
HUBUNGAN CAREER ANXIETY DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

Natanael Alpasach Donne Graciano¹, Maria Prima Novita²
natanalpachiano@gmail.com¹, maria.novita@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara career anxiety dengan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana. Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi menuju dunia kerja yang sering kali ditandai dengan ketidakpastian karier, tuntutan akademik, serta tekanan untuk segera menentukan arah masa depan, sehingga berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 173 mahasiswa tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Career Anxiety Scale yang dikembangkan oleh Tsai et al. dan Psychological Well-Being Scale berdasarkan dimensi Ryff. Data dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara career anxiety dan psychological well-being, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan karier yang dialami mahasiswa tingkat akhir, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa career anxiety merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam menjaga dan meningkatkan psychological well-being mahasiswa tingkat akhir. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan dan intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan kecemasan karier guna mendukung kesiapan mahasiswa dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja.

Kata Kunci: Career Anxiety, Psychological Well-Being, Mahasiswa Tingkat Akhir.

Abstract

This study aims to examine the relationship between career anxiety and psychological well-being among final-year students of Satya Wacana Christian University. Final-year students are in a transitional phase toward the workforce, which is often characterized by career uncertainty, academic demands, and pressure to determine future career paths, potentially affecting their psychological well-being. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 173 final-year students selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Career Anxiety Scale developed by Tsai et al. and the Psychological Well-Being Scale based on Ryff's dimensions. Correlational analysis was used to examine the relationship between the two variables. The results indicate a significant negative relationship between career anxiety and psychological well-being, suggesting that higher levels of career anxiety are associated with lower levels of psychological well-being among final-year students. These findings highlight the importance of addressing career anxiety as a key factor influencing students' psychological well-being. The results of this study are expected to provide a basis for developing guidance programs and psychological interventions aimed at managing career anxiety to support students' readiness in facing the transition to the world of work.

Keywords: Career Anxiety, Psychological Well-Being, Final-Year Student.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam proses menimba ilmu dan sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Widodo, 2021). Lebih dari sekedar peserta didik, mahasiswa juga dipandang sebagai bagian dari kelompok masyarakat yang memiliki nilai lebih, karena tingkat pendidikannya untuk dapat berfikir kritis dan objektif dalam menghadapi masalah masyarakat (Fitriana & Kurniasih, 2021). Namun, status dan tuntutan peran sebagai mahasiswa membawa beban psikologis tersendiri, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir (Gisela, 2025). Mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Jika ditinjau dari aspek perkembangan usia, mereka termasuk dalam fase emerging adulthood, yaitu tahap transisi menuju kedewasaan yang ditandai oleh berbagai karakteristik seperti ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan, rasa optimisme terhadap masa depan, kebebasan dalam mengambil keputusan, kecenderungan untuk fokus pada diri sendiri, serta harapan atau ekspektasi yang tinggi terhadap kehidupan (Arnett, 2000). Pada fase ini, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tanggung jawab penyelesaian skripsi sebagai syarat kelulusan pada program studi yang ditempuhnya (Saifuddin et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al. (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan emosional yang cukup besar saat menghadapi fase akhir dari masa studi perkuliahannya. Selaras dengan hal tersebut, Aulia dan Panjaitan (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama menjalani masa studi, terutama mahasiswa tingkat akhir yang menganggap penyusunan tugas akhir atau skripsi sebagai tantangan yang cukup berat dan berdampak pada psychological well-being mahasiswa.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 10 orang mahasiswa tingkat akhir, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka menunjukkan tanda-tanda penurunan psychological well-being. Mereka mengungkapkan bahwa tekanan di akhir semester dalam mengerjakan skripsi dan menjelang lulus memunculkan perasaan khawatir, mudah stres, sulit mengambil keputusan, kesulitan menjaga motivasi, dan perasaan kurang kompeten terhadap harapan di masa depan. Selain itu, 6 dari 10 mahasiswa mengaku merasakan tekanan dalam pengerjaan tugas akhir seperti, tidak dapat memenuhi ekspektasi, kesulitan menjaga motivasi, keraguan terhadap kemampuan dan kompetensi diri, serta tuntutan untuk segera menyelesaikan studi di tengah kebingungan menentukan arah setelah lulus. Hal ini menunjukkan bahwa memang terdapat permasalahan pada psychological well-being mahasiswa tingkat akhir.

