlangga. Hal ini didasarkan dari riset *tracer study* yang dilakukan PPKKHA Universitas Airlangga pada tahun 2018, 2019, dan 2020 menunjukkan bahwa alumni Fakultas Psikologi memiliki masa tunggu kerja lebih lama dari rata-rata 13 Fakultas di Universitas Airlangga. Data *tracer study* pada tahun 2018, 2019, dan 2020 menunjukkan bahwa Fakultas Psikologi berturut-turut beradapa pada peringkat kedua dengan masa tunggu terlama dibandingkan 13 Fakultas di Universitas Airlangga (Nugroho, 2021). Penurunan drastis terjadi pada tahun 2019, dimana masa tunggu rata-rata pekerjaan pertama menginjak sampai 8,5 bulan setelah lulus dibandingkan rata-rata universitas yang membutuhkan waktu 4,79 bulan (Nugroho, 2021). Hal ini menunjukkan masih kurangnya daya serap bagi lulusan Fakultas Psikologi Airlangga di dunia kerja sehingga membutuhkan waktu lebih lama bagi lulusan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga untuk mendapatkan pekerjaannya (Nugroho, 2021).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat ditunjukkan bahwa kondisi kualitas *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipengaruhi oleh kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Sayangnya, kebanyakan penelitian yang ada meneliti variabel ini pada lulusan sarjana/*fresh graduate* dan belum ada yang meneliti khususnya pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai hubungan kecemasan karir terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang akan menghadapi dunia kerja.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Mahasiswa Tingkat Akhir

Nugroho (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir didefinisikan sebagai mahasiswa yang sudah melewati enam semester, sudah boleh mengambil Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan tugas akhir atau skripsi. Umumnya, mahasiswa tingkat akhir berada dalam rentang usia 21 - 25 tahun (Stead & Watson, 2006, dalam Zulfahmi & Andriany, 2021); Super, 1980 dalam Tsai et al., 2017). Ditinjau dari segi usia, mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang masuk dalam kelompok *emerging adulthood* yang karakteristik utamanya ditandai dengan ketidakstabilan, optimisme, kebebasan, fokus diri, dan ekspektasi yang tinggi (Arnett, 2014).

### Kesejahteraan Psikologis

Ryff & Keyes (1995) mendefinisikan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) sebagai keadaan dimana individu tidak hanya memiliki kebebasan atau tekanan dari gangguan mental saja, namun juga



keseimbangan yang tepat dari pengaruh positif dan negatif dari lingkungan, kepuasan hidup secara keseluruhan, serta keadaan mental yang dianggap sehat untuk dapat berfungsi secara maksimal.

Ryff & Keyes (1995) menyebutkan bahwa terdapat enam dimensi yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, yakni:

- (1) *Self-Acceptance*: Penerimaan diri didefinisikan sebagai kunci karakteristik dari kesehatan mental, realisasi diri, fungsi optimal dan kedewasaan. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang baik dapat dilihat melalui kemampuan evaluatif positifnya dalam menerima diri secara utuh baik masa kini maupun masa lalu.
- (2) *Positive Relationship with Others*: Kemampuan menjalin hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain melalui penumbuhan empati dan keintiman. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu membentuk hubungan positif dengan orang lain dengan bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, serta memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.
- (3) *Autonomy*: Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar *personal*.
- (4) *Environmental Mastery*: Mampu dan berkompotensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal,

menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

- (5) *Purpose in Life*: Kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.
- (6) *Personal Growth*: Merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

Keenam dimensi dalam kesejahteraan psikologis ini memperluas pandangan *psychological well-being* di luar konstruksi kebahagiaan hedonis yang bersifat sementara.

### **Kecemasan**

Goodstein (1995, dalam Tsai et al., 2017) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan respon emosi dan perilaku yang distimulasi oleh lingkungan atau suatu keadaan tertentu.

