

HUBUNGAN ANTARA *CAREER ANXIETY* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS ILMU BUDAYA UNIVERSITAS DIPONEGORO

Zahra Putri Aulia¹, Dito Aryo Prabowo¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: liara.aulia13@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *career anxiety* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat hubungan antara *career anxiety* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 aktif tingkat akhir Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro berusia 21–25 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* yaitu *convenience sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 150 mahasiswa (69,3% perempuan). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua alat ukur skala psikologi, yaitu Skala *Career Anxiety* yang dikonstruksi berdasarkan dimensi Tsai dkk. (2017) terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas (α) = 0,952, sedangkan Skala *Psychological Well-Being Short Scale* yang diadaptasi oleh Humaidah dan Mulyono (2025) terdiri dari 10 aitem dengan koefisien reliabilitas (α) = 0,794. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linier sederhana dengan bantuan *software* JASP versi 0.95.1.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *career anxiety* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro dengan hubungan yang terbentuk bersifat negatif. Koefisien korelasi sebesar $-0,548$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$ serta kontribusi *career anxiety* terhadap *psychological well-being* sebesar 30,0%. Artinya, semakin tinggi *career anxiety* yang dialami mahasiswa, semakin rendah *psychological well-being*-nya, begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: *career anxiety*, *psychological well-being*, mahasiswa tingkat akhir

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

Zahra Putri Aulia¹, Dito Aryo Prabowo¹

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Sreet., Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: liara.aulia13@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between career anxiety and psychological well-being among final year students at the Faculty of Humanities, Diponegoro University. The hypothesis posited is that there is a relationship between career anxiety and psychological well-being among final year students at the Faculty of Humanities, Diponegoro University. The population for this study consists of active final year students at the Faculty of Humanities, Diponegoro University, aged 21–25 years. The sampling technique used was non-probability sampling, specifically convenience sampling, with a sample size of 150 students (69.3% female). Data collection in this study utilized two psychological scales: the Career Anxiety Scale, constructed based on the dimensions proposed by Tsai et al. (2017), consisting of 32 items with a reliability coefficient (α) of 0.952; and the Psychological Well-Being Short Scale, adapted by Humaidah and Mulyono (2025), consisting of 10 items with a reliability coefficient (α) of 0.794. Data analysis was conducted using simple linear regression with the assistance of JASP software, version 0.95.1.0. The results of the study indicate that there is a significant relationship between career anxiety and psychological well-being among final year students in the Faculty of Humanities at Diponegoro University, and that this relationship is negative. The correlation coefficient was -0.548 with a significance level of $p < 0,001$, and career anxiety accounted for 30.0% of the variance in psychological well-being. This means that the higher the students' career anxiety, the lower their psychological well-being.

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Persaingan untuk memasuki dunia kerja di Indonesia semakin ketat, hal ini dikarenakan jumlah lulusan baru setiap tahunnya berbanding terbalik dengan jumlah peluang kerja yang tersedia di Indonesia (Chalid 2021). Keadaan ini telah menyebabkan meningkatnya angka pengangguran berpendidikan, dengan banyak lulusan perguruan tinggi menghadapi hambatan dalam mencari pekerjaan akibat kurangnya keahlian dan kompetensi yang sesuai dengan tuntutan dunia kerja.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) mengungkapkan bahwa per Februari 2026 tingkat pengangguran mencapai 7,24 juta orang dengan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,68%. Diketahui juga bahwa bila dilihat berdasarkan jenjang pendidikan, lulusan sekolah menengah dan perguruan tinggi memiliki tingkat pengangguran tertinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketersediaan lapangan kerja di Indonesia belum bisa menyerap tenaga kerja muda di negara ini (Universitas Gajah Mada, 2025). Ditambah lagi, banyak sektor kerja sekarang ini yang menuntut tenaga kerjanya untuk memiliki keterampilan abad ke-21 seperti kemampuan berpikir kritis, komunikasi, dan adaptabilitas digital, yang mana tidak semua lulusan memiliki keterampilan tersebut (World Economic Forum, 2024). Akibatnya, daya saing tidak hanya dipengaruhi oleh keterbatasan

peluang kerja, tetapi juga dengan adanya tuntutan peningkatan kompetensi dan keterampilan profesional agar dapat bersaing di dunia kerja.