Psychological well-being adalah suatu kondisi fungsional positif yang mencerminkan sejauh mana individu dapat berfungsi secara optimal dalam hidupnya, tidak hanya dari aspek emosional, tetapi dari sisi realisasi diri, makna hidup, pertumbuhan pribadi, dan hubungan sosial yang sehat (Ryff, 1995). Ryff (1989) juga berpendapat pada tahun berbeda bahwa keadaan psikologis yang baik adalah ketika seseorang memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan dan mengatur tingkah lakunya sendiri, memiliki tujuan hidup dan berusaha untuk mengembangkan diri mereka sendiri, dan dapat membuat dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya. Hal ini cukup sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Diener et al (2009) dimana psychological well-being merupakan kondisi yang terdiri dari kepuasan hidup, hadirnya suasana hati dan emosi positif, serta tidak adanya afek negatif atau semua hal yang penting untuk hidup yang bermakna. Menurut Wells (2010), psychological well-being adalah istilah subjektif yang dapat memiliki arti variatif bagi setiap individu, dimana beberapa orang menganggapnya sebagai kesehatan mental yang menunjukkan kemampuan berpikir untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari dengan efektif. Menurut Ryff dan Keyes (1995), psychological well-being terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relationship with others), otonomi/kemandirian (autonomy),

penguasaan lingkungan (environmental mastery), serta pertumbuhan pribadi (personal growth). Ketika psychological well-being berada pada tingkat yang tinggi, individu dapat meraih tujuan pribadi mereka, mengembangkan potensi secara maksimal, menemukan makna hidup yang lebih dalam, menjalin hubungan sosial yang kuat, mengelola tantangan dan peluang lingkungan dengan baik, meningkatkan rasa percaya diri, menjadi lebih mandiri, serta membangun harga diri yang positif (Ryff & Singer, 1996; Strauser et al., 2008).

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami penurunan psychological well-being akibat tekanan akademik dan transisi menuju dunia kerja. Rendahnya psychological well-being berdampak pada berbagai aspek, seperti penurunan performa akademik, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, serta meningkatnya kecemasan dan stres situasional (Ofori et al., 2018; Satpathy & Ali, 2020). Selain itu, mahasiswa dengan psychological well-being yang rendah seringkali kehilangan arah hidup, mengalami hambatan dalam pengembangan diri, serta memiliki komitmen belajar yang rendah (Roslan et al., 2017). Beban tugas akhir dan tuntutan karier juga memperkuat hubungan negatif antara psychological well-being dan prestasi akademik, terutama di fase akhir studi ketika tekanan berada pada puncaknya (Topham & Moller, 2011). Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk memperhatikan intervensi psikologis yang mendukung mahasiswa akhir agar dapat beradaptasi secara sehat dan produktif. Namun, mahasiswa tingkat akhir juga menghadapi tekanan dalam persiapan memasuki dunia kerja atau pendidikan lanjut. Rendahnya psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir diakibatkan salah satunya oleh career anxiety yaitu kekhawatiran mereka tidak bisa memperoleh pekerjaan yang diharapkan setelah lulus. Hal ini dipicu oleh terbatasnya lapangan kerja, meningkatnya angka pengangguran, serta persaingan yang semakin ketat di dunia kerja (Adriansyah, Rahayu, & Prastika, 2015).

Penelitian oleh Humaidah, Nihayah, dan Sumiati (2024) mengenai psychological well-being mahasiswa, menunjukkan bahwa kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa di antaranya berkaitan dengan karakter personal seperti resiliensi dan optimisme, yang membantu individu tetap bertahan dan berpikir positif dalam menghadapi tantangan (Angraini & Rahardjo, 2023). Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar seperti teman, keluarga, dan dosen terbukti memainkan peran penting dalam meningkatkan psychological well-being (Rossallina & Rifameutia, 2023). Namun, kesejahteraan juga dapat menurun akibat stres yang dirasakan mahasiswa, baik dalam bentuk umum maupun stres spesifik seperti stres akademik (Saraswati, 2023). Faktor emosional dan spiritual juga memiliki pengaruh, seperti kebersyukuran serta tingkat religiusitas seseorang dapat memperkuat kondisi psikologis yang sehat (Astuti & Nio, 2022). Di samping itu, kemampuan untuk mengelola emosi (regulasi emosi) (Reskido et al., 2022) dan memiliki konsep diri yang positif (Oktaviana et al., 2023) turut menjadi penentu penting psychological well-being seseorang. Faktor lain yang tidak kalah penting mencakup regulasi diri (kemampuan mengatur tindakan dan tujuan pribadi), self-disclosure (kemauan untuk membuka diri), berpikir positif, serta ketahanan akademik, yaitu kemampuan menghadapi tekanan studi (Salleh et al., 2021; Utami & Duryati, 2023; Munandar et al., 2022; Zhavira & Setyo, 2022, dalam Humaidah, Nihayah, dan Sumiati (2024)). Dan salah satu faktor yang memengaruhi psychological well-being adalah career anxiety yang dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Maghfiroh & Dewi (2023) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara career anxiety dengan psychological well-being. Peneliti dalam hal ini memilih career anxiety sebagai faktor yang memengaruhi psychological well-being.