### **Kecemasan Karir**

Tsai et al. (2017) menggambarkan kecemasan karir sebagai individu yang sering merasa kesulitan, bimbang, dan ragu dalam membuat keputusan karir masa depannya, karenanya ia merasa cemas dan gagal karena ia tidak dapat mengambil keputusan karir lebih lanjut.

Tsai et al. (2017) mendasari teori kecemasan karirnya dari teori kecemasan Goodstein (1995, dalam Tsai et al. (2017) dan mengembangkan alat ukur kecemasan karir



dari 4 dimensi berdasarkan Chen (2005, dalam Tsai et al., 2017), yakni:

- (1) *Personal Ability*: Kapasitas individu dalam mendapatkan keterampilan tertentu yang digunakan untuk melakukan kegiatan khusus mencakup kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang calon karyawan seperti keterampilan bahasa asing, keterampilan operasional komputer, keterampilan kepemimpinan, serta kemampuan bekerja dengan orang lain.
- (2) *Irrational Beliefs About Employment*: Pikiran-pikiran tidak logis yang diyakini seseorang dan terjadi secara terus menerus mengenai pekerjaan yang akan dihadapi. Keyakinan irasional pada pekerjaan mengacu pada kesulitan yang mungkin akan dihadapi seorang lulusan universitas saat mereka masuk ke dunia kerja.
- (3) *Professional Education Training*: Pengetahuan profesional bersifat praktis mengenai keterampilan profesional serta memahami harapan karir secara realistis. Aspek ini meliputi kekhawatiran mengenai keahlian yang dimiliki, pekerjaan yang sesuai minat dan bakat, penerapan dari yang telah dipelajari, serta keterampilan profesional yang dimiliki.
- (4) *Employment environment*: Kekhawatiran individu akan minimnya informasi terkait pekerjaan, seperti kondisi ekonomi, pendapatan, maupun dinamika ketenagakerjaan yang tidak sesuai dengan ekspektasi.

## METODE

### Subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang berusia 21 – 25 tahun dan

berencana segera berkarir setelah lulus kuliah. Untuk menghitung estimasi *sample size*, peneliti merujuk pada (Şeker, 2020) untuk mendapatkan nilai *r* sebagai pengganti ukuran *effect size*. Selanjutnya, G\*Power akan menggunakan nilai *r* untuk menghitung ukuran sampel minimal yang dibutuhkan dalam desain penelitian. Berdasarkan Şeker, G. (2020), peneliti menggunakan G\*power dengan *effect size* ( $\rho$ ) = 0.36,  $\alpha$  = 0.05, *test power*  $P$  = 0.95 dan didapatkan hasil minimum *sample size*  $N=90$ .

### Pengukuran

Peneliti melakukan pengukuran untuk mengumpulkan data dengan memberikan skala *Psychological Well-Being* (Ryff & Keyes, 1995) versi adaptasi Bahasa Indonesia yang diadaptasi dari penelitian Rachmayani & Ramdhani (2014) untuk mengukur tingkat Kesejahteraan Psikologis mahasiswa tingkat akhir. Skala *Psychological Well-Being* terdiri dari 6 aspek yang diungkap, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Skala *Psychological Well-Being* diujikan reliabilitas dan validitasnya pada sampel mahasiswa yang menghasilkan total 48 aitem dari 86 aitem dengan indeks reliabilitas antara 0,484 – 0,743 per dimensinya dengan keseluruhan reliabilitas skala dengan *Cornbach's Alpha* sebesar 0,912. Selanjutnya, validitas skala *Psychological Well-Being* memiliki korelasi aitem berkisar antara 0,304 – 0,580.

Selain itu, dilakukan juga pengumpulan data dengan memberikan skala *Career Anxiety Scale* (Tsai et al., 2017) versi adaptasi Bahasa Indonesia yang diadaptasi dari penelitian Zulfahmi & Andriany (2021) yang mengukur kondisi kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir. *Career Anxiety*



*Scale* terdiri dari 4 aspek yang diungkap, yakni: kemampuan pribadi, keyakinan irasional tentang pekerjaan, lingkungan kerja, serta pelatihan pendidikan profesional. Skala *Career Anxiety* dilakukan uji reliabilitas dan validitasnya pada sampel mahasiswa yang menghasilkan total 25 aitem dengan indeks reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,91 dengan validitas konstruk 0,54 – 0,83.