Ada banyak proses penting dalam tahap perkembangan manusia, salah satunya adalah karier yang mana seorang individu harus melalui tahap perkembangan dewasanya dengan menghadapi dunia kerja. Menurut pendapat Super (dalam Rifki & Anisah, 2021) seseorang yang mengalami hambatan atau permasalahan dalam kariernya itu disebabkan oleh belum mencapainya kematangan karier sesuai dengan tahap dan tugas perkembangan kariernya. Kematangan karier sebenarnya merepresentasikan tidak hanya kesiapan seorang individu untuk memilih kariernya, tetapi juga kemampuan mereka untuk menavigasi dan beradaptasi dengan kompleksitas serta dinamika dunia kerja (Jianchao dkk., 2023).

Penelitian yang dilakukan Rahimi dkk. (2023), menyebutkan bahwa ketika seseorang memiliki pikiran mengenai masa depan karier mereka yang tidak menentu, ternyata dapat menyebabkan timbulnya emosi negatif dan bisa meningkatkan kecemasan mereka, termasuk kecemasan karier yang mana nantinya akan berdampak negatif bagi *psychological well-being* mereka. Hal ini tentunya sejalan dengan teori *psychological well-being*, yaitu seseorang yang memiliki pengalaman positif pada kesehariannya dapat mempertahankan kadar *psychological well-being* mereka dengan baik, tetapi jika terus-terusan terpapar dengan pengalaman negatif, maka akan mengurangi kadar *psychological well-being* mereka yang mana nantinya akan menyebabkan gangguan pada kesehatan (Ryff & Keyes, 1995). Maka dari itu, ketika mahasiswa tingkat akhir mengalami

perasaan negatif seperti kecemasan akan karier, maka dapat mempengaruhi *psychological well-being* mereka kedepannya.

Universitas Diponegoro adalah salah satu institusi pendidikan tinggi di Indonesia, tepatnya di Kota Semarang yang merupakan kota utama di Provinsi Jawa Tengah. Universitas Diponegoro sendiri memiliki sebelas fakultas program sarjana, enam diantaranya berfokus pada Sains dan Teknologi (Saintek), sementara lima lainnya berfokus pada humaniora sosial (Soshum). Studi mengenai topik yang berkaitan dengan masyarakat dan aspek manusia dikenal sebagai sosial humaniora. Salah satu fakultas yang berfokus di sosial humaniora adalah Fakultas Ilmu Budaya (FIB). Program studi S1 Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro terdiri dari enam program jurusan, yaitu: sastra Inggris; sastra Indonesia; sejarah; ilmu perpustakaan; antropologi sosial; serta bahasa dan kebudayaan Jepang.

Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro dipilih peneliti sebagai lokasi penelitian dengan mempertimbangkan sejumlah alasan yang bersumber dari temuan empiris terdahulu dan karakteristik kontekstual program studinya. Dari sisi empiris, hasil *tracer study* yang dilakukan oleh Kerbela dan Desriyeni (2019), menunjukkan bahwa pada lulusan program studi Sastra Indonesia, sebanyak 53% alumni merasa pekerjaan pertama mereka tidak sesuai dengan latar belakang pendidikan yang telah ditempuh, sementara hanya 10,6% yang merasa pekerjaan mereka sangat sesuai dengan pendidikannya. Data ini menjadi salah satu indikasi empiris yang konkret mengenai ketidaksesuaian antara kompetensi yang diperoleh mahasiswa FIB dan ekspektasi dunia kerja. Selain itu, Miysell dan Wasisto (2020) menemukan bahwa mahasiswa program studi Ilmu Perpustakaan Undip memiliki

persepsi yang beragam dan tidak sepenuhnya optimis mengenai peluang kerja mereka sebagai *information professional*, yang mengisyaratkan adanya ketidakpastian karier yang sudah dirasakan mahasiswa FIB sejak masih menempuh masa perkuliahan.