Tekanan-tekanan career anxiety yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat menjadi ancaman serius bagi psychological well-being mereka (Sukidjo dalam Baiti, Abdullah, & Rochwidowai, 2017). Mahasiswa fresh graduate cenderung lebih cemas dalam menghadapi proses melamar kerja karena merasa belum siap secara karir akibat kurangnya soft skill, informasi pekerjaan, dan kepercayaan diri (Nurjanah, 2020). Pemikiran mengenai

ketidakpastian karier di masa depan dapat memicu munculnya emosi negatif serta meningkatkan risiko terjadinya depresi dan kecemasan, termasuk *career anxiety*, yang berdampak buruk terhadap *psychological well-being* (Rahimi et al., 2023). Apabila tidak dikelola dengan baik, tekanan ini dapat memengaruhi kesehatan mental, konsentrasi belajar, serta menurunkan motivasi akademik mahasiswa. Dalam jangka panjang, tekanan yang terus-menerus dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, di mana mahasiswa kehilangan minat, semangat, dan kepercayaan diri dalam mencapai tujuan akademik mereka (Bachtiar, 2023).

Kelompok individu dewasa muda ditemukan sering kali mengalami tekanan psikologis, ketidakpastian, kecemasan, dan kekhawatiran akan masa depan. Kecemasan terhadap masa depan ini bahkan ditemukan berhubungan dengan kecanduan terhadap berita daring serta peningkatan kemungkinan munculnya berbagai keluhan kesehatan (Dadaczynski et al., 2021; Lanz et al., 2021; Shabahang et al., 2021 dalam Torrado, 2024). Penelitian oleh Putra (2024) yang dilakukan pada 99 responden, yang terdiri dari 65 laki-laki dan 34 perempuan, dengan rentang usia antara 17 hingga 34 tahun menemukan bahwa sebanyak 88 responden mengaku mengalami kecemasan terhadap karir mereka, sementara 11 responden lainnya tidak merasakannya. Di antara responden yang mengalami *career anxiety*, 56 di antaranya adalah laki-laki dan 32 perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung merasa cemas terhadap masa depan karir mereka. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meredakan rasa cemas atau ketakutan terhadap karir adalah dengan meningkatkan *psychological well-being* individu.

Dalam proses pengambilan keputusan karir, kecemasan tersebut mendorong individu untuk lebih serius dalam mengevaluasi pilihannya, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat komitmen terhadap keputusan yang telah diambil. Dengan demikian, kecemasan dalam batas tertentu dapat menjadi pendorong bagi individu untuk mencapai tingkat kepastian yang lebih tinggi terhadap pilihan karirnya, menunjukkan komitmen terhadap arah yang dipilih, serta memicu proses refleksi yang konstruktif selama proses penentuan karir berlangsung (Lent & Brown, 2013). Pada dasarnya, kecemasan merupakan reaksi yang normal dan alami ketika individu berada dalam kondisi penuh tekanan, salah satunya saat menghadapi ketidakpastian terkait arah karir di masa depan (Pisarik et al., 2017). Namun, *career anxiety* yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, *psychological well-being*, kemampuan berkomunikasi, serta menimbulkan rasa takut untuk menghadapi tantangan baru (Pisarik et al., 2017). Kehilangan atau rendahnya makna hidup pada mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan menurunnya kebahagiaan, tetapi juga dapat menghambat perkembangan pribadi serta menurunkan tingkat *psychological well-being* secara keseluruhan. Dalam hal ini, kesulitan dalam menemukan makna hidup berpotensi menciptakan hambatan terhadap pencapaian tujuan hidup dan pertumbuhan diri, yang merupakan bagian penting dari indikator *psychological well-being* (Demir, 2023). Maka dari itu, mahasiswa tingkat akhir sangat membutuhkan kondisi *psychological well-being* yang optimal, karena ketika mereka berada dalam keadaan tersebut, mereka dapat mengelola enam dimensi utama dari *psychological well-being* secara seimbang (Strauser, 2008). Kemampuan *psychological well-being* ini membantu mahasiswa untuk berpikir dan bertindak secara lebih adaptif, positif, serta produktif, meskipun sedang menghadapi tekanan, seperti tantangan dan persaingan dalam memasuki dunia kerja (Peterson et al., 2011).