### Analisis Data

Teknik analisa data dalam penelitian ini diarahkan pada pengujian hipotesis yang diajukan serta untuk menjawab rumusan masalah. Setelah melakukan penyebaran instrumen skala melalui link Google Form yang disebarakan melalui *Email* dan *WhatsApp*, peneliti melakukan analisis data dengan bantuan SPSS versi 25,0 *for windows*. Analisis data diawali dengan gambaran partisipan penelitian yang diperkaya dengan analisis *Chi Square*. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment pada variabel dan dimensi yang memenuhi uji asumsi (uji normalitas dan uji linieritas) dan menggunakan teknik korelasi Spearman Rho pada variabel dan dimensi yang tidak memenuhi uji asumsi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 136 mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, mayoritas partisipan, yakni 114 partisipan adalah perempuan (83,8%), dengan rentang usia 21-25 tahun, mayoritas partisipan, yakni 60 partisipan berusia 21 tahun (44,1%), dan mayoritas partisipan, sebanyak 97 partisipan merupakan angkatan 2019 (71,3%).

Untuk memperoleh gambaran partisipan secara mendalam, peneliti melakukan uji perbedaan menggunakan

teknik *Chi Square* dengan bantuan SPSS versi 25,0. Berdasarkan hasil pengujian uji beda *Chi Square*, ditemukan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kecemasan karir ( $\chi^2(2) = 1.273$ ,  $p = 0,529$ ,  $V = 0,097$ ), usia dengan kecemasan karir ( $\chi^2(8) = 11,230$ ,  $p = 0,189$ ,  $V = 0,287$ ), dan tahun angkatan dengan kecemasan karir ( $\chi^2(8) = 11,230$ ,  $p = 0,189$ ,  $V = 0,287$ ).

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel kecemasan karir berdistribusi normal ( $p = 0,200^*$  ( $p > 0,05$ )). Pada variabel *psychological well-being* dimensi *environmental mastery*, *personal growth*, *purpose in life*, dan *self-acceptance* berdistribusi normal ( $p = 0,097$  ( $p > 0,05$ ),  $p = 0,062$  ( $p > 0,05$ ),  $p = 0,054$  ( $p > 0,05$ ),  $p = 0,196$  ( $p > 0,05$ )). Selanjutnya, pada variabel *psychological well-being* dimensi *autonomy* dan *positive relationship with others* tidak berdistribusi normal ( $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ );  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ )). Pada pengujian linieritas, kecemasan karir (*career anxiety*) dan kesejahteraan psikologis (*PWB/ Psychological Well-Being*) memiliki taraf signifikansi sebesar 0.000, dengan demikian kecemasan karir dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang linier karena taraf signifikansinya dibawah 0.05.

Selanjutnya, analisis korelasi menghasilkan nilai signifikansi *2-tailed* sebesar 0,000, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel kecemasan karir dan keenam dimensi variabel kesejahteraan psikologis memiliki hubungan negatif signifikan karena nilai signifikansinya  $< 0.05$ .

Selanjutnya, kekuatan hubungan antar variabel dapat dilihat melalui nilai koefisien korelasi, dengan 0,10 – 0,29 (lemah), 0,30 – 0,49 (cukup kuat/medium), 0,5 – 1,0 (kuat/besar). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa *career anxiety* dan *autonomy* memiliki