Dari sisi riwayat penelitian, sejumlah studi yang pernah dilakukan di FIB Undip telah menyentuh berbagai variabel psikologis mahasiswanya, seperti prokrastinasi akademik (Sayekti & Sawitri, 2018; Salsabila & Indrawati, 2019), empati (Pinasti & Kustanti, 2017), serta perilaku informasi (Prasetyawan & Krismayani, 2019). Namun, hingga saat ini belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji topik *career anxiety* dan hubungannya dengan *psychological well-being* pada mahasiswa FIB Undip. Ketiadaan penelitian ini menjadi celah yang signifikan, mengingat karakteristik program studi humaniora yang secara struktural berbeda dari program studi lain dalam hal orientasi karier dan kesesuaian pendidikan dengan kebutuhan pasar kerja.

Berdasarkan temuan-temuan empiris tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa mahasiswa tingkat akhir FIB Undip berpotensi mengalami *career anxiety* yang lebih kompleks dibandingkan dengan mahasiswa dari program studi dengan jalur karier yang lebih terarah. Ardhana dkk. (2025) menjelaskan bahwa bidang humaniora di Indonesia cenderung menghasilkan lulusan dengan keterampilan yang kurang sesuai dengan tuntutan praktis dunia kerja, sehingga menciptakan *skills gap* yang dapat menjadi sumber kecemasan saat mahasiswa mendekati masa kelulusan. Maharani dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa jurusan akademik yang mereka tempuh tidak sepenuhnya sejalan dengan

ekspektasi kariernya cenderung mengalami kecemasan masa depan yang lebih tinggi, kondisi yang secara logis dapat diasumsikan relevan bagi mahasiswa humaniora. Penting untuk ditegaskan bahwa kekhasan konteks FIB ini dipahami sebagai asumsi yang dibangun berdasarkan literatur yang melatarbelakangi penelitian ini, bukan sebagai kesimpulan empiris yang dihasilkan oleh penelitian ini sendiri. Dengan kata lain, penelitian ini tidak berangkat dari klaim bahwa mahasiswa FIB pasti mengalami *career anxiety* pada tingkat tertentu, melainkan dari asumsi yang terdukung secara literatur bahwa mahasiswa FIB berada pada kondisi yang berpotensi menimbulkan *career anxiety* dan kemudian akan diuji secara empiris melalui pengumpulan dan analisis data.

Mahasiswa tingkat akhir adalah masa ketika mereka disibukkan dengan tugas-tugas untuk kelulusan, dan kesiapan karier serta mengalami fase transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Jadi, mereka tidak hanya disibukkan dengan pengerjaan skripsi sebagai syarat kelulusan tetapi mereka juga harus memikirkan karier yang akan mereka ambil setelah lulus dari masa perkuliahan mereka. Didapati bahwa ternyata sebagian mahasiswa kurang mampu mengatasi skripsi dan persiapan karier dengan baik (Maghfiroh & Dewi, 2023). Beberapa penelitian terdahulu menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres berlebih bisa berlanjut menjadi kecemasan terkait karier yang akan mengganggu mereka dalam hal fisik, kognitif, dan emosional, sehingga kesejahteraan psikologis mereka menjadi terganggu (Aulia & Panjaitan, 2019; Pisarik dkk., 2017).

Mahasiswa tingkat akhir berada pada usia transisi dari remaja akhir ke dewasa awal yang sering disebut dengan istilah *emerging adulthood*. Menurut

Qolbi dkk. (2020) saat seseorang mulai merancang aturan dan ekspektasi mengenai karier atau pendidikan mereka, saat itulah mereka memasuki fase *emerging adulthood*. Umumnya, pada fase ini mahasiswa tingkat akhir berusia 21-25 tahun yang mana mereka berusaha membuat komitmen awal karier, memilih pekerjaan yang mereka inginkan, dan meningkatkan harapan karier mereka dengan mengikuti pelatihan dan pembelajaran (Tsai dkk., 2017). Melalui fase transisi ini seorang mahasiswa akan mengalami perubahan pada tugas perkembangannya secara signifikan yang mana biasanya mahasiswa cukup kesulitan untuk beradaptasi dengan tugas-tugas perkembangan baru mereka (Rifki & Anisah, 2021).