Berbagai penelitian yang mengkaji hubungan antara *career anxiety* dengan *psychological well-being* menunjukkan hasil yang mendukung hubungan tersebut. Penelitian Maghfiroh & Dewi (2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *career anxiety* dengan *psychological well-being* pada 136 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang berusia 21–25 tahun. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan

oleh Juneja & Sethi (2025) yang menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara career anxiety dan psychological well-being pada mahasiswa. Penelitian dari Jonck (2021) juga menambahkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara career anxiety dengan psychological well-being dimediasi oleh self-efficacy. Namun, hasil berbeda ditemukan pada penelitian Qamariyah & Khair (2024) dimana tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara career anxiety dengan psychological well-being pada 30 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Annuqayah tahun 2024.

Namun demikian, kajian yang secara spesifik meneliti hubungan career anxiety dengan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hubungan korelasional umum secara keseluruhan. Padahal, mahasiswa tingkat akhir sedang berada pada fase perkembangan yang krusial dan dipenuhi berbagai tantangan akademik maupun masa transisi menuju dunia kerja. Beberapa studi juga hanya menggunakan sampel dari fakultas atau program studi tertentu, sehingga hasilnya kurang dapat digeneralisasi ke populasi mahasiswa secara luas. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji pengaruh career anxiety terhadap psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi yang mendukung psychological well-being mahasiswa melalui pendekatan yang mempertimbangkan career anxiety serta faktor-faktor demografis lainnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan career anxiety dengan psychological well-being pada mahasiswa/i tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang berfokus pada data numerik dengan penekanan pada pengukuran objektif, pengumpulan data terstandar, serta penerapan analisis statistik untuk menguji hipotesis atau menjelaskan suatu fenomena (Waruwu et al., 2025).

HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Kristen Satya Wacana dengan karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online melalui gmail student Universitas Kristen Satya Wacana. Pengambilan data dilakukan pada 1 September 2025 hingga 26 Oktober 2025. Jumlah sampel akhir yang didapatkan sebanyak 173 responden mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana.

B. Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa/i tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana sebanyak 173 responden yang berasal dari berbagai fakultas dan program studi. Sebagian besar partisipan berasal dari Fakultas Ekonomika dan Bisnis, diikuti oleh Fakultas Teknologi Informasi, Fakultas Teologi, dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Sementara itu, sebagian lainnya berasal dari Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Biologi, Fakultas Pertanian dan Bisnis, Fakultas Teknik Elektronika dan Komputer, Fakultas Hukum, Fakultas Interdisiplin, Fakultas Kedokteran, serta Fakultas Sains dan Matematika.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 1. Uji Statistik Deskriptif

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Career Anxiety</i>	173	51	20	71	7802	45.10	9.675
<i>Psychological Well-Being</i>	173	62	35	97	12220	70.64	10.587

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa hasil uji statistik deskriptif variabel career anxiety dengan hasil jumlah partisipan (*N*) sebanyak 173 orang. Skor bergerak dari skor tertinggi 71 dan skor terendah 20. Rata-rata jawaban partisipan adalah 45,10 dan standar deviasi (*SD*) sebesar 9.675. Untuk variabel psychological well-being dengan hasil jumlah partisipan (*N*) sebanyak 173 orang. Skor bergerak dari skor tertinggi 97 dan skor terendah 35. Rata-rata jawaban partisipan adalah 70.64 dan standar deviasi (*SD*) sebesar 10.587.

2. Uji Reliabilitas

Tabel 2. Uji Reliabilitas

<i>Variabel</i>	<i>N</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>
<i>Career Anxiety</i>	173	0.917
<i>Psychological Well-Being</i>	173	0.890

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa hasil uji reliabilitas menggunakan uji Cronbach's Alpha dengan hasil reliabilitas pada variabel career anxiety 0.917 ($p > 0.70$) yang menandakan bahwa data reliabel. Sementara itu, skala psychological well-being memperoleh hasil reliabilitas 0.890 ($p > 0.70$), sehingga dapat disimpulkan bahwa skala psychological well-being reliabel.