korelasi negatif signifikan ( $\rho = -0,400^{**}$ ,  $N = 136$ ,  $p < 0,01$ , *two-tailed*). *Career anxiety* dan *environmental* ( $r = -0,538^{**}$ ,  $N = 136$ ,  $p < 0,01$ , *two-tailed*). *Career anxiety* dan *personal growth* ( $r = -0,345^{**}$ ,  $N = 136$ ,  $p < 0,01$ , *two-tailed*). *Career anxiety* dan *positive relationship with others* ( $\rho = -0,375^{**}$ ,  $N = 136$ ,  $p < 0,01$ , *two-tailed*). *Career anxiety* dan *purpose in life* ( $r = -0,327^{**}$ ,  $N = 136$ ,  $p < 0,01$ , *two-tailed*). *Career anxiety* dan *self-acceptance* ( $r = -0,322^{**}$ ,  $N = 136$ ,  $p < 0,01$ , *two-tailed*).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan karir dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Konteks mahasiswa tingkat akhir dipilih karena berdasarkan telaah literatur terdahulu mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir kerap kali merasa kesulitan dalam transisi dari masa menempuh pendidikan ke masa mencari pekerjaan dan membangun karir (Pisarik et al., 2017).

Hasil uji beda Chi Square untuk menguji perbedaan menunjukkan tidak ada perbedaan kecemasan karir dengan jenis kelamin, karena nilai  $p = 0,529 > (p > 0,05)$ . Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arjanggih et al. (2022) yang menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara jenis kelamin dengan kecemasan karir dalam konteks keraguan dan keputusan pengambilan karirnya. Hal ini berarti bahwa kecemasan karir dapat terjadi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan dalam tingkat yang sama. Selanjutnya, penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara usia dengan kecemasan karir karena nilai  $p = 0,189 (p > 0,05)$ . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti (2021) yang menyebutkan bahwa

tidak ada perbedaan signifikan antara usia dengan kecemasan karir terhadap masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Selanjutnya, penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara tahun angkatan dengan kecemasan karir karena nilai  $p = 0,704 (p > 0,05)$ . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Daniels et al. (2011) yang menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara faktor lingkungan seperti tahun angkatan dengan kecemasan karir pada mahasiswa.

Hipotesis dari penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan karir dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kecemasan karir dengan keenam dimensi kesejahteraan psikologis dengan kekuatan hubungan cukup kuat sampai sangat kuat, hal ini dapat dilihat dari hasil uji korelasi *sig (2-tailed)* kecemasan karir dan keenam dimensi kesejahteraan psikologis yang menunjukkan nilai 0,000. Hasil pengujian korelasi membuat  $H_0$  dalam penelitian ini ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hubungan antara kecemasan karir dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini terlihat dari aspek kecemasan karir yang mempengaruhi setiap dimensi kesejahteraan psikologis. Seperti pada aspek kecemasan karir yang berkaitan dengan kapasitas dan keterampilan tertentu dalam melakukan kegiatan khusus yang menunjang pekerjaan, seperti memiliki keterampilan bahasa asing, keterampilan operasionalisasi komputer dan digitalisasi teknologi, kemampuan kepemimpinan dan bekerja sama dengan orang lain, keterampilan pengambilan keputusan pribadi, keterampilan berperilaku, serta kemampuan mengevaluasi dan berbenah



diri yang juga berhubungan negatif dengan dimensi *autonomy* (kemandirian) dari dimensi kesejahteraan psikologis. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Miles et al. (2018), dimana dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki kecemasan karir cenderung kurang mandiri, kurang independen, dan cenderung enggan melakukan eksplorasi lebih dalam karena dirinya cenderung fokus pada kecemasan dan kegagalan yang mungkin akan dialaminya. Hal ini menyebabkan ia kesulitan untuk mengambil keputusan dan mengerjakan tugas pekerjaannya secara mandiri dan profesional. Kesulitan untuk menjadi pribadi yang mandiri inilah yang juga berhubungan dan berdampak pada rendahnya kondisi kesejahteraan individu yang berkaitan dengan kemandirian dan *self-controlnya* (Côté & Morgan, 2002, dalam Miles et al., 2018).