Penentuan karakteristik populasi dalam penelitian ini didasarkan pada sejumlah pertimbangan teoritis dan empiris yang saling mendukung. Pertama, mahasiswa yang sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir (skripsi) dipilih sebagai populasi penelitian karena mereka berada pada titik paling kritis dalam transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja, yaitu ketika tuntutan akademik berupa penyelesaian skripsi dan tekanan perencanaan karier terjadi secara bersamaan, sebagaimana ditunjukkan oleh Keane dkk. (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa di tahun akhir studi mengalami kecemasan yang jauh lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada tahun-tahun sebelumnya. Kondisi tumpang tindih ini secara langsung menciptakan konteks psikologis yang paling rentan terhadap *career anxiety* dan penurunan *psychological well-being*. Batasan usia 21–25 tahun dalam penelitian ini merujuk pada teori *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2000) mendefinisikan fase ini sebagai periode kritis

eksplorasi identitas, perencanaan karier, dan pembentukan komitmen awal dalam kehidupan dewasa. Tsai dkk. (2017) secara eksplisit mengidentifikasi rentang usia ini sebagai kelompok yang tengah aktif membuat keputusan karier pertama mereka dan paling rentan terhadap *career anxiety*. Dengan demikian, pemilihan populasi bukan semata-mata didasarkan pada kemudahan akses, melainkan pada pertimbangan bahwa kelompok ini, secara teoretis dan empiris, merupakan kelompok yang paling relevan untuk memahami hubungan antara *career anxiety* dan *psychological well-being*.

Seseorang yang sedang berada pada tahap *emerging adulthood* akan mulai mempertimbangkan pendidikan tingkat akhir sebagai cara untuk mempersiapkan diri dalam memasuki dunia kerja nantinya (Barita & Sawitri, 2023). Super (1980) menyatakan bahwa tugas-tugas yang terkait dengan perkembangan karier pada tahap ini termasuk membangun konsep diri yang realistis, memperoleh pemahaman tentang berbagai peluang yang ada, mulai membuat keputusan tentang jurusan apa yang akan diambil di perguruan tinggi, mempertimbangkan pilihan karier yang berlainan, dan mengurangi waktu yang dihabiskan untuk kesenangan pribadi. Menurut Arnett dan Fishel (dalam Konstam dkk., 2015) berpendapat bahwa mahasiswa yang sedang berada pada masa *emerging adulthood* sudah memiliki ekspektasi mengenai pekerjaan yang diinginkannya.

Berdasarkan penelitian Qamariyah dan Khair (2024), kecemasan karier merujuk pada kondisi ketika mahasiswa tingkat akhir mengalami rasa takut saat beralih dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Kondisi ini disebabkan oleh tekanan sosial, kurangnya persiapan karier, ketidaksiapan terhadap masa depan, dan

persaingan kerja. Namun, hasil temuan mereka menunjukkan bahwa kecemasan karier tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap PWB mahasiswa tingkat akhir di Universitas Annuqayah. Walaupun begitu, penelitian terkait *career anxiety* ini tetap signifikan untuk dilakukan guna menentukan sejauh mana mahasiswa mampu mengelola tekanan psikologis yang terkait dengan karier mereka. Jika *career anxiety* tidak diidentifikasi sejak awal, mahasiswa berisiko mengalami stres, bahkan kesulitan dalam membuat keputusan karier (Pisarik dkk., 2017).

Kesejahteraan mental dan psikologis mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh realitas transisi dari dunia pendidikan ke dunia karier (Rahimi dkk., 2023). Selama transisi peran ini, mahasiswa akan menghadapi masa depan yang tidak pasti. Pilihan karier yang mereka buat saat ini, nantinya dapat memengaruhi bagaimana karier mereka akan berkembang di masa depan. Oleh karena itu, jika seorang mahasiswa mempertimbangkan perkembangan kariernya, mereka mungkin akan merasa cemas dan panik (Tsai dkk., 2017). Meski demikian, ketika memasuki dunia kerja memang akan membawa banyak tugas dan kesulitan. Situasi ini dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa saat mereka mendekati kelulusan dan mulai mempertimbangkan karier di masa depan (Putra dkk., 2025).