3. Uji Daya Diskriminasi Aitem

Berdasarkan hasil Corrected Item-Total Correlation, terdapat beberapa aitem yang memiliki nilai uji di bawah 0.30, sehingga dinyatakan tidak valid dan harus dieliminasi dari analisis selanjutnya. Pada variabel career anxiety, dilakukan uji diskriminasi sebanyak dua kali uji diskriminasi, dan aitem yang tereliminasi adalah nomor 1, 3, 4, 5, 6, 7, dan 8. Sementara itu, pada variabel psychological well-being, dilakukan tiga kali uji diskriminasi, dan aitem yang tereliminasi meliputi aitem nomor 2, 3, 4, 5, 9, 16, 20, 22, 25, 28, 33, 37, 39, 40, 41, dan 42.

4. Kategorisasi Career Anxiety

Tabel 3. Career Anxiety pada Mahasiswa Tingkat Akhir

<i>Kategori</i>	<i>Interval</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Rendah	$X < 36$	26	15%
Sedang	$36 \leq X < 54$	121	69.9%
Tinggi	$54 \leq X$	26	15%
Jumlah		173	100%

Berdasarkan Tabel 3, hasil kategorisasi tingkat career anxiety pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa sebanyak 26 responden (15%) berada pada kategori rendah, 121

responden (69.9%) berada pada kategori sedang, dan 26 responden (15%) berada pada kategori tinggi.

5. Kategorisasi Psychological Well-being

Tabel 4. Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 56$	14	8.1%
Sedang	$56 \leq X < 84$	142	90.2%
Tinggi	$84 \leq X$	17	9.8%
Jumlah		173	100%

Berdasarkan Tabel 4, hasil kategorisasi tingkat psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (8.1%) berada pada tingkat kategori rendah, 142 responden (90.2%) berada pada kategori sedang, dan 17 responden (17%) berada pada kategori tinggi.

6. Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Nilai P	Hasil
<i>Career Anxiety</i>	0.200	0.05	Terdistribusi Normal
<i>Psychological Well-Being</i>	0.045	0.05	Tidak Terdistribusi Normal

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skala career anxiety memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$), yang menandakan bahwa data berdistribusi normal. Sementara itu, skala psychological well-being memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.045 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa skala psychological well-being tidak terdistribusi normal.

7. Uji Linearitas

Tabel 6. Uji Linearitas

	F	Sig.
<i>Linearity</i>	93.733	.000
<i>Deviation of Linearity</i>	1.649	.018

Dari Tabel 6, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada linearity sebesar 0.000 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara career anxiety dan psychological well-being.

8. Uji Hipotesis

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

		<i>Career Anxiety</i>	<i>Psychological Well-Being</i>
	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.617
<i>Career Anxiety</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000

<i>Spearman's rho</i>	N		173	173
	Psychological Well-Being	Correlation Coefficient	-.617	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	
		N	173	173

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji hipotesis menggunakan spearman's rank correlation coefficient. Pada career anxiety, hasil menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.617 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel career anxiety dengan psychological well-being. Hal ini berarti menunjukkan bahwa semakin tinggi career anxiety, maka semakin rendah psychological well-being. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah career anxiety, maka semakin tinggi psychological well-being.

D. Pembahasan

Berdasarkan Tabel 7, hasil analisis korelasi menggunakan Spearman's Rank Correlation Coefficient menunjukkan bahwa variabel career anxiety memiliki koefisien korelasi sebesar -0,617 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan negatif signifikan antara career anxiety dan psychological well-being. Berdasarkan hasil tersebut, kesimpulan yang didapat adalah semakin tinggi tingkat career anxiety maka semakin rendah psychological well-being, dan sebaliknya. Dengan demikian, dapat dikatakan H_0 dalam penelitian ini ditolak dan H_1 diterima. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Juneja & Sethi (2025) serta Maghfiroh & Dewi (2023) yang juga menemukan adanya hubungan yang negatif signifikan antara career anxiety dengan psychological well-being. Hasil tersebut menunjukkan bahwa career anxiety menjadi faktor risiko psikologis yang menghambat kesejahteraan individu, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi masa transisi menuju dunia kerja.

Mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada fase emerging adulthood, yaitu tahap perkembangan yang ditandai oleh ketidakstabilan emosional, pencarian identitas, serta kebutuhan akan kepastian masa depan (Arnett, 2000). Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan dan harapan yang dapat memicu kecemasan berlebih, seperti penyelesaian tugas akhir, penentuan arah karier, serta kesiapan menghadapi dunia profesional (Saifuddin et al., 2018). Ketidakpastian terhadap masa depan tersebut sering kali menimbulkan kecemasan yang berkepanjangan dan berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mereka (Putra, 2024).

Career anxiety yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres, menurunnya rasa percaya diri, serta munculnya pikiran negatif mengenai kemampuan diri (Rahimi et al., 2022). Kondisi ini pada akhirnya mengganggu psychological well-being, karena individu menjadi lebih sulit menerima diri, kehilangan arah hidup, serta mengalami penurunan motivasi akademik dan sosial (Ofori et al., 2018; Roslan et al., 2017). Di sisi lain, mahasiswa dengan psychological well-being yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, menghadapi tekanan secara adaptif, dan tetap berpikir positif dalam situasi sulit (Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995). Kondisi ini ditandai dengan penerimaan diri yang baik, hubungan sosial positif, serta kemampuan untuk mengatur lingkungan dan mencapai tujuan hidup (Ryff & Singer, 1996). Oleh karena itu, ketika tingkat career anxiety meningkat, psychological well-being akan menurun karena individu sulit mempertahankan keseimbangan dalam dimensi utama tersebut (Strauser et al., 2008).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lent & Brown (2013) yang menjelaskan bahwa kecemasan dalam konteks karier dapat bersifat adaptif

maupun maladaptif. Penelitian oleh Shin & Lee (2025) juga menemukan bahwa career anxiety dapat membuat individu merasa tertekan dan kehilangan semangat, namun, di sisi lain, kecemasan tersebut juga dapat berperan sebagai pendorong yang memotivasi mereka untuk merencanakan dan mempersiapkan keputusan serta tanggung jawab kariernya. Namun, ketika kecemasan berlangsung terus-menerus dan melebihi batas adaptif, hal tersebut dapat menimbulkan gangguan emosional yang berdampak negatif terhadap fungsi psikologis dan kesejahteraan individu (Rahimi et al., 2022). Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian oleh Rossallina & Rifameutia (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen dapat memperkuat kondisi psikologis mahasiswa dan membantu mereka menghadapi tekanan akademik serta kecemasan terkait karier.

Pada akhirnya, kecemasan karier yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa, seperti menurunnya rasa percaya diri, munculnya pikiran pesimistis mengenai masa depan, serta berkurangnya motivasi dalam menghadapi tantangan akademik dan karier (Rahimi et al., 2022). Mahasiswa yang terus-menerus merasa cemas terhadap masa depan cenderung kehilangan arah hidup, sulit menerima diri, dan tidak mampu mengoptimalkan potensi pribadi yang menjadi aspek penting dalam psychological well-being (Ryff, 1995; Strauser et al., 2008). Kondisi ini dapat menimbulkan rasa takut berlebihan untuk mengambil keputusan, menghambat pengembangan diri, dan meningkatkan risiko stres atau kelelahan emosional selama masa transisi menuju dunia kerja (Addai et al., 2018; Demir, 2023).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa career anxiety berperan sebagai faktor yang memengaruhi psychological well-being mahasiswa tingkat akhir, di mana peningkatan career anxiety berpotensi menurunkan psychological well-being. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sampel mahasiswa akhir yang terbatas pada Universitas Kristen Satya Wacana sehingga tidak dapat digeneralisir ke wilayah yang lebih luas seperti Jawa Tengah. Selain itu, salah satu variabel tidak berdistribusi normal, sehingga analisis statistik dilakukan menggunakan uji non-parametrik yang mungkin memiliki keterbatasan dalam mengukur kekuatan hubungan antar variabel secara lebih mendalam. Penelitian ini juga hanya menggunakan desain kuantitatif korelasional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung antara career anxiety dan psychological well-being.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara career anxiety dan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat career anxiety, maka semakin rendah tingkat psychological well-being mahasiswa, dan sebaliknya. Sehingga dapat dikatakan bahwa H0 penelitian ini ditolak dan H1 diterima. Hasil penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar partisipan mempunyai tingkat psychological well-being yang berada pada kategori sedang sebanyak 142 (90,2%), bersamaan dengan tingkat career anxiety yang berada pada kategori sedang sebanyak 121 (69.9%) mahasiswa. Sehingga dapat dikatakan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa masih merasakan kecemasan terkait masa depan karier, mereka tetap mampu menjaga psychological well-being dengan cukup baik. Dengan kata lain, mahasiswa mampu mempertahankan kondisi psikologis yang cukup positif meskipun sedang menghadapi tekanan dan ketidakpastian menjelang transisi ke dunia kerja.

Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap potensi dan kemampuan yang dimiliki, serta aktif mencari informasi terkait dunia kerja dan pengembangan karier. Mengikuti kegiatan seperti seminar karier, pelatihan soft skills dan hard skill, dan konseling karier dapat membantu mengurangi career anxiety serta memperkuat psychological well-being.

2. Bagi Instansi/Universitas

Institusi pendidikan, khususnya universitas, diharapkan dapat menyediakan pelatihan, layanan bimbingan karier, dan konseling psikologis yang berkelanjutan bagi mahasiswa tingkat akhir. Program tersebut dapat menjadi wadah untuk membantu mahasiswa dalam proses perencanaan karier, pengembangan kepercayaan diri, serta pengelolaan stres baik secara akademik maupun emosional. Selain itu, program ini juga dapat difungsikan sebagai sarana untuk mengasah hard skills dan soft skills mahasiswa, seperti kemampuan komunikasi, berpikir kritis, kerja sama tim, serta kesiapan menghadapi dunia kerja secara profesional.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan sampel yang lebih beragam dari berbagai universitas dan wilayah, serta menggunakan pendekatan campuran (mixed methods research) agar dapat menggali pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi career anxiety dan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian berikutnya juga bisa menganalisis apakah ada perbedaan career anxiety dan psychological well-being berdasarkan jenis kelamin, jurusan, atau pengalaman kerja/magang dan juga bisa menambahkan variabel-variabel lain yang dapat berfungsi sebagai mediator atau moderator dalam hubungan antara career anxiety dan psychological well-being.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 41-50. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6403>
- 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>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.17901>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Astuti, F. W., & Nio, S. R. (2022). Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Terancam Drop Out (Do). *Ranah Research*, 4(4), 294–300. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i4>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres akademik mahasiswa kesehatan terhadap perubahan psikologis, fisiologis, perubahan motivasi dan kualitas belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (JITK Bhamada)*, 14(2), 11–20. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.539>
- Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2017). Career self-efficacy dan kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), 128-141. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2017.%25x>
- 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>
- Dadaczynski, K., Okan, O., Messer, M., & Rathmann, K. (2021). University students' sense of coherence, future worries and mental health: Findings from the German COVID-HL-survey. *Health Promotion International*, 37(11), 1-11. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab070>
- Demir, K., Doğan, S., & Sezer, S. (2023). Predictive effect of meaning of life on psychological well-being and happiness among university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(1), 33–39. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.1.430>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247–266). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Fitriana, A., & Kurniasih, N. (2021). Prestasi belajar mahasiswa (studi mahasiswa PAI yang aktif berorganisasi di IAIIG cilacap). *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 44-58. <https://doi.org/10.52802/twd.v5i1.140>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir yang terlambat lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping review: Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5931–5938. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>
- Jonck, P. (2021). Exploring the theoretical link between career choice anxiety, psychological well-being and career self-efficacy: A conceptual framework. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 15(10), 1–14.
- Juneja, S., & Sethi, S. R. (2025). Role of career anxiety and career indecision on psychological well-being of higher education students. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 3(5), 930–943.
- 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), 2621-2630. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4874>
- 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>
- Lanz, M., Sorgente, A., Vosylis, R., Fonseca, G., Lep, Z., Li, L., Zupančič, M., Crespo, C., Relvas, A. P., & Serido, J. (2021). A cross-national study of COVID-19 impact and future possibilities among emerging adults: The mediating role of intolerance of uncertainty. *Emerging Adulthood*, 9(5), 1-16. <https://doi.org/10.1177/21676968211046071>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). Social cognitive model of career self-management: Toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 557–568. <https://doi.org/10.1037/a0033446>
- Maghfiroh, F. F., & Dewi, T. K. (2023). Hubungan kecemasan karir terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *Sikontan Jurnal*, 2(1), 23-38. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i1.1122>
- McCarthy, J. M., Trougakos, J. P., & Cheng, B. H. (2016). Are anxious workers less productive workers? It depends on the quality of social exchange. *Journal of Applied Psychology*, 101(2), 279-291. <https://doi.org/10.1037/apl0000044>
- 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), <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>