Selain itu, kecemasan karir juga memiliki hubungan negatif dengan dimensi *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) dalam kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan Strauser et al. (2008) menunjukkan bahwa *environmental mastery* merupakan aspek terpenting dalam kontribusinya pada perkembangan kepribadian kerja seseorang. Hal ini karena individu yang memiliki kemampuan penguasaan lingkungan dapat mengontrol aktivitas kerja yang kompleks, mampu memenuhi tuntutan lingkungan kerja, serta mampu memanfaatkan peluang yang ada di lingkungan untuk memenuhi kebutuhan pribadi, termasuk kebutuhan psikologis seperti kesejahteraan psikologisnya. Sejalan dengan Strauser et al. (2008), Paech et al. (2016) mengungkapkan bahwa individu yang kehilangan kemampuan penguasaan lingkungan dapat menyebabkan ancaman psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya kualitas kesejahteraan psikologis

karena rendahnya kemampuan untuk mengatur dan menyusun kontrol lingkungannya yang kompleks.

Penelitian yang dilakukan oleh Morales-Rodríguez et al. (2020) menunjukkan bahwa pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang merupakan dimensi kesejahteraan psikologis juga memiliki hubungan dengan kecemasan karir. Morales-Rodríguez et al. (2020) mengungkapkan bahwa *personal growth* merupakan aspek yang berasosiasi dengan kecemasan, kecerdasan emosional, dan berkaitan dengan konsep diri dalam ranah akademik dan profesional. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pedrero et al. (2012, dalam Morales-Rodríguez et al., 2020), penelitian terbaru yang dilakukan oleh Morales-Rodríguez et al. (2020) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *personal growth* yang rendah menunjukkan kecemasan karir yang lebih tinggi dengan rendahnya kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki *personal growth* yang rendah kurang dapat beradaptasi dengan keterampilan yang dibutuhkan karena cenderung kurang terbuka pada pengalaman-pengalaman baru yang membuatnya bertumbuh di situasi yang dibutuhkan, sehingga, individu merasa cemas dan kesulitan mengerjakan tugas-tugasnya Morales-Rodríguez et al. (2020). Hal ini yang membuat tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis, terutama dalam aspek *personal growthnya* rendah.

Selain itu, kecemasan karir juga memiliki hubungan negatif dengan dimensi *positive relationship with others*. Sejalan dengan hal ini, penelitian yang dilakukan oleh Moitra et al. (2011, dalam Miles et al., 2018) menyebutkan bahwa individu dengan kecemasan karir memiliki tingkat stres yang



lebih tinggi karena ia kesulitan untuk membangun hubungan yang hangat dan berinteraksi dengan rekan kerja, bos, dan juga klien. Situasi yang mengharuskan ia harus banyak berinteraksi dan membangun hubungan yang hangat dengan orang lain inilah yang membuat ia sulit berkonsentrasi dan terus merasa khawatir yang akhirnya berdampak pada meningkatnya tingkat stres, rendahnya hasil kerja, rendahnya kepuasan karir, dan juga rendahnya kesejahteraan psikologisnya yang berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan hangat yang melibatkan empati, afeksi, dan keintiman yang kuat dengan orang lain (Moitra et al., 2011, dalam Miles et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Wilkes et al. (2022) menunjukkan bahwa kecemasan karir juga memiliki hubungan negatif dengan dimensi *purpose in life*. Wilkes et al. (2022) meneliti bagaimana konsep *purpose in life* dalam Ikigai yang merupakan filosofi masyarakat Jepang untuk memiliki tujuan hidup/*purpose in life*, kesenangan, dan kesejahteraannya. Penelitian Wilkes et al. (2022) menunjukkan bukti bahwa kecemasan karir yang merupakan *state anxiety* yang memiliki hubungan negatif dengan *purpose in life*. Hal ini berarti bahwa semakin individu tersebut cemas dengan masa depan karirnya hingga membuat ia kesulitan menentukan arah dan tujuan hidupnya, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya yang berhubungan dengan penentuan tujuan hidup yang melibatkan tujuan, misi, dan arah yang membuat hidupnya merasa lebih bermakna (Wilkes et al., 2022).