Istilah "*psychological well-being*" digunakan untuk menggambarkan bagaimana aspek psikologi positif berfungsi dalam kesejahteraan psikologis individu dan proses mencapai aktualisasi diri (Prahayuningtyas & Basaria, 2023). Individu dengan tingkat *psychological well-being* yang optimal adalah mereka yang merasa bahagia dengan kehidupannya, memiliki kondisi emosi yang baik,

dapat menerima pengalaman masa lalunya, memiliki hubungan yang sehat, dapat menentukan nasibnya sendiri, mengontrol lingkungannya dengan baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan terus berkembang (Ryff, 1989). *Psychological well-being* berperan untuk mengurangi stres dan mencegah isu-isu kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan burnout, sehingga, ketika tingkat *psychological well-being* seseorang rendah, bisa memunculkan kecemasan, *burnout*, hingga depresi (Ahuja & Teotia, 2024).

Bagi mahasiswa yang sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir (skripsi), menjaga *psychological well-being* menjadi kebutuhan yang semakin mendesak karena kelompok ini menghadapi kondisi psikologis yang berbeda dari mahasiswa pada fase studi lainnya. Proses pengerjaan tugas akhir (skripsi) ini tidak hanya menuntut kemampuan kognitif dan akademik yang tinggi, tetapi juga mengharuskan mahasiswa untuk secara bersamaan mulai memikirkan, merencanakan, dan mempersiapkan karier mereka pasca-kelulusan. Kondisi yang tumpang tindih antara tuntutan akademik dan tekanan karier inilah yang menempatkan mahasiswa skripsi pada titik paling rentan secara psikologis sepanjang masa studi mereka. Aulia dan Panjaitan (2019) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan studi mereka menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara tingkat stres dan *psychological well-being*, artinya semakin besar tekanan yang mereka hadapi, semakin terancam pula kondisi kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Keane dkk. (2021) melalui penelitian mereka, ditemukan bahwa mahasiswa di tahun akhir studi mengalami berbagai bentuk kecemasan yang saling berkaitan

secara simultan, termasuk kecemasan akademik, kecemasan sosial, dan kecemasan karier yang secara kumulatif dapat mengancam *psychological well-being* mereka secara keseluruhan. Syuhadak dkk. (2023) juga menambahkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Indonesia secara umum mengalami ketegangan antara harapan dan kecemasan akan masa depan, dan kondisi ini apabila tidak dikelola dengan baik dapat mengikis aspek-aspek *psychological well-being* secara gradual. Dengan demikian, *psychological well-being* mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi) bukan sekadar dimensi kesejahteraan yang bersifat sekunder, melainkan merupakan prasyarat psikologis yang dibutuhkan agar mereka mampu menyelesaikan tugas akademik dan mempersiapkan transisi karier mereka secara optimal.

Tidak semua pihak bisa merasakan kondisi sejahtera secara psikologis, termasuk mahasiswa tingkat akhir (Maghfiroh & Dewi, 2023). Kecemasan mengenai ketidakpastian karier di masa depan sangat mungkin untuk membuat seseorang kurang bisa menerima dirinya sendiri dengan baik yang mana akan berakibat munculnya emosi negatif, yaitu berupa kecemasan yang masih ada pada dalam diri seseorang, dan membuat orang itu kurang produktif dalam menguasai lingkungannya (Pisarik dkk., 2017).

Dalam penelitian Jonck (2021) menyebutkan bahwa kecemasan dalam pemilihan karier bisa diartikan sebagai kecemasan yang terkait dengan proses pengambilan keputusan karier. Tsai dkk. (2017) mendeskripsikan kecemasan karier sebagai keadaan ketika individu sering mengalami kesulitan, kebimbangan, dan keraguan saat membuat keputusan tentang karier mereka yang menyebabkan

individu tersebut merasa cemas dan gagal karena tidak dapat mengambil keputusan karier lebih lanjut. Kecemasan karier dapat muncul dari tidak adanya eksplorasi karier yang terkait dengan pemahaman tentang pekerjaan yang diinginkan, ketidakpercayaan diri, dan keraguan terhadap kemampuan pribadi yang tidak sesuai dengan pekerjaan yang diharapkan (Tsai dkk., 2017). Menurut Pisarik (2017), kecemasan adalah sebuah emosi alami ketika seseorang dihadapkan pada situasi stres, seperti memikirkan masa depan karier yang belum pasti. Namun, ketika kecemasan karier terjadi secara terus menerus, nantinya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, masalah komunikasi, hingga rasa takut untuk menghadapi tantangan baru (Pisarik dkk., 2017; Santo & Alfian, 2021).