- Nurhalijah, S., Nina, C., Romadhona, A., Maulani, N., & Sri Rahayu, M. (2024). Analisis Korelasi Spearman Untuk Mengetahui Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Produktivitas Akademis Mahasiswa Agribisnis (Studi Kasus : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(16), 800-809. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13766003>
- Nurjanah, A. S. (2020). Kecemasan mahasiswa fresh graduate dalam melamar pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 35–38. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/11682>
- Ofori, I. N., Addai, P., Avor, J., & Quaye, M. G. (2018). Too much academic stress: Implications on interpersonal relationships and psychological well-being among final year university of ghana students. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 2(3), 1-7. <https://doi.org/10.9734/AJESS/2018/43193>
- Oktaviana, R. A., Riskiana, D., & Rachmawati, A. (2023). Hubungan antara konsep diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa universitas sahid surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 92–101. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.1071>
- Oskrochi, G., Bani-Mustafa, A., & Oskrochi, Y. (2018). Factors affecting psychological well-being: Evidence from two nationally representative surveys. *PloS one*, 13(6), e0198638. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198638>
- 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>
- Pasaribu, B., Ahman, A., Muhtadi, H. F. ., Diba, S. F. ., Anggara, N. ., & Kanti, W. . (2024). Kesalahan Umum dalam Analisis Data: Data Normal dan Tidak Normal. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(3), 2413-2418. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.3706>
- 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>
- Priyanto, D. (2009). Belajar olah data dengan SPSS 17. Yogyakarta: ANDI
- Putra, S. J. P., Suroso, & Farid, M. (2024). The effectiveness of psychological well-being psychoeducation on career anxiety in vocational high school students based on gender. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 4(8), 1266–1270. <https://doi.org/10.55927/mudima.v4i8.10758>
- Qamariyah, V., & Khair, N. (2024). The influence of career anxiety on psychological well-being of university students final level. *Living Sufism: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 3(2), 109–118. <https://doi.org/10.59005/ls.v3i2.578>
- Rahimi, R., Akgunduz, Y., & Bilgihan, A. (2023). "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>
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2024). Regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 57–68. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Roslan, S., Ahmad, N. A., Nabilla, N., & Ghiami, Z. (2017). Psychological well-being among postgraduate students. *Acta Medica Bulgarica*, 44(1), 35-41. <https://doi.org/10.1515/amb-2017-0006>
- Rossallina, L., & Rifameutia, T. (2023). Peran dukungan sosial dan penyesuaian diri pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 157-169. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.17>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 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. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Saifuddin, Ismail, M. S., & Wekke, I. S. (2018). Strategi dan teknik penulisan skripsi. Deepublish.
- 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>
- Saraswati, V., Hardika, I. R., & Retnoningtias, D. W. (2023). Peran mindfulness terhadap relasi perceived stress dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 10(1), 12–24. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i1.2081>
- Satpathy, B., & Ali, E. (2020). A study on psychological well-being of final year management students during COVID-19 pandemic lockdown in India. *International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 1–25. <https://doi.org/10.25215/0802.201>
- Siregar, A. A., Siregar, A. M., & Siregar, R. T. (2021). Kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. *Borneo Psychology Science Review*, 3(2), 101–110. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- 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), 21–36. <https://doi.org/10.3200/JRLP.142.1.21-36>
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Susilarini, T. (2022). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari self efficacy dan jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi universitas persada indonesia yai. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6(1), 88-93. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/1488/1216>
- Topham, P., & Moller, N. P. (2011). New students' psychological well-being and its relation to first year academic performance in a UK university. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(3), 196-203. <https://doi.org/10.1080/14733145.2010.519043>
- Torrado, M., García-Castro, F. J., & Blanca, M. J. (2024). Future anxiety in young spanish adults: Psychometric properties of the dark future scale. *Anales de Psicología*, 40(1), 31–37. <https://doi.org/10.6018/analesps.549681>
- 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>
- Waruwu, M., Pa'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Mengembangkan karakter siswa melalui pendekatan pembelajaran kontekstual. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Wells, I. E. (2010). Psychological well-being. New York: Nova Science Publishers.
- Widodo, B. (2021). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru universitas katolik widya mandala surabaya kampus kota madiun tahun akademik 2020/2021. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 899-907. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364>
- Wilkes, J., Garip, G., Kotera, Y., & Fido, D. (2022). Can ikigai predict anxiety, depression, and well-being?. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 2941-2953. <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>