Disisi lain, kecemasan karir juga memiliki hubungan negatif dengan dimensi *self-acceptanc*. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Mohammed et al. (2021) yang menunjukkan bahwa *self-acceptance*

berhubungan dengan kesulitan penerimaan diri dan pengambilan keputusan karir yang baik. Penelitian Mohammed et al. (2021) mendukung penelitian Miles et al. (2018) yang menyebutkan bahwa individu dengan kecemasan karir cenderung fokus pada kecemasan dan kegagalan yang mungkin akan dialaminya. Mohammed et al. (2021) menyebutkan bahwa individu yang terlalu fokus pada kecemasan, kegagalan, dan evaluasi negatif mengenai dirinya sendiri secara berkepanjangan dapat menyebabkan ketidaksiapan karir yang berakhir pada rendahnya kesejahteraan psikologis yang berkaitan dengan kemampuan penerimaan diri baik masa saat ini maupun masa lalu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi *environmental mastery* dalam kesejahteraan psikologis menepati hubungan negatif yang signifikan dengan rentang kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Morales-Rodríguez et al. (2020) dimana dimensi *environmental mastery* memiliki hubungan negatif signifikan tertinggi dibanding dengan dimensi kesejahteraan psikologis lainnya. Hal ini dapat terjadi dikarenakan partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang berusia 21 -25 tahun, dimana dalam rentang usia tersebut mahasiswa memasuki tahap usia *emerging adulthood* yang dihadapkan pada situasi peningkatan kecemasan karir karena peralihan masa menempuh pendidikan ke masa pencarian pekerjaan dan membangun karir (Konstam et al., 2015). Tentunya pembangunan dan pengembangan karir perlu dibarengi dengan kemampuan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) berupa kemampuan memenuhi tuntutan lingkungan kerja yang semakin kompleks ditengah transisinya yang



masih menjadi mahasiswa (Ali & Shah, 2013; Morales-Rodríguez et al., 2020).

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 136 partisipan, mayoritas partisipan yakni 93 partisipan (68.4%) masuk ke dalam kategori kecemasan karir sedang. Artinya, mayoritas mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan masih mengalami ketidakpastian akan karir yang ingin dipilih serta kemampuan dan ketertarikan pribadi terkait pekerjaan yang diinginkannya. Hal yang sama juga sejalan dengan mayoritas partisipan yang masuk ke dalam kategori kesejahteraan psikologis sedang. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Zulfahmi & Andriany (2021) bahwa mahasiswa universitas cenderung memiliki tingkat kecemasan karir yang moderat (sedang). Hal ini dipengaruhi keenam aspek kesejahteraan psikologis, terutama pada aspek terbesar yakni *environmental mastery* yang berkaitan dengan penguasaan lingkungan di tengah persepsi negatif akan pemberitaan media mengenai keadaan ekonomi, banyaknya persaingan yang dirasa lebih berkompeten, angka pengangguran yang masih tinggi, dan kekhawatiran akan ketidaksesuaian antara ekspektasi dengan realita dunia kerja yang akan dihadapi. Sejalan dengan hal ini, penelitian ini juga mendukung penelitian Strauser et al. (2008) dan Morales-Rodríguez et al. (2020) yang menunjukkan bahwa *environmental mastery* merupakan aspek terpenting dalam perkembangan kerja dan karir seseorang yang akhirnya berpengaruh pada kondisi kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian ini mendukung studi yang dilakukan Morales-Rodríguez et al. (2020), yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rawan memiliki kecemasan karir yang mengancam kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian

Zulfahmi & Andriany (2021) pada 154 mahasiswa universitas bahwa mahasiswa universitas cenderung memiliki kematangan kesiapan kerja yang moderat, oleh sebab itu mahasiswa pada kategori ini memiliki kecenderungan untuk merasakan ketidakstabilan dalam hal kematangan persiapan karir dan kesejahteraan psikologisnya apabila tidak diintervensi atau difasilitasi dengan baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan karir dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hubungan antara kedua variabel tersebut memiliki arah negatif signifikan dengan kekuatan dari rentang cukup kuat sampai dengan kuat. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi kecemasan karir, maka semakin rendah aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologisnya, begitu pula sebaliknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, U., & Shah, E. (2013). Career Decision Difficulty as a Predictor of Environmental Mastery and Self Esteem in College Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1119–1123.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.711>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), Article 1.  
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Arjanggal, R., Hartono, H., & Suprihatin, T. (2022). Studi Korelasi Antara Efikasi Diri Terhadap Keputusan Karir Dengan



- Keraguan Karir Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i2.2076>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (Second Edition). Oxford University Press.
- Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2018). Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2017.%x>
- Cheung, C.-K., Cheung, H. Y., & Wu, J. (2014). Career unreadiness in relation to anxiety and authoritarian parenting among undergraduates. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(3), 336–349. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.928784>
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P., & LoVerso, T. (2011). Relieving career anxiety and indecision: The role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations. *Social Psychology of Education*, 14(3), 409–426. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9151-x>
- Darwish, M. A. A., Banat, S. M., Sarhan, W. Y., & Aleid, W. A. (2021). Future Career Anxiety and Its Relationship with Marital Distress Among the Al-Hussein Bin Talal University Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.101398>
- Keane, C., Waldeck, D., Holliman, A., Goodman, S., & Choudhry, K. (2021). Exploring the Experience of Anxiety Among Final Year Students at University: A Thematic Analysis. *The Qualitative Report*, 26(8), 0\_1,2621-2630. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4874>
- Kim, Y. H., Demirer, I., Josiam, B., & Gultek, M. M. (2023). Student's Career Expectations in the Hospitality and Tourism Industry: An Examination of Student's MACE (Motivation, Attitude, and Career Expectation) Model. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1080/10963758.2023.2191324>
- Konstam, V., Celen-Demirtas, S., Tomek, S., & Sweeney, K. (2015). Career Adaptability and Subjective Well-Being in Unemployed Emerging Adults: A Promising and Cautionary Tale. *Journal of Career Development*, 42(6), 463–477. <https://doi.org/10.1177/0894845315575151>
- Luthans, F., & Broad, J. D. (2022). Positive Psychological Capital to Help Combat the Mental Health Fallout from The Pandemic and VUCA Environment. *Organizational Dynamics*, 51(2), 100817. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2020.100817>
- Miles, M. M., Szewedo, D. E., & Allen, J. P. (2018). Learning to cope with anxiety: Long-term links from adolescence to adult career satisfaction. *Journal of Adolescence*, 64(1), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.003>