Studi yang telah dilaksanakan oleh Maghfiroh dan Dewi (2023) terhadap mahasiswa tingkat akhir di Universitas Airlangga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan karier dan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa menurun ketika tingkat *career anxiety* mereka meningkat. Dari enam aspek *psychological well-being* menurut Ryff dan Keyes (1995) aspek *environmental mastery* memiliki hubungan negatif terbesar dengan kecemasan karier. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang kesulitan beradaptasi dan menguasai lingkungan mereka selama transisi ke dunia kerja lebih cenderung mengalami *career anxiety*. Sebagian besar responden (68,4% mahasiswa) menjawab bahwa mereka berada di kecemasan sedang dan kesejahteraan psikologis yang rendah.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Cantika dan Sarwono (2025) yang mana mereka membandingkan tingkat kecemasan karier menurut jenis kelamin dari mahasiswa Universitas Dharma. Studi tersebut menggunakan alat ukur kecemasan karier yang telah dikembangkan oleh Tsai dkk. (2017) dan menemukan perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan karier antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dari total 95 mahasiswa yang menjadi partisipan. Mahasiswa laki-laki memperoleh skor rata-rata 60,33 pada skala kecemasan karier, sementara mahasiswa perempuan memperoleh skor rata-rata 53,37. Hal ini berarti bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kecemasan karier yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

Penelitian milik Morales-Rodríguez dkk. (2020) mengungkapkan bahwa salah satu aspek dari *psychological well-being*, tepatnya aspek *personal growth* memiliki hubungan yang erat dengan kecemasan, kecerdasan emosional, dan konsep diri. Penelitiannya menyebutkan bahwa ketika mahasiswa memiliki tingkat *personal growth* yang rendah, maka akan menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, sehingga dapat menyebabkan kesejahteraan psikologisnya menurun, serta merasa tidak puas dengan kehidupannya sendiri. Pada intinya, penelitian Morales-Rodríguez dkk. (2020) ini menunjukkan bahwa kecemasan berkorelasi terbalik dengan persepsi *psychological well-being* pada mahasiswa yang mana berdampak negatif terhadap mereka. Penelitian milik Morales-Rodríguez dkk. (2020) ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan, seperti kecemasan karier dapat mengancam kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian terdahulu mengenai *career anxiety* atau kecemasan karier telah beberapa kali dilakukan, tetapi banyak yang menghubungkannya dengan *career adaptability*, *career indecision*, *career self-efficacy*, ataupun hanya meneliti *career anxiety* itu sendiri (Chakraborty, 2024; Elfina & Weißmann, 2025; Pisarik dkk., 2017; Şeker, 2020; Yilmaz & Gündüz, 2018). *Career anxiety* lebih banyak berfokus pada variabel *career adaptability* yang dilihat dari penelitian (Alexander dkk., 2025; Shin & Lee, 2019) diketahui bahwa *career anxiety* dan *career adaptability* saling berhubungan.

Variabel *psychological well-being* sudah dikaitkan dengan banyak variabel psikologi lainnya, seperti tingkat stres, regulasi diri, psikososial, dan masih banyak lagi (Aulia & Panjaitan, 2019; Mutiarachmah & Maryatmi, 2019; Morales-Rodríguez dkk., 2020). Sejatinya kecemasan karier ini tidak hanya berdampak negatif pada *psychological well-being* individu, tetapi juga menyebabkan meningkatnya stres, ketidakpastian karier, *burnout*, hingga menghambat produktivitas individu tersebut secara keseluruhan (Chakraborty, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Priyana (2023) juga menyoroti bahwa mahasiswa ternyata masih merasa berkecil hati atau pesimis mengenai dunia kerja, mereka merasa tidak mampu untuk bersaing dan merasa tidak memiliki kemampuan yang sesuai. Oleh karena itu, dengan memahami hubungan antara kecemasan karier dengan *psychological well-being*, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, akan membantu mahasiswa untuk lebih memahami pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis dan mengelola kecemasan terkait karier secara lebih baik.