- Mohammed, Z., Kumar, S., & Padakannaya, P. (2021). Well-being and Career Decision-making Difficulties Among Master's Students: A Simultaneous Multi-Equation Modeling. *Cogent Psychology*, 8(1), 1996700. <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1996700>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), Article 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Nugroho, S. A. (2021). *Pengaruh Career Adaptability Dan Psychological Capital Terhadap Self-Perceived Employability Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Airlangga* [Universitas Airlangga]. [http://ir.unair.ac.id/uploaded\\_files/temporary/DigitalCollection/MjVmN2NjZTM3YTc1MjZiMWFjNGMxOGVIYZA2YmNlMzYlMzAyNDYwNQ==/index.html](http://ir.unair.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/MjVmN2NjZTM3YTc1MjZiMWFjNGMxOGVIYZA2YmNlMzYlMzAyNDYwNQ==/index.html)
- Paech, J., Schindler, I., & Fagundes, C. P. (2016). Mastery matters most: How mastery and positive relations link attachment avoidance and anxiety to negative emotions. *Cognition and Emotion*, 30(5), 1027–1036. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1039933>
- Peterson, S. J., Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Zhang, Z. (2011). Psychological Capital and Employee Performance: A Latent Growth Modeling Approach. *Personnel Psychology*, 64(2), 427–450. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2011.01215.x>
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A Phenomenological Study of Career Anxiety Among College Students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339–352. <https://doi.org/10.1002/cdq.12112>
- Prasetyo, A. P. L. (2020). *Pengaruh Partisipasi Aerobic Exercise Terhadap Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Yang Sudah Bekerja* [Skripsi, UNIVERSITAS AIRLANGGA]. <https://doi.org/10/10.%20LAMPIRAN.pdf>
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). *Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-Being*.
- Rahimi, R., Akgunduz, Y., & Bilgihan, A. (2022). Impact of COVID-19 on mental health and career anxiety of hospitality and tourism students in the UK. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, 6(2), 892–911. <https://doi.org/10.1108/JHTI-05-2021-0129>
- Rahmadani, R., & Sahrani, R. (2021). *The Role of Stress During the COVID-19 Pandemic in the Future Career Anxiety of Final-Year Students*: International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021), Jakarta, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.154>
- Rief, W., & Anna Glombiewski, J. (2017). The role of expectations in mental disorders and their treatment. *World Psychiatry*, 16(2), 210–211. <https://doi.org/10.1002/wps.20427>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and*



- Social Psychology*, 69(4), 719–727.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.  
<https://doi.org/10.1159/000289026>
- SAFITRI, P. (2017). *Hubungan Kecemasan dengan Psychological Well-Being Sarjana S1 dalam Menghadapi Dunia Kerja* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].  
<https://doi.org/10.11.%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 370–378.  
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24895>
- Saputra, M. R. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi Di Universitas Airlangga* [Skripsi, UNIVERSITAS AIRLANGGA].  
<https://doi.org/10.10.%20LAMPIRAN.pdf>
- Şeker, G. (2020). *Well-Being and Career Anxiety as Predictors of Career Indecision*.  
<https://doi.org/10.9779/pauefd.706983>
- Sharone, O. (2017). LinkedIn or LinkedOut? How Social Networking Sites are Reshaping the Labor Market. In *Emerging Conceptions of Work, Management and the Labor Market* (Vol. 30, pp. 1–31). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S0277-283320170000030001>
- Strauser, D. R., Lustig, D. C., & Çiftçi, A. (2008). Psychological Well-Being: Its Relation to Work Personality, Vocational Identity, and Career Thoughts. *The Journal of Psychology*, 142(1), 21–35.  
<https://doi.org/10.3200/JRLP.142.1.21-36>
- Teng, C. W. C., Lim, R. B. T., Chow, D. W. S., Narayanasamy, S., Liow, C. H., & Lee, J. J.-M. (2022). Internships before and during COVID-19: Experiences and perceptions of undergraduate interns and supervisors. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning*, 12(3), 459–474.  
<https://doi.org/10.1108/HESWBL-05-2021-0104>
- Tsai, C.-T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y.-C. (2017). Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(4), 158–165.  
<https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Widyastuti, A. S. (2021). *DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DAN KECEMASAN TERHADAP KARIR MASA DEPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI YOGYAKARTA*.  
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/31776>
- Wilkes, J., Garip, G., Kotera, Y., & Fido, D. (2022). Can Ikigai Predict Anxiety, Depression, and Well-being? *International Journal of Mental Health and Addiction*.



- <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00764-7>
- Witte, H. D. (1999). Job Insecurity and Psychological Well-being: Review of the Literature and Exploration of Some Unresolved Issues. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 8(2), 155–177. <https://doi.org/10.1080/135943299398302>
- Zhao, X. (2021). Auditing the “Me Inc.”: Teaching personal branding on LinkedIn through an experiential learning method. *Communication Teacher*, 35(1), 37–42. <https://doi.org/10.1080/17404622.2020.1807579>
- Zulfahmi, A., & Andriany, D. (2021). Kematangan vokasional dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Cognicia*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.15728>