Meskipun penelitian mengenai hubungan antara *career anxiety* dan *psychological well-being* telah dilakukan sebelumnya, penelitian ini memiliki kebaruan yang dapat ditinjau dari kontribusi teoritis, metodologis, dan karakteristik subjek. Dari sisi teoritis, penelitian ini menguji relevansi model *stress and coping* Lazarus dan Folkman (1984) pada populasi mahasiswa humaniora di Indonesia. Sebagaimana ditunjukkan oleh Şeker (2020) dan Rahimi dkk. (2023), penelitian yang mengaitkan *career anxiety* dengan *well-being* masih didominasi oleh konteks Barat dan Asia Timur, sehingga pengujian pada konteks humaniora di Indonesia memberikan kontribusi pada perluasan validitas lintas-konteks kedua variabel tersebut.

Dari sisi metodologis, penelitian ini mengonstruksi skala *career anxiety* dalam bahasa Indonesia berbasis dimensi Tsai et al. (2017), yang telah disesuaikan dengan populasi penelitian, yaitu mahasiswa tingkat akhir FIB Undip. Elfina dan Andriany (2023) serta Elfina dan Weißmann (2025) menunjukkan bahwa penelitian *career anxiety* di Indonesia masih berada dalam tahap awal pengembangan, sehingga konstruksi instrumen baru yang dikontekstualisasikan memiliki nilai metodologis tersendiri. Di samping itu, penelitian ini juga merupakan salah satu yang pertama menggunakan kombinasi skala *career anxiety* berbasis Tsai dkk. (2017) bersama *Psychological Well-Being Short Scale* yang baru diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Humaidah dan Mulyono (2025).

Lalu, bila dilihat dari karakteristik subjek, penelitian ini secara spesifik berfokus pada mahasiswa program studi humaniora yang memiliki dinamika karier beragam, lintas disiplin, dan biasanya tidak sejalan dengan latar belakang

akademik mereka. Kondisi ini, seperti yang ditunjukkan oleh Kerbela dan Desriyeni (2019), adanya ketidakseimbangan antara kompetensi yang diperoleh dengan ekspektasi yang ada di dunia kerja dibandingkan dengan fakultas yang menawarkan peluang kerja yang lebih terarah. Ardhana dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa pendidikan tinggi di Indonesia, termasuk bidang humaniora cenderung lebih menekankan penguasaan teori dibandingkan keterampilan praktis, yang berkontribusi pada terjadinya skills gap saat memasuki dunia kerja. Maka dari itu, penelitian ini tidak hanya mengulang penelitian sebelumnya, tetapi juga mengisi celah dengan menekankan variasi dalam bidang akademik dan karakteristik karier mahasiswa FIB. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *career anxiety* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *career anxiety* dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Budaya (FIB) Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *career anxiety* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir khususnya di Fakultas Ilmu Budaya (FIB) Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan sanggup mendukung perkembangan dan memperkaya disiplin ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi industri dan organisasi, serta psikologi karier.

2. Manfaat praktis

a. Bagi subjek penelitian

Dapat membantu untuk memberikan sedikit pengetahuan mengenai hubungan antara *career anxiety* dengan *psychological well-being* yang mana nantinya dapat lebih mengenali dan memahami kecemasan karier agar kadar *psychological well-being* tetap baik.

b. Bagi Universitas Diponegoro

Dapat memberikan data, informasi, serta gambaran mengenai hubungan antara *career anxiety* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro, sehingga nantinya dapat dipertimbangkan untuk

mengembangkan program atau layanan konseling karier bagi mahasiswa.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Melalui studi ini, peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat menjadikan hasil studi ini sebagai referensi untuk yang ingin menggunakan variabel *career anxiety* dan *psychological well-being